

Umami in cucina

Come li uso?!

Guida all'utilizzo del

UmOri



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

Le polveri UmOri

Una scoperta eccezionale! Cercando un modo per evitare lo spreco, abbiamo creato queste polveri **UmOri** ottenute dalla parte solida risultante dalla pressatura delle nostre Salse. Si tratta di polveri sapide e aromatiche che si possono usare per insaporire e arricchire i piatti, similmente a come facciamo con Salse, Miso e Sale Umami, solo in forma di polvere. Anche queste sono realizzate con cereali e legumi locali, evitando la soia.

Alcuni suggerimenti di base:

1. L'UmOri fine o medio si può usare per insaporire nel piatto. Una crema, un risotto o una minestra sono perfetti con una spolverata di UmOri
2. Tenerlo in tavola è consigliabile perché permette di completare a proprio gusto un piatto.
3. La scelta di usarlo in cottura o a crudo è libera, ma certamente i microbi vivi contenuti vengono uccisi dall'esposizione al calore.
4. La conservazione non presenta particolari problemi, ma sarebbe preferibile evitare l'esposizione alla luce diretta del sole.

I nostri UmOri, uno per uno:

Da ogni salsa ricaviamo un UmOri, per cui abbiamo l'Umori di Ariete, di Lentis e di Pisa, ma a volte anche altri UmOri, se prepariamo altre salse un po' speciali.

Sono molto simili tra loro, soprattutto nell'utilizzo, anche se col tempo ciascuno può sviluppare la propria preferenza. Quello di Ariete è più rotondo, quello di Lentis più intenso e quello di Pisa quasi dolce.

Patate al forno saporite

UmOri

Procedimento base

- Sbuccia e lava le patate.
- Tagliale a spicchi o a cubetti.
- Mettile in una teglia da forno.
- Mescola dell'**UmOri** con dell'olio e versalo sulle patate, mescolale bene.
- Inforna e cuoci a 180 °C, finché sono ben cotte.

Proporzioni

800 g patate
4 cucchiaini di Umori
½ bicchiere d'olio

Tempi

Cottura 30-40 minuti

In più

Puoi mescolare alle patate anche altre verdure, in particolare cipolle tagliate a spicchi grandi. Se le vuoi ancora più saporite, puoi unire un trito di aglio, prezzemolo e altre erbe aromatiche a piacere.

Il massimo del sapore lo puoi ottenere aggiungendo anche della **Salsa** all'olio, senza esagerare.

UmOri consigliato:

I vari **UmOri** sono tutti adatti, meglio se di **grana media**, ma anche l'**UmOri** a grana fine dà ottimi risultati.

Semplici ma efficaci, patate e altre verdure al forno accompagnano ottimamente molti piatti, ma anche da sole possono dare grande soddisfazione. Prova a variare temperatura e tempi di cottura, vedrai che l'effetto può cambiare parecchio.

Procedimento base

- Trita bene qualche spicchio di aglio e abbondante prezzemolo.
- Mettili in una ciotola e aggiungi **UmOri** fine.
- Mescola bene e aggiungi pangrattato.
- Aggiungi olio, ma non tanto da perdere la consistenza granulosa.
- Prendi dei filetti di pesce a piacere, ungi una teglia o coprila con carta forno.
- Cospargi un lato del pesce con il miscuglio e adagialo nella teglia appoggiato su quel lato (in alternativa, cospargi la teglia e posaci sopra i filetti).
- Cospargi il pesce abbondantemente con il resto del miscuglio.
- Irrora con altro olio e inforna.
- Cuoci a 170 °C finché dorato. Il tempo dipende anche dalle dimensioni.

Proporzioni

400-500 g pesce
2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di prezzemolo tritato
3 cucchiaini di UmOri
6 cucchiaini di pangrattato
4 cucchiaini d'olio

Tempi

Cottura 10-30 minuti

In più

Questo miscuglio è molto versatile e può essere usato per gratinare anche verdure, funghi o carne. Si può aggiungere l'origano, per dargli più aroma ancora, o altre erbe. Puoi usarlo anche per farcire e ricoprire un pesce intero, gli dà un bel tocco.

UmOri consigliato:

L'**UmOri di Ariete fine** è sicuramente ideale, perché il più rotondo, ma anche il più intenso **UmOri di Lentis** o quello di **Pisa** sono ottimi.

Il pesce gratinato è un ottimo piatto forte o anche un antipasto appetitoso. Ma a volte le verdure sono persino più buone, prova a sbizzarrirti con questa idea della gratinatura.

Procedimento base

- Riscalda una padella con dell'olio.
- Rompi le uova direttamente nella padella.
- Cospargi le uova di **UmOri**.
- Cuoci a fuoco basso, finché l'albume non si sia rappreso.
- Servi.

Proporzioni

4 uova

1-2 cucchiaini di UmOri

Tempi

Qualche minuto

In più

Se vuoi dare più sapore alle uova e creare un vero e proprio piatto, soffriggi delle cipolle tagliate a fettine di 2-3 millimetri nella padella, prima di romperci le uova. Puoi anche aggiungere della passata di pomodoro alla cipolla e quando si sarà addensata un po', aggiungi le uova. Se preferisci le uova strapazzate, basterà romperle e strapazzarle, dopo aver aggiunto l'**UmOri**.

UmOri consigliato:

L'**UmOri di Pisa** con la sua leggera dolcezza si sposa perfettamente con le uova, ma anche l'**UmOri di Lentis** medio è perfetto.

Il modo più semplice per fare "due uova" che possono sempre salvare una cena, ma anche renderla perfetta.

Procedimento base

- Fai soffriggere in una pentola una cipolla tritata con dell'olio.
- Lava e taglia a pezzi un bel cavolfiore.
- Aggiungilo al soffritto nella pentola e copri di acqua, senza esagerare.
- Lascia cuocere a fuoco medio.
- Aggiungi qualche cucchiaino di **Salsa** o poco sale.
- Spegni il fuoco e frulla con il frullatore ad immersione.
- Servi spolverando la crema con abbondante **UmOri**.

Proporzioni

1 cipolla
1 cavolfiore medio
1 cucchiaino di Salsa
1-2 cucchiaini di UmOri

Tempi

Cottura 20 minuti circa

In più

Puoi usare allo stesso modo qualsiasi altra verdura ti piaccia. Se risulta poco saporita, si può condire con nel piatto con della salsa. Facendola addensare abbastanza, questa crema può essere usata anche come condimento.

UmOri consigliato:

In questo caso la scelta del tipo di UmOri e della granulometria è del tutto soggettiva.

Procedimento base

- Fai un miscuglio con **UmOri**, sale, pepe, peperoncino (se piace), semi di finocchio, cannella.
- Prendi un taglio di carne adatto per arrosti, se necessario, legalo.
- Ungi leggermente la carne con dell'olio.
- Strofini bene la carne con il miscuglio e cospargila bene, in modo che sia tutta ben coperta.
- Metti il pezzo in una teglia con un filo d'acqua dentro.
- Inforna a 160 °C e lascia cuocere a puntino.
- Di tanto in tanto, con un cucchiaino prendi del fondo di cottura e versalo sull'arrosto. Se l'acqua nella teglia si asciuga, aggiungine un altro po'.
- Al termine della cottura, lascia l'arrosto in forno spento per altri 20 minuti, prima di servire.
- Riduci il fondo di cottura con un po' di vino e Salsa, poi usalo per coprire l'arrosto.

In più

Puoi usare qualsiasi carne in modo simile. Le spezie che puoi aggiungere sono svariate e puoi usare anche erbe aromatiche. Se hai abbondante rosmarino, puoi poggiare la carne su un letto di rametti di rosmarino.

Proporzioni

- 1 kg di carne
- 100 g UmOri
- 10 g sale
- 1 cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 pizzico di cannella
- ½ bicchiere di vino

Tempi

Cottura 1 ora per kg di carne

Riposo 20 minuti

UmOri consigliato:

Ogni **UmOri** è ottimo per questa preparazione.

Un arrosto classico con una bella crosticina saporita. Volendo aumentare l'effetto si può applicare la copertura un'ora prima della cottura.

Procedimento base

- Metti della farina di ceci in una ciotola e aggiungi dell'**UmOri**.
- Aggiungi acqua fredda, poco alla volta, mescolando con una frusta, fino ad ottenere una pastella liscia, piuttosto liquida.
- Copri e lascia riposare per 8-12 ore.
- Cuoci in padella con olio abbondante, come fosse una frittata.

Proporzioni

200 g farina di ceci
500 g acqua
2 cucchiaini di UmOri

Tempi

Cottura 10-20 minuti.

In più

Puoi cuocere la cecina anche in forno con abbondante olio sulla carta da forno. Puoi aggiungere varie cose all'impasto, come verdure tagliate fini o erbe aromatiche (rosmarino, origano...). Puoi tagliare a quadretti la cecina e usarla come base per delle "tartine" o mangiarla com'è. Se hai a disposizione farine di altri legumi, puoi usarle allo stesso modo.

UmOri consigliato:

Scegli a piacere la granulometria e il tipo di **UmOri**, andranno bene tutti.

Il riposo dell'impasto serve per rendere la cecina più digeribile. Una preparazione molto semplice che può dare grande soddisfazione. Scegli un bel mix di verdure da mettere nell'impasto e il risultato è assicurato.

Procedimento base

- Prepara un miscuglio con farina e **UmOri**.
- Lava e pulisci delle verdure a piacere (broccoli, porri, cavolfiore, peperoni, cipolla, zuccina...).
- Tagliale a tocchi e mettile a bagno in poco latte.
- Scolale dal latte e rotolale nel miscuglio.
- Friggi in olio abbondante.
- Asciuga con carta da cucina e servi.

Proporzioni

100 g farina

50 g UmOri

300-400 g verdure

Tempi

Pochi minuti

In più

Se non sono abbastanza saporite, condisci con altro **UmOri** o **UmOri** e sale. Puoi accompagnare le verdure con l'intingolo n.1 o altra salsa. Puoi preparare in modo simile molte altre cose, come funghi, pescetti ecc.

UmOri consigliato:

L'**UmOri di Ariete fine** è perfetto qui, rotondo e intenso.

Procedimento base

- Prendi della ricotta fresca e mescolala con **UmOri** e pepe.
- Aggiungi un po' d'olio e mescola bene.
- Spalma questo impasto su delle fettine di pane e guarniscile a piacere.

Proporzioni

200 g ricotta fresca

2-3 cucchiaini di UmOri

5-6 cucchiaini di olio

Tempi

Pochi minuti

In più

Puoi usare questa ricotta anche per farcire dei ravioli o per condire la pasta. Ancora più ricca se con dei porri o cipolle stufati lentamente. Se hai un avanzo di pasta frolla puoi farci dei cestelli ripieni. Naturalmente puoi arricchire con vari ingredienti come frutta secca, piselli, pomodoro secco, olive, capperi, ecc.

UmOri consigliato:

Sia l'**UmOri di Lentis** che l'**UmOri di Ariete** danno a questa ricotta una sapidità inedita. Più che il tipo di UmOri è determinante scegliere la granulometria, perché la differenza si sente. Mentre la polvere **fine** si amalgama in un tutt'uno, la polvere **media** crea una sorta di stacco tra il sapore della ricotta e l'umami.

A volte si dà poca importanza agli spuntini o ad ingredienti considerati "poveri", ma con piccole accortezze possiamo rendere una semplice merenda un momento felice con cibo sano e buono. La ricotta ha un sapore delicato, ma è una base perfetta per altri sapori. Arricchire questa crema di ricotta con qualsiasi cosa è un divertimento e un piacere.

Anche per iniziare una cena con amici, fare dei crostini a questa maniera può dare belle soddisfazioni, o anche accompagnare questa crema di ricotta con un pinzimonio.