

Umami in cucina

Come li uso?!

Guida all'utilizzo delle

Salse shoyu



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 Salse

Tutti conoscono ormai la salsa di soia (o shoyu), le **Salse della Nesler** sono concettualmente la stessa cosa, ma sono salse “senza soia”, perché usiamo legumi locali più buoni della soia.

A parte gli innumerevoli usi della salsa di soia che si possono trovare nelle ricchissime cucine di gran parte dell'Asia, possiamo inserire una buona salsa fermentata naturalmente anche nella nostra alimentazione di tutti i giorni.

La salsa shoyu ha molte proprietà in comune con il miso e di fatto anche il processo di produzione ha molti elementi di contatto, tuttavia la consistenza e il sapore li distinguono nettamente.

Alcuni suggerimenti di base:

1. Evita di salare (o sala poco) i tuoi piatti, se vuoi poi insaporirli con una salsa. Puoi sempre aggiungere salsa, se una pietanza è poco saporita.
2. La salsa contiene una comunità microbica attiva e utile, se vuoi evitare di uccidere i microbi, aggiungi la salsa dopo la cottura. Si può usare in cottura, anche per sfumare in padella, ad es., ma sarebbe bene, usarla almeno di tanto in tanto anche a crudo.
3. Le salse si conservano molto a lungo e migliorano in bottiglia, si conservano anche oltre la data di consumo preferente, indicata sull'etichetta.
4. La salsa è ricca di umami e di sale, per cui esalta i sapori, ma spesso aggiungere acidità dove manca, rende il piatto ancora più completo.

Le nostre salse, una per una:

La **Salsa Ariete** è fatta con ceci e frumento, ed è maturata un anno. Risulta rotonda e armonica, adatta a ogni preparazione.

La **Salsa Lentis** è fatta con lenticchie nere e farro ed è maturata un anno. Ha un sapore intenso e deciso, si adatta soprattutto a sapori più decisi e alla carne.

La **Salsa Pisa** è fatta con piselli e frumento, ed è maturata un anno. Ha un sapore d'impatto, leggermente dolce e aromatico. Perfetta con verdure e con zuppe.

La **Pisa Doble** è una salsa a doppia fermentazione, una **Salsa Pisa** più intensa e piena, dà il massimo a crudo quando si cerca di esaltare il sapore della salsa.

La **Salsa Marisa** è una **Salsa Ariete** aromatizzata con varie erbe aromatiche, cipolla e aglio, maturata complessivamente 18 mesi. Una salsa dal carattere mediterraneo che si presta per aggiungere ad un piatto una complessità di aromi di erbe.

La **Salsa K2** è una **Salsa Lentis** aromatizzata con semi di finocchio, pepe nero e aglio, maturata complessivamente 18 mesi. I suoi aromi possono ricordare dei salumi e la rendono adatta ad arricchire di umami e aromi i cibi proteici.

Procedimento base

1. Metti delle verdure a pezzi grossi in un contenitore.
2. Coprile di **Salsa**.
3. Lascia marinare per 12-24 ore.
4. Togli le verdure dalla Salsa e asciugale con della carta da cucina.
5. Taglia le verdure come preferisci e servile con un po' di olio extravergine di oliva.

Proporzioni

100-200 g verdura

50-100 g salsa

Tempi

Marinatura 12-24 ore

In più

Le verdure adatte a questa preparazione sono molte, dalle rape alle cipolle, dalla barbabietola al cavolfiore, ma anche finocchi, carote, pastinaca e così via.

Queste verdure possono essere messe su un crostino o accompagnare un secondo.

La **Salsa** può essere riutilizzata per marinare ancora e per insaporire.

Prova a saltare in padella delle patate sbucciate e tagliate a pezzetti, poi coprile con una parte della salsa utilizzata per marinare e lasciale cucinare a fuoco medio, finché non si sarà assorbito tutto il liquido. Servi le patate con le verdure marinate.

Salsa consigliata:

Per questa preparazione la differenza di aroma tra una salsa e l'altra non è molto determinante, in quanto prevale comunque il sapore della verdura utilizzata. Scegli la salsa che preferisci.

Le verdure così preparate si possono conservare nella salsa anche per alcuni giorni in più, in frigorifero. Tagliate sottili, di solito rendono di più e sono un ottimo aperitivo o stuzzichino.

Intingolo n.2

Salsa

Procedimento base

1. Versa della **Salsa** in un vasetto.
2. Aggiungi dell'olio nel vasetto e del succo di limone o aceto.
3. Chiudi il vasetto e agitalo bene, in modo da emulsionare gli ingredienti, meglio ancora se li frulli.
4. Versa l'intingolo sul cibo che intendi condire o insaporire, o servilo in tavola.

Proporzioni

50 g salsa

30 g olio

30 g limone o aceto

Tempi

Pochi minuti

In più

Questo intingolo lo puoi versare su verdure lessare, 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.

All'emulsione si può aggiungere dell'aglio tritato o aglio e prezzemolo, o anche solo prezzemolo.

Salsa consigliata:

Ogni salsa, se emulsionata in questo modo, si valorizza. La scelta di una salsa piuttosto che un'altra dipenderà dall'abbinamento e dall'uso.

Questo intingolo piuttosto liquido è ideale con molti cibi, grazie all'equilibrio tra parte sapida, parte acida e leggera dolcezza. Si può servire in una ciotola per intingere dei fritti, oppure in un bricco per essere versato sopra un primo o delle verdure. Il pesce è speciale con questo intingolo, sia in cottura che nel piatto.

Procedimento base

- Sbuccia e taglia a pezzi la zucca.
- Fai un soffritto di cipolla, aggiungi la zucca e dell'acqua a coprire.
- Lascia bollire per un po', spegni il fuoco e poi frulla con un frullatore a immersione.
- Aggiungi un po' di **Salsa** e mescola.
- Servi nei piatti e completa con un filo d'olio e un filo di **Salsa** a piacere.

Proporzioni

500 g zucca
½ cipolla
½ l di acqua
4 cucchiaini di salsa

Tempi

Cottura circa 20 min.

In più

Puoi fare una crema con molte altre verdure, come zucchine, carote, porri e così via. Se la verdura che scegli è più acquosa, aggiungi qualche patata e ovviamente cuocila a sufficienza, prima di frullare. In realtà potresti aggiungere quasi qualsiasi altro ingrediente, prima o dopo la frullatura. In aggiunta o al posto del filo di salsa aggiunto nel piatto, puoi cospargere la vellutata con dell'**UmOri**. Volendo ci si potrebbe anche condire la pasta.

Salsa consigliata:

La **Salsa Pisa** è più dolce e si sposa con la dolcezza della zucca, mentre la **Salsa Lentis** è più incisiva e dà più sapidità.

Una vellutata è semplice da preparare e ci sta in molte occasioni. Il tocco dato dalla Salsa è determinante perché non risulti banale.

Insalata di ceci

Salsa

Procedimento base

- Metti in ammollo i ceci e lasciali in acqua per una notte.
- Scola i ceci e mettili in una pentola con acqua fredda abbondante.
- Porta lentamente a bollore e lascia cuocere finché non siano morbidi.
- Scola i ceci e lasciali raffreddare (puoi farli anche con largo anticipo).
- In un vasetto o una ciotola, mescola **Salsa**, olio e aceto.
- Affetta finemente o trita della cipolla e aggiungila alla salsa nel vasetto.
- Mescola o scuoti bene il contenuto del vasetto e condiscici i ceci.

Proporzioni

200 g ceci

50 g salsa

30 g olio

30 g aceto

½ cipolla

Tempi

Ammollo 8-12 ore

Cottura 60-80 min.

In più

Puoi arricchire il condimento con altre verdure, oltre alla cipolla, come sedano, prezzemolo, carota, ecc.

Puoi arricchire con erbe aromatiche, pepe e altre spezie. Puoi sostituire i ceci con qualsiasi altro legume.

Salsa consigliata:

La **Salsa Ariete** è la più rotonda delle nostre salse, si armonizza perfettamente. La **Salsa Marisa** con i suoi aromi spettacolari può rendere questa insalata tutt'altro che ovvia, con una raffinatezza sopra le righe.

Se vuoi che i legumi siano ancora più digeribili, lasciali per un paio di giorni in uno scolapasta senz'acqua, dopo l'ammollo, sciacquandoli mattina e sera, così inizieranno a germogliare. Poi cuocili normalmente.

I legumi freddi sono una risorsa magnifica, fonte di nutrimento straordinaria e piacevole. Quando ai legumi abbiniamo della sapidità e del grasso buono, come l'olio di oliva, quello che ne risulta, merita veramente.

Procedimento base

- Rompi le uova in una ciotola.
- Versaci la **Salsa** e sbatti le uova.
- Trita della cipolla e aggiungila alle uova.
- Riscalda una padella con dell'olio e versaci il composto.
- Copri con un coperchio e cuoci a fuoco basso finché la frittata non si sarà rappresa anche sopra.
- Gira la frittata con l'aiuto di un piatto e lasciala cuocere ancora qualche minuto scoperta.
- Servi calda o fredda.

Proporzioni

4 uova
4 cucchiaini di salsa
1 cipolla

Tempi

Cottura circa 10 minuti

In più

Puoi sostituire la cipolla con verdure a piacere, cotte o crude. Puoi aggiungere dell'**UmOri** direttamente alle uova per ottenere un sapore ancora più ricco. Se hai il forno acceso puoi anche pensare di cuocerla nel forno. Puoi anche trasformare questa preparazione in frittelle, aggiungendo più verdure e magari un pochino di farina. Versa poi l'impasto a cucchiaiate nell'olio caldo.

Salsa consigliata:

Per quanto l'umami della salsa sia determinante in questa preparazione, la cottura fa sì che **qualsiasi salsa** vada bene. Le salse aromatizzate fanno però eccezione, se usi la **Salsa K2** darai alla frittata anche un aroma di pepe, quasi da salame, mentre con la **Salsa Marisa** la renderai più erbacea. A mio avviso la **Salsa K2** è più adatta.

Procedimento base

- Lessa una patata, poi sbucciala e lasciala intiepidire o raffreddare.
- Frulla assieme la patata con **Salsa**, olio, aglio, prezzemolo e acciughe.
- Servi con verdure al vapore, lessato o pesce alla griglia.

Proporzioni

1 patata media
50 g salsa
50 g olio
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di prezzemolo

Tempi

Cottura 45-60 min.

In più

Puoi anche utilizzare una patata lessata in precedenza o sostituire la patata con ceci, fagioli, lenticchie, fave lessi, con un cereale lessato ben cotto (un avanzo di riso, ad esempio) o un avocado crudo.

Al posto delle acciughe puoi aromatizzare l'intingolo con molte altre cose, come tahina, peperoncino, basilico...

Le quantità sono del tutto libere, di modo che puoi realizzare da una crema quasi liquida e molto saporita, ad una massa molto densa che si può mangiare direttamente, come un purè saporito e aromatico.

Prova ad aggiungere della cipolla, per avere ancora più sapore.

Salsa consigliata:

La **Salsa Ariete** risulta perfetta, ma anche le altre salse sono ottime, a seconda dell'abbinamento dell'intingolo.

Utilizzando la patata (o altro elemento amidaceo o denso), si ottiene una crema densa che può risultare un ottimo complemento per molti piatti. Aumentando o riducendo le dosi di salsa, si può ottenere un intingolo più adatto a piatti già saporiti o meno. Ottima con verdure crude o per crostini di pane nero.

Filetto di pesce alla piastra

Salsa

Procedimento base

- Disponi i filetti di un pesce fresco in un piatto.
- Versa della **Salsa** sul pesce, gira e rigira i filetti finché non saranno bagnati di salsa dappertutto.
- Lascia riposare il pesce al fresco per una o più ore.
- Trita finemente prezzemolo e aglio e tieni il trito da parte.
- Riscalda la piastra e rosolaci il pesce su ambo i lati.
- Disponi i filetti su un piatto e cospargili con il trito.

Proporzioni

400-500 g di pesce

6 cucchiaini di salsa

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

Tempi

Cottura 5-10 minuti

In più

Al trito puoi aggiungere anche origano o altri aromi. Se invece della piastra preferisci usare una padella, usa poco olio per ungerla e al termine versa sul pesce il fondo di cottura che rimane nella padella.

Puoi anche spennellare ripetutamente il pesce direttamente mentre cuoce, sia con un pennello che con un rametto di rosmarino. Puoi anche utilizzare pesci interi eviscerati; basterà mettere un po' del trito nella pancia del pesce e assicurarsi che la salsa lo bagni anche all'interno, poi si procede nello stesso modo, solo con una cottura più lunga.

Salsa consigliata:

La **Salsa Pisa** con la sua dolcezza aiuta a caramellare il pesce ancora meglio, ma tutte le salsa andranno bene. Se cucini un pesce dal sapore molto intenso come tonno o sgombrò, puoi provare ad usare la **Salsa K2** che con i suoi aromi darà un carattere speciale al tuo pesce.

Non cuocere troppo il pesce, perché non si secchi. Il prezzemolo alla fine, anche da solo se non ami l'aglio, dà un tocco speciale al pesce. Servilo subito, magari accompagnato da un intingolo o da una maionese.

Petto d'anatra al forno

Salsa

Procedimento base

- Metti il petto d'anatra in un contenitore che lo contenga appena.
- Copri la carne con della **Salsa**, se c'è molto spazio, diluisci la salsa con acqua 1:1.
- Lascia la carne a marinare per almeno 6 ore e fino a 24.
- Asciuga la carne e rosolala bene nel burro in padella a fuoco medio.
- Riscalda il forno a 160 °C e inforna la carne.
- Cuoci la carne in forno per circa 20-25 minuti.
- Togli la carne dal forno e raccogli il sugo che si è accumulato nella teglia.
- Mettilo in una padella a ridurre, insieme a un po' di vino rosso e la **Salsa** avanzata dalla marinatura.
- Quando si sarà ridotto ad una crema, usalo per ricoprire la carne o servilo a parte.

Proporzioni

500-600 g di carne

100 g salsa

Tempi

Marinatura 6-24 ore

Cottura 20-25 minuti

In più

Nella stessa teglia in cui inforni il petto d'anatra, puoi mettere delle patate e cuocerli assieme. Al posto del petto d'anatra puoi usare altri tipi di carne a piacere. Puoi aggiungere erbe aromatiche nella Salsa durante la marinatura. Il sugo che ottieni dalla carne, puoi usarlo anche per condire del riso o scottarci un contorno. Se lo vuoi più speziato, prima di ridurlo, puoi aggiungere della scorza d'arancia, un chiodo di garofano, un po' di cannella, a tuo piacere. Al posto del burro, se preferisci, puoi usare anche dell'olio.

Salsa consigliata:

Qualsiasi Salsa dà buoni risultati in questo modo, ma la **Salsa Pisa** in particolare ha un sapore rotondo e più dolce delle altre e favorisce ancora di più la doratura della carne. La **Salsa Lentis** ha un sapore intenso che completa bene una carne grassa. Con carni più delicate si sposerebbe meglio la **Salsa Ariete**, mentre con maiale o cinghiale potrebbe andare bene anche una delle salse aromatizzate, la **Salsa Marisa** o la **Salsa K2**.

Per un piccolo arrosto dalle grandi soddisfazioni, marinare le carni con la **Salsa** è assolutamente consigliabile. Non solo le carni si ammorbidiscono e arricchiscono di enzimi e amminoacidi, ma anche di profumi propri della carne scelta. La formazione di una gustosa crosticina è favorita da questa marinatura e assicura arrostiti veramente speciali.

Procedimento base

- Metti in un pentolino un filetto di acciuga dissalata, vino bianco, aceto e miele.
- A fuoco lento porta a bollore e lascia evaporare almeno metà del liquido.
- Spegni il fuoco e lascia raffreddare, poi cola o filtra il liquido.
- Aggiungi succo di limone e mescola.
- Aggiungi poi **Salsa** e mescola il tutto.
- Servi questa salsa per intingervi o condirti sashimi, carpacci, carni alla brace o altro.

Proporzioni

- 1 acciuga
- 1 bicchiere di vino
- ½ bicchiere di aceto
- 1-2 cucchiari di miele
- ½ bicchiere di succo di limone
- 1 bicchiere di salsa

Tempi

Cottura 20 minuti o più

In più

Puoi sostituire l'acciuga con della bottarga. Puoi provare ad aggiungere altri ingredienti a piacere, come pepe durante la cottura o cipollotto tagliato fine al termine della preparazione.

Puoi usare questa salsa come intingolo per accompagnare un fritto di verdure.

Questa salsa più nostrana, ispirata al "*Ponzu shoyu*" giapponese, può riavvicinarsi all'originale, sostituendo il vino con mirin, l'aceto con aceto di riso, tralasciando il miele e sostituendo il limone con lo yuzu e l'acciuga con fiocchi di katsubushi.

Salsa consigliata:

La **Salsa Lentis** è forse la più indicata, perché più incisiva, ma ogni salsa sarà in grado di esprimere il proprio carattere in questa preparazione.

Questo intingolo particolare, asprigno e sapido, ricco di aromi, è una sorta di ponte tra l'antichità di Apicio che preparava molti intrugli del genere da accompagnare alle varie pietanze e l'elegante cucina giapponese contemporanea. Si può conservare qualche giorno in frigorifero e può accompagnare molti cibi.