

Umami in cucina

Come li uso?!

Guida all'utilizzo di

Miso

Salse shoyu

UmOri

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

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.

Brodo di miso (ma quale zuppa?)

Miso



Procedimento base

- Fai un soffritto di verdure a piacere.
- Aggiungi dell'acqua e porta a bollore.
- 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 **Ceci-miso**.

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.

Intingolo n.1

Miso



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.

Crema di legumi

Miso



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.

Zuppa essenziale

Miso



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.

Minestrone ricco

Miso



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 sedanorapa, 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).

Bracirole marinate

Miso



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 cucchiaini 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.

Pasta veloce al Miso

Miso



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 togli la 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.

Crostini

Miso

nesler
CIBO VIVO

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, sceglilo 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 Tuscìa** 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.
- Inforna 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.

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.

Verdure marinate

Salsa



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.

Vellutata di zucca

Salsa



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 condiscisci 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.

Frittata al volo

Salsa



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.

Una frittata va sempre bene!

Intingolo n.3

Salsa



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 la dose 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.

Salsa tipo ponzu

Salsa



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 condirvi sashimi, carpacci, carni alla brace o altro.

Proporzioni

- 1 acciuga
- 1 bicchiere di vino
- ½ bicchiere di aceto
- 1-2 cucchiaini 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.

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.

Funghi marinati

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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 carnosi 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.

Intingolo n. 4

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

Procedimento base

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

Proporzioni

1 cucchiaino di Sale di Mandorla
1 cucchiaino 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.

Pasta con verdure alla mandorla

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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

nesler
CIBO VIVO

Procedimento base

- Metti sul fuoco un pentolino con dell'acqua e aggiungi due cucchiai 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.

Crostini con crema di fave

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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 ammollati 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.

Una crema per dei crostini, ma volendo anche per accompagnare altre pietanze.

Frittelle di verdure

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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 cucchiata alla volta.
- Gira le frittelle e finisci di cuocerle.
- Quando sono cotte, toglile 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.

Arrosto di manzo

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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.

Carpaccio Umami

Sale Umami

nesler
CIBO VIVO

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.

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.

Pesce gratinato

UmOri

nesler
CIBO VIVO

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.

Uova puntinate

UmOri



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.

Crema di cavolfiore

UmOri

nesler
CIBO VIVO

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.

Una crema di verdure come questa è veramente completa solo con una bella spolverata di UmOri.

Arrosto di maiale

UmOri

nesler
CIBO VIVO

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 cucchiaio prendi del fondo di cottura e versalo sull'arrosto. Se l'acqua nella teglia si asciuga, aggiungi 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.

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

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.

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.

Verdure fritte

UmOri

nesler
CIBO VIVO

Procedimento base

- Prepara un miscuglio con farina e **UmOri**.
- Lava e pulisci delle verdure a piacere (broccoli, porri, cavolfiore, peperoni, cipolla, zucchina...).
- 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.

Un fritto saporito dentro e fuori. Prova ad accompagnare queste verdure con un intingolo per completarle.

Ricotta ricca

UmOri



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 cucchiari 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.