

ORTO FERMENTATO

THE COOKBOOK **BIO**

IL RICETTARIO BIO





Orto Fermentato
Biotaliano
Kimchi di Cavolo
Verdure fermentate non pastorizzate
Ricco di Fermenti Vivi



Orto Fermentato
Biotaliano
Sauerkraut Viola e Zenzero
Verdure fermentate non pastorizzate
Ricco di Fermenti Vivi



ORTO FERMENTATO

THE COOKBOOK BIO

IL RICETTARIO BIO

ALIMENTA IL TUO MICROBIOTA

IL BENVENUTO	04
CHEF PROFILO AURORA ZANCANARO	06
PANINO CON SAUERKRAUT FERMENTATO	08
CHEF PROFILO FEDERICA SANTIMARIA	10
TAPAS CON SAUERKRAUT FERMENTATO	12
CRÊPE ROLL CAROTE FERMENTATO	14
RISO, MISO KIMCHI FERMENTATO	16
GNOCCO AL VAPORE KIMICHI FERMENTATO	18
CHEF PROFILO RICCARDO ASTOLFI	20
NAAN VELOCISSIMI KIMICHI FERMENTATO	22
BOWL DI QUINOA CAROTE FERMENTATO	24
COLESLAW CON SAUERKRAUT FERMENTATO	26
CHEF PROFILO FLAVIO SACCO	28
HAMBURGER DI PORTOBELLO KIMICHI FERMENTATO	30
LENTICCHIE AL ROSMARINO CAROTE FERMENTATO	32
POLENTA CON SAUERKRAUT FERMENTATO	34
APERITIVO CON SAUERKRAUT FERMENTATO	36

IL BENVENUTO





ORTO FERMENTATO

Usare le verdure fermentate Orto Fermentate in cucina

Gli alimenti fermentati rappresentano a tutti gli effetti il più importante cambiamento alimentare che il mondo intero sta affrontando. Gli alimenti, con la fermentazione, si arricchiscono di batteri (fermenti) lattici e sviluppano sapori unici.

In questo ricettario abbiamo voluto darvi dei consigli pratici per inserire le verdure fermentate nei piatti. Ovviamente possiamo inserirle come contorno. Gli abbinamenti con i formaggi e come ingrediente nei panini è un classico. Mettete un po' di kimchi di cavolo o sauerkraut Orto Fermentato in qualunque panino e lo renderete incredibilmente buono!

Le verdure fermentate sono saporite e acide, quindi vanno bilanciate in piatti in cui questa caratteristica manca.

- Ovunque usiate limone o aceto potete sostituire con verdure fermentate. Dalle insalate alle vellutate di verdure o per mantecare i risotti.

- Le verdure fermentate Orto Fermentato hanno un'ottima consistenza. Per questo potete usarle come parte "croccante" in piatti unici a base riso o per esempio in un cous cous.

- Ripieni. Se volete dare una marcia in più ai vostri involtini o ravioli cinesi (dumplings) allora le verdure fermentate fanno per voi. I sauerkraut viola e zenzero Orto Fermentato sono semplicemente perfetti per questo uso!

Se volete osare un po', potete inserirle nei ripieni della pasta fresca, come un raviolo di ricotta, spinaci e cipolle rosse fermentate della Giardiniera Orto Fermentato.

- E le salamoie? Spesso sottovalutate, sono davvero un'arma in cucina. Possono essere usate in salse, vinaigrettes e condimenti in generale, in sostituzione al sale e alla componente acida (succo di limone o aceto). Potete usarle anche per spennellare preparazioni da cucinare al forno o sulla griglia. Infine, si possono usare per creare delle marinature potenziate o anche come ingrediente segreto di drink dissetanti.

In conclusione, iniziate inserendole un po' ovunque poi sarà il vostro palato a darvi le idee!





A U R O R A Z A N C A N A R O

Aurora Zancanaro si è laureata in chimica nel 2010 e panettiera dal 2014, titolare di LePolveri dal 2017, micropanificio a Milano.

Aurora è una delle pochissime panificatrici di nuova generazione e per questo rappresenta uno dei volti nuovi e rivoluzionari dell'imprenditoria italiana. Non a caso è stata inserita dalla stampa come una delle "50 donne del cibo" in Italia e il suo panificio è stato premiato sempre con il massimo punteggio dalla guida "Pane e Panettieri d'Italia", sin dalla prima edizione.

Indefessa sognatrice di un mondo migliore, si scontra spesso con problemi di tipo sociale e culturale, quando il rispetto per MadreNatura viene meno.

Micropanificio LePolveri - www.lepolveri.com



SAUERKRAUT VIOLA E ZENZERO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: cavolo cappuccio viola, zenzero, sale



Per ulteriori informazioni
visita www.ortofermentato.it

PANINO FERMENTATO



TEMPO
15 MINUTI



PORZIONE
1 PERSONA

DESCRIZIONE

Questa ricetta è quella che abbiamo sviluppato per la colazione salata del sabato mattina a LePolveri. Il panino, dalle sembianze semplici e quasi modeste, racchiude un'esplosione di sapori che lo hanno reso famoso fra i nostri clienti! Ora sai come rifarlo anche a casa.

INGREDIENTI

- 2 fette di pane a lievito madre, meglio di 3 giorni prima
- 30g di senape all'ancien
- 30g di miele di castagno
- Qualche fiocchi di burro a temperatura ambiente
- 100g Sauerkraut Viola e Zenzero
- 80g di formaggio semifresco
- 20g di formaggio stagionato

Consigli di Aurora

Usate del pane che abbia qualche giorno di vita. In questo modo, avrete un risultato più croccante all'esterno pur mantenendo tutta la sua morbidezza interna. Mi raccomando, che sia pane fatto con lievito madre!



METODO

1. Preparare tutte le farciture del panino
2. Mescolare in una ciotola senape e miele insieme con un cucchiaino
3. Tagliare il formaggio semifresco in fette lunghe e sottili, grattugiare o raspare il formaggio stagionato
4. Sgocciolare il cavolo cappuccio fermentato
5. Tostare le due fette di pane per qualche minuto dalla parte che poi andrà all'interno del panino, su un tostapane a conchiglia o su una bistecchiera.
6. Girare le fette di pane, e mentre anziano a tostarsi, procedere con la farcitura: sulla fetta che andrà poi sotto, spalmare abbondantemente il mix di senape e miele, quindi adagiarsi sopra il cavolo cappuccio rosso fermentato.
7. Nella fetta che andrà sopra, invece spalmare qualche fiocco di burro fino allo scioglimento, quindi adagiare sopra le fette di formaggio semifresco e sopra il formaggio stagionato. Se si sta tostando in un tostapane a conchiglia, lasciare qualche minuto il formaggio sciogliersi, poi "montare" il panino capovolgendo la fetta sopra l'altra e chiudendo la conchiglia. Se si sta tostando in una bistecchiera, "montare" subito il panino, avendo l'accortezza di procedere a tostarlo da entrambe le facce esterne.
8. In circa 7 o 8 minuti totali, il panino dovrebbe aver raggiunto il grado ottimale di scioglievolezza, per cui si può portare il panino su di un tagliere, tagliarlo in diagonale in due pezzi e servirlo.





F E D E R I C A S A N T I M A R I A

Federica, padovana, gestisce, insieme ai suoi genitori, una trattoria nel cuore dei Colli Euganei: la trattoria "Ai Capitelli". Ho una forte passione per la pasticceria, le spezie e il cibo che scalda l'anima.

Capace e dal carattere forte, Federica è riuscita a portare elementi innovativi in un contesto tradizionale, dimostrando che la tradizione parte sempre da un'innovazione. Con perseveranza e tanta tecnica, è riuscita a creare un menù che soddisfa sia i clienti affezionati ai piatti storici della trattoria e avvicinare nuove generazioni incuriosite dalle combinazioni di sapori e approcci innovativi in cucina, come la fermentazione. Federica rappresenta in tutto la nuova generazione del cambiamento nel settore della ristorazione italiana.

Trattoria "Ai Capitelli": www.trattoriaaicapitelli.it

PLANT
BASED



SAUERKRAUT VIOLA E ZENZERO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: cavolo cappuccio viola, zenzero, sale



TAPAS

FERMENTATO



TEMPO
15 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Un'idea semplice e veloce per usare i Sauerkraut viola e zenzero per un saporito antipasto. Questa preparazione ha bisogno di pochissimo tempo per essere realizzata e potete usare questa stessa struttura di ricetta per creare nuove combinazioni con hummus aromatizzati con verdure.

INGREDIENTI

- 4 fette di pane a lievito madre
- 200gr Sauerkraut Viola e Zenzero
- 150gr di ceci lessati
- 50gr di tahina
- 25gr di succo di limone
- q.b. olio evo, sale, pepe
- q.b. menta fresca (facoltativo)

Consigli di Federica

Scolate bene i sauerkraut viola e zenzero dalla loro salamoia prima di adagiarli sul crostone. Per avere un hummus colorato e saporito, potete aggiungere un cucchiaino di salamoia al composto prima di frullarlo. In quel caso, riducete il sale aggiunto.



METODO

1. Scolate e sciacquate i ceci
2. Metteteli nel frullatore insieme alla tahina, il succo di limone, sale, pepe ed eventualmente la menta create una crema liscia e saporita frullando per qualche minuto
3. Nel frattempo tostate il pane
4. Spalmate l'hummus sul pane tostato e adagiate i sauerkraut sopra.
5. Aggiungete un filo d'olio.

PLANT
BASED



CAROTE IN STICK

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: carote, acqua, sale



CRÊPE ROLL

FERMENTATO



TEMPO
45 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Una versione alternativa di sushi. Avete voglia di un creare un sushi diverso, senza salmone ma colorato e saporito? Questa ricetta fa per voi.

INGREDIENTI

- 4 crêpe senza zucchero
- 4 Carote in Stick
- 1 panetto di tofu tagliato a stick e marinato
- 100gr cavolfiore bollito
- q.b. farina di riso
- q.b. pangrattato
- q.b. olio di semi di girasole
- q.b. sale, pepe

Consigli di Federica

Se volete fare voi le crêpe vi dico come le ho fatte io: in questo caso ho usato farina 00, farina di mais rustica, bevanda di soia. Dopo aver setacciato la farina ho aggiunto una piccola quantità di farina di mais per dare consistenza e poco alla volta la bevanda alla soia, fino ad ottenere una consistenza densa e facile da stendere su una padella leggermente unta e bella calda. Cucinate le crêpe su entrambi i lati e lasciatele raffreddare prima di usarle



METODO

1. Marinare gli stick di tofu per 8/12 ore, nella marinatura che preferite. In questo caso li ho marinati in salsa di soia, zenzero fresco, malto di riso e aglio.
2. Cucinate il cavolfiore in acqua bollente, scolatelo e fatelo sciugare, poi frullatelo grossolanamente per ottenere pezzetti un pochino più piccoli del riso da sushi.
3. Cospargeteli di farina di riso. Intingeteli poi in una pastella di acqua frizzante e altra farina di riso. Successivamente passateli nel pan grattato.
4. Friggete in olio di semi di girasole portato al 170°C.
5. Tagliate le crêpes su due lati opposti in modo da averli dritti.
6. Stendete su di esse il riso di cavolfiore. Lasciate l'ultimo centimetro libero per la chiusura.
7. Adagiate in parallelo una carota stick e uno stick di tofu in tempura.
8. Arrotolate stando attenti a non rompere la crêpe.
9. Tagliate a pezzi e servite con salsa di soia.

PLANT
BASED



KIMCHI DI CAVOLO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: Cavolo cappuccio, sale, cipolla rossa, aglio, peperoncino, zenzero



RISO, MISO & KIMCHI FERMENTATO



TEMPO
30 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Una sintonia di sapori orientali, dal riso aromatizzato al miso, fino al carattere del kimchi in una preparazione semplice e originale.

INGREDIENTI

- 500gr riso originario
- 750gr acqua o brodo vegetale aromatico (senza sale)
- q.b. Kimchi di Cavolo
- q.b. shiro miso e olio evo semi di sesamo o gomasio

Consigli di Federica

Potete cucinare il riso in maniera diversa, ovvero cucinarlo in abbondante acqua, scolarlo e aggiungere il miso dopo. In questo modo, avrete un riso più sgranato e perderete l'effetto "sticky" ma è una scelta a gusto personale.



METODO

1. Portate a bollore l'acqua.
2. Aggiungete il riso che dovrà cuocere per assorbimento a fuoco non troppo vivace per circa 13/15 minuti
3. Assaggiare il riso e in caso aggiungete un pochina di acqua, ma deve risultare "sticky".
4. Mantecate con olio evo e shiro miso a gusto.
5. Servite il riso nel piatto di servizio e guarnite col kimchi di cavolo e i semi di sesamo o il gomasio.



KIMCHI DI CAVOLO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: Cavolo cappuccio, sale, cipolla rossa, aglio, peperoncino, zenzero



GNOCCO AL VAPORE FERMENTATO



TEMPO
45 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Elegante ma con un carattere deciso. Questa ricetta si potrebbe racchiudere in questa definizione. La delicatezza della cottura al vapore abbraccia i sapori decisi e marcati delle nocciole e soprattutto il kimchi di cavolo.

INGREDIENTI

- 500gr patate schiacciate
- 120gr farina per pasta
- q.b. carote spadellate
- q.b. fave sbollentate o fresche
- q.b. radicchio di treviso
- 200gr Kimchi di Cavolo
- q.b. nocciole tostate

Consigli di Federica

Per dare un'ulteriore nota aromatica al vostro gnocco, potete usare un infuso al posto della semplice acqua nella cottura al vapore. Ad esempio potreste usare un tè verde, che si sposa molto bene con gli elementi. Per creare un "legante" potete usare una maionese vegana ed eventualmente aromatizzarla con qualche goccia di salamoia del kimchi e pochi grammi di pasta di nocciola.



METODO

1. Lavate, sbucciate e cuocete le patate in acqua salata.
2. Schiacciate le patate con una forchetta in una ciotola capiente. Aggiungete la farina che serve in base alla qualità delle vostre patate, sale e noce moscata a gusto.
3. Formate un panetto e stendetelo poi col mattarello ad un'altezza di 1cm.
4. Create 4 dischi da 15cm di diametro, adagiateli sulla carta forno nel cestino per la cottura a vapore e cuocete per 15 minuti.
5. Guarnite con gli elementi in ricetta, a gusto personale. In questo caso ho precedentemente spadellato delle carote con un filo d'olio e tostato le nocciole.





R I C C A R D O A S T O L F I

Da anni Riccardo Astolfi dedica la sua vita alle storie legate al cibo e alla sostenibilità, in ogni sua forma più pura, dalla produzione e coltivazione, alla comunicazione e vendita, fino ai più profondi aspetti nutrizionali, antropologici e rigenerativi.

Si occupa di ricerca, sviluppo ed etica in tutti gli ambiti legati al cibo e collabora con diverse aziende alimentari, associazioni di volontariato e professionisti con l'obiettivo di valorizzare ogni storia e produzione alimentare buona, pulita e giusta.

Scriva da sempre: ama raccontare storie e scrivere saggi. Inoltre, pubblica articoli e contributi su diverse riviste di settore. Con Guido Tommasi Editore ha pubblicato il libro *Pasta Madre*.

Le ricette presentate qui, fanno parte del libro "**Cucina Viva. Quotidiana, vegetale, fermentata**", pubblicato da Guido Tommasi Editore. Nel libro troverete tante altre ricette con alimenti fermentati.

www.guidotommasi.it/cucina-viva



KIMCHI DI CAVOLO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: Cavolo cappuccio, sale, cipolla rossa, aglio, peperoncino, zenzero



NAAN VELOCISSIMI FERMENTATO



TEMPO
20 MINUTI



PORZIONE
2 PERSONE

DESCRIZIONE

A circa 5.000 chilometri di distanza in linea d'aria, India e Corea sono le mie ispirazioni per questo piatto. In questa ricetta mischiamo stili e piatti, tradizioni e culture: il famoso naan (pane indiano tradizionale) preparato questa volta con olio e yogurt di cocco, si presta perfettamente ad accogliere un piccante kimchi di cavolo. Fermentato su fermentato! Uno street food che ci prende per la gola e ci fa viaggiare, con la pancia e con il cuore.

INGREDIENTI

160g farina semintegrale di grano tenero
50ml d'acqua
30g di yogurt di cocco al naturale
2 Cc di olio di cocco
1 cc di bicarbonato sale
50g Kimchi di Cavolo
60g di yogurt di cocco al naturale
30g di anacardi tostati
sale, pepe nero

Consigli di Riccardo

Puoi sostituire lo yogurt di cocco con qualsiasi yogurt vegetale. lo yogurt donerà cremosità e arrotonderà il gusto fresco e piccante del kimchi di cavolo. puoi provarlo anche con una crema di frutta secca o un tahin, per un'esperienza ancora più esotica



METODO

1. In una ciotola mescolate la farina con il sale e il bicarbonato.
2. Aggiungete a filo l'acqua, poi lo yogurt di cocco e l'olio, lavorando a mano fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
3. Dividete l'impasto in quattro e stendete ogni parte su un tagliere infarinato, aiutandovi con un mattarello fino a ottenere quattro sfoglie di circa 10 cm di diametro.
4. Cuocete ogni naan in padella su fuoco vivo per circa 3-4 minuti per lato.
5. Frullate insieme lo yogurt e gli anacardi fino a ottenere una salsa cremosa, regolate di sale e pepe.
6. Farcite i naan con la salsa di yogurt di cocco e il kimchi di cavolo.

PLANT
BASED



CAROTE IN STICK

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: carote, acqua, sale



BOWL DI QUINOA FERMENTATO



TEMPO
20 MINUTI



PORZIONE
2 PERSONE

DESCRIZIONE

Le bowl di cereali e verdure spopolano e sono un'ottima soluzione per portare in tavola un piatto unico, colorato e ricco di gusto. Questa bowl di quinoa e funghi freschi è ottima per i pranzi d'autunno tra un lavoro e l'altro: le carote lattefermentate e la salsa di senape e kombucha donano quella spinta aromatica e speziata perfetta per affrontare il pomeriggio! In alternativa alle carote si possono usare altre verdure fermentate, come il cavolo viola, i crauti al limone o una giardiniera di verdure.

INGREDIENTI

- 150g di quinoa
- 150g di funghi freschi
- 50g Carote in Stick
- 30g di mandorle tostate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 Cc di senape
- 2 Cc di kombucha allo zenzero
- 1 Cc di sciroppo d'acero
- sale, pepe nero

Consigli di Riccardo

In alternativa alle carote si possono usare altre verdure fermentate, come i sauerkraut viola e zenzero, i sauerkraut limone e menta o la giardiniera Orto Fermentato.



METODO

1. Lessate la quinoa, scolatela e fermate la cottura sotto un getto d'acqua fredda, quindi dividetela in due ciotole.
2. Tagliate a fettine i funghi freschi e le carote e disponeteli sulla quinoa.
3. Sminuzzate l'aglio e mescolatelo in un bicchiere insieme alla senape, al kombucha e allo sciroppo d'acero. Regolate di sale e pepe.
4. Versate la salsa sulle ciotole e decorate con le mandorle tostate.

PLANT
BASED



SAUERKRAUT VIOLA E ZENZERO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: cavolo cappuccio viola, zenzero, sale



COLESLAW FERMENTATO



TEMPO
10 MINUTI



PORZIONE
2 PERSONE

DESCRIZIONE

Sotto il grande cappello del “coleslaw” ricadono le infinite varietà di insalata di cavolo tradizionalmente utilizzate nelle diverse cucine europee – e non solo – come accompagnamento ai secondi di carne. In questa ricetta viene innalzata l’insalata di cavolo a protagonista: una protagonista dal punto di vista sia organolettico sia nutrizionale! Un piatto che diventa unico e completo, vivo e sano, ovviamente vegetale e ricco di probiotici e prebiotici, oltre che di gusto. Lunga vita al coleslaw!

INGREDIENTI

- 4 carote medie
- 1 cipollotto fresco
- 100g Sauerkraut Viola e Zenzero
- 125g di yogurt di mandorla
- 1 Cc di crema di mandorla bianca
- 1 Cc di succo di limone
- sale, pepe nero

Consigli di Riccardo

I coleslaw sono delle insalate che però possono diventare ottimi condimenti da usare anche nei panini. In questo caso, potete leggermente ridurre la quantità di yogurt e succo di limone per rendere il coleslaw più “compatto” e adatto ad essere usato al panino.



METODO

1. In una ciotola disponete le carote tagliate a julienne, il cipollotto a fette sottili e i crauti viola.
2. Frullate lo yogurt e la crema di mandorla bianca, il miso e il succo di limone per ottenere un composto cremoso che aggiusterete di sale e pepe.
3. Versate la salsa sulle verdure e decorate con altro pepe nero macinato al momento.





FLAVIO SACCO

Flavio si occupa di fermentazione degli alimenti in maniera quotidiana e professionale, tenendo corsi, seminari e facendo opera di divulgazione attraverso i social e il blog fermentalista.com, definito da più parti il blog di riferimento in Italia sulle fermentazioni.

Flavio è responsabile di produzione e della Ricerca e Sviluppo dell'azienda LIFe – Laboratorio Italiano Fermentati, di cui è anche cofondatore. LIFe, azienda innovativa, produce e distribuisce Orto Fermentato, la prima linea in Italia certificata biologica di verdure fermentate naturalmente, non pastorizzate.



KIMCHI DI CAVOLO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: Cavolo cappuccio, sale, cipolla rossa, aglio, peperoncino, zenzero



HAMBURGER DI PORTOBELLO

FERMENTATO



TEMPO
20 MINUTI



PORZIONE
1 PERSONA

DESCRIZIONE

Un simpaticissimo hamburger dalle consistenze piacevoli e i sapori decisi, che non fanno rimpiangere il classico hamburger di carne.

INGREDIENTI

- 2 cappelli di fungo portobello
- 3 Cc Guacamole
- 150gr Tofu marinato
- 1 Cc Salsa allo yogurt di soia
- 50g Kimchi di Cavolo
- q.b. Succo di limone fresco
- q.b. Tabasco
- q.b. olio evo, sale
- q.b. erba cipollina o menta fresca (opzionale)

Consigli di Flavio

Per avere un fungo ben croccante ma non bagnato, consiglio di cuocerlo prima con il cappello rivolto verso l'alto ed eliminare man mano l'acqua che si libera. In questo modo, non si cucinerà nella sua acqua, dando una sensazione di bollito. Un'ottima alternativa può essere cucinarlo sulla griglia o al forno.



METODO

1. Pulite i cappelli di portobello.
2. Preparate la salsa allo yogurt di soia mescolando 5 cucchiaini di yogurt, 1 cucchiaino di succo di limone fresco, 2 cucchiaini di olio ed eventualmente aromatizzate con erba cipollina o menta fresca.
3. Scaldate molto bene una padella sul fuoco e ungetela leggermente.
4. Cuocete i cappelli del fungo per circa 15 minuti, girandoli più volte.
5. Preparate il guacamole a vostro gusto personale. Qui ho schiacciato con una forchetta mezzo avocado, aggiunto mezzo limone spremuto e un cucchiaino di kimchi di cavolo Orto Fermentato tritato.
6. Passate in padella una fetta di tofu marinato (o aromatizzato a vostra scelta) per scaldarlo.
7. Componete il panino mettendo in sequenza: 1 cappello di fungo come base, guacamole, tofu, salsa allo yogurt, kimchi di cavolo, 2 gocce di tabasco, il secondo cappello di fungo.

PLANT
BASED



CAROTE IN STICK

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: carote, acqua, sale



Per ulteriori informazioni
visita www.ortofermentato.it

LENTICCHIE AL ROSMARINO

FERMENTATO



TEMPO
30 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Le lenticchie sono un ottimo piatto base che si può aromatizzare in davvero moltissimi modi. In questo caso vediamo una ricetta semplice ed immediata con un tocco molto mediterraneo attraverso un olio aromatizzato al rosmarino e la croccantezza delle carote in stick Orto Fermentato.

INGREDIENTI

- 250gr di lenticchie
- 100gr Carote in Stick
 - 1 cipolla piccola
 - 1 costa di sedano
- 400gr di polpa di pomodoro
- q.b. olio evo, sale, pepe
- q.b. rosmarino fresco

Consigli di Flavio

Potete stemperare le carote nel tegame quando togliete le lenticchie dal fuoco. In questo modo saranno calde, senza perdere i fermenti vivi presenti a causa della cottura. Al posto di usare il sale, salate le lenticchie usando una piccola quantità di salamoia delle carote in stick.



METODO

1. mettete le lenticchie in ammollo per il tempo indicato dal produttore
2. intanto preparate l'olio al rosmarino. Esistono tantissimi modi per aromatizzare l'olio. Versate la quantità di olio che volete aromatizzare nel bicchiere di un frullatore a immersione. Aggiungete il rosmarino fresco che volete (io uso un rametto ogni 100ml), ripulendo il rosmarino dal gambo principale. Frullate velocemente il tutto e trasferite in una sac à poche. Chiudete la sac à poche e appendetela, in modo che rimanga verticale con la parte da tagliare verso il basso. Aspettate che il rosmarino si separi dall'olio e si porti tutto nella parte superiore della sac à poche. A questo punto fate un buchino nella parte inferiore e lasciate colare l'olio in un contenitore messo sotto. Chiudete con una molletta o con le dita il buchino prima che inizi ad uscire il rosmarino, quando ormai sarà uscito tutto l'olio.
3. Cucinate le lenticchie in abbondante acqua e scolate.
4. Preparate un soffritto con cipolla e sedano in una casseruola e aggiungete la passata di pomodoro. Fate cuocere per circa 15-20 minuti.
5. Aggiungete le lenticchie e mantecate bene il tutto. Lasciate che le lenticchie si riscaldino bene.
6. Versate le lenticchie nel piatto, aggiungete carote in stick Orto Fermentato a dadini e l'olio al rosmarino.



SAUERKRAUT VIOLA E ZENZERO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: cavolo cappuccio viola, zenzero, sale



Per ulteriori informazioni
visita www.ortofermentato.it

POLENTA FERMENTATO



TEMPO
25 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Un piatto unico che soddisfa molte esigenze sia nutrizionali che di palato. Il cavolfiore viene cotto e lavorato in modo da rimanere croccante e prendersi la centralità del piatto da tipico contorno. Avvicinarsi a un'alimentazione più sana e sostenibile significa anche spostare da contorno al centro del piatto le verdure.

INGREDIENTI

- 250gr di polenta
- 200gr Sauerkraut Viola e Zenzero
 - ½ cavolfiore bianco
 - 1 rametto di rosmarino fresco
- q.b. olio evo, sale, pepe

Consigli di Flavio

Potete marinare le fette di cavolfiore per renderlo più saporito. Mettete le 4 fette in una vaschetta con salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero grezzo, 2cm di zenzero sbucciato e a fettine e uno spicchio di aglio sbucciato.



METODO

1. Pulite, lavate e tagliate 4 fette spesse circa 1cm il cavolfiore.
2. Preparate la polenta seguendo le indicazioni del produttore, ma senza aggiungere sale.
3. Scaldate molto bene una padella sul fuoco e ungetela leggermente.
4. Cuocete le fette di cavolfiore in padella girandole all'occorrenza. Solitamente in 10-15 minuti la fetta è cotta, rimanendo ben croccante
5. Al momento del servizio mantecate la polenta con della salamoia dei sauerkraut viola e zenzero, per insaporire e colorare la polenta.
6. Mettete nel piatto la fetta di cavolfiore, la polenta e i sauerkraut viola e zenzero e guarnite con rosmarino fresco tritato.

PLANT
BASED



SAUERKRAUT VIOLA E ZENZERO

Alimento Vivo. I prodotti fermentati non pastorizzati contengono moltissimi fermenti vivi che contribuiscono ad arricchire il tuo microbiota. La torbidità ed eventuali residui sul fondo sono il risultato della fermentazione spontanea naturale. Accumuli di gas all'apertura sono dimostrazione della vitalità del prodotto.

Ingredienti: cavolo cappuccio bianco, semi di finocchio, sale



APERITIVO FERMENTATO



TEMPO
10 MINUTI



PORZIONE
4 PERSONE

DESCRIZIONE

Tante volte ci troviamo con poco tempo di cucinare ma la voglia di mangiare qualcosa di sfizioso, saporito ma senza rinunciare alla componente salutare del piatto. Questa soluzione è perfetta per un aperitivo veloce, buono e sano.

INGREDIENTI

- 100gr di pane guttiau (carasau condito)
- 2 avocado
- 200gr di sauerkraut speziati
- q.b. Salsa allo yogurt di soia
- q.b. olio evo, sale
- q.b. Menta fresca

Consigli di Flavio

Usate il mezzo avocado come se fosse una ciotolina. Mettete nell'avocado man mano i sauerkraut speziati e mescolateli con la salsa e scavate con un cucchiaio per mangiare tutto insieme, accompagnando con il guttiau. In alternativa, potete usare direttamente i sauerkraut limone e menta Orto Fermentato, senza bisogno di aggiungere menta fresca.



METODO

1. In un piatto adagiate il pane guttiau rotto grossolanamente in quarti.
2. Preparate la salsa allo yogurt di soia mescolando 5 cucchiaini di yogurt, 1 cucchiaino di salamoia di sauerkraut speziati, 2 cucchiaini di olio e menta fresca. In alternativa
3. Tagliate gli avocado a metà, eliminate il seme e incideteli a "quadrantini" all'interno, senza tagliare la buccia esterna.
4. Appoggiate le metà dell'avocado nel piatto e riempite la cavità del seme con la salsa allo yogurt.
5. Versate 50gr circa di sauerkraut speziati sul pane guttiau.
6. Tritate grossolanamente la menta e spargetela sull'avocado e i crauti.

ORTO FERMENTATO
THE COOKBOOK BIO
IL RICETTARIO BIO



Per ulteriori informazioni
visita www.ortofermentato.it

LIFe
Laboratorio Italiano Fermentati

 @ortofermentato



Operatore controllato n.R53U
Organismo di controllo
autorizzato dal MIPAAF
IT-BIO-007
Agricoltura Italia

