

Umami in cucina

Salse, Polveri, Miso...
Come li uso?

Guida all'utilizzo

dei condimenti
Nesler Cibo Vivo



Introduzione

Caro amico!

Questo opuscolo nasce come una sorta di *libretto di istruzioni* dei prodotti della Nesler Cibo Vivo, dato che una domanda che ci viene fatta spesso è “come si usano?”.

Per questo ti invito a considerare le procedure presentate più come “*esempi*” che come “*ricette*”. 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 del procedimento base per punti <i>(la vera e propria guida all'uso)</i>
A destra, nel riquadro	→	le proporzioni indicative <i>(in genere circa per 2 persone).</i>
Sotto al riquadro	→	un'idea delle tempistiche <i>(i tempi possono variare molto in realtà)</i>
Segue un “In più”	→	suggerimenti di uso e variazioni <i>(uno stimolo a lasciarsi andare...)</i>
Poi un altro riquadro	→	i prodotti Nesler più indicati <i>(scelte soggettive, da prendere come spunto)</i>
In fondo alla pagina	→	alcune considerazioni 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 non ne usiamo altro...

Sperando che queste poche indicazioni possano ispirarti, ti auguriamo di poter **cucinare con gioia e con gusto!**

Carlo Nesler & il Team Nesler

Le Salse

Tutti conoscono ormai la salsa di soia (o shoyu), le **Salse Nesler Cibo Vivo** sono concettualmente simili, ma fatte **“senza soia”**, usando legumi locali più buoni della soia.

A parte gli innumerevoli usi ispirati all'uso della salsa di soia nelle ricchissime cucine di asiatiche, possiamo inserire una buona salsa fermentata anche nella alimentazione di tutti i giorni. Le salse Nesler si integrano straordinariamente nella cucina italiana contemporanea, sono in effetti **salse italiane al 100%**.

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, 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 salse una per una:

La **Salsa Ariete** è fatta con ceci e frumento, ed è maturata 18 mesi in botti di legno. Risulta rotonda e armonica, adatta a ogni preparazione.

La **Salsa Lentis** è fatta con lenticchie nere e farro ed è maturata 18 mesi in botti di legno. Ha un sapore intenso e deciso, si adatta soprattutto a sapori più pieni e alla carne.

La **Salsa Pisa** è fatta con piselli e frumento, ed è maturata 18 mesi in botti di legno. Ha un sapore d'impatto, leggermente dolce e aromatico. Perfetta con verdure e zuppe.

La **Pisa Doble** è una salsa a doppia fermentazione, maturata circa 3 anni in botti di legno. Una **fuoriclasse assoluta**, molto più intensa e piena, dà il massimo a crudo quando si cerca di esaltare il sapore della salsa.

La **Salsa LenTamari** è una salsa fatta con sole lenticchie, maturata almeno un anno in botti di legno. Delicata e intensa allo stesso tempo. Completa con eleganza ogni piatto.

La **Salsa Fata** è una salsa fatta con farro monococco, matura 10-12 mesi in acciaio. La più pura delle salse, chiara e intrigante. Diversa da tutte le altre, dà una spinta potente al piatto, senza coprire gli altri sapori.

Intingolo n.2



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 e/o prezzemolo. Se preferisci un intingolo più denso, puoi aggiungere, quando lo frulli, una punta di farina di semi di carrubo o altro addensante, ma anche solo mezzo cucchiaino di ceci cotti o altro legume.

Consigliamo:

Ogni salsa, se emulsionata in questo modo, si valorizza. **La Salsa Pisa** risulterà più dolce e la **Salsa Lentis** più aromatica, ma la scelta è del tutto libera.

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.

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 la **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 katsuobushi.

Consigliamo:

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.

Intingolo n.3

Salsa



Procedimento base

- Lessa una patata, poi sbucciala schiaccia e lasciala intiepidire o raffreddare.
- Frulla assieme a bassa velocità la patata con **Salsa**, olio, aglio, prezzemolo e acciughe.
- Servi con verdure al vapore, lessso 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, oppure con un cereale lessso 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.

Consigliamo:

Lentamari o **Salsa Ariete** sono perfette, 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.

Crostini con crema di fave

Salsa



Procedimento base

- Lessa delle fave decorticate in poca acqua, finché non si sfaldano.
- Scola l'acqua, se ce n'è in eccesso.
- Unisci della **Salsa**, aggiungi abbondante olio e frulla.
- Usa questa crema per guarnire dei crostini.

Proporzioni

100 g fave
3 cucchiaini di Salsa
1 tazza di olio

Tempi

Cottura 30 minuti circa

In più

Puoi completare i tuoi crostini a piacere con verdure fresche o cotte, salumi, formaggio. Puoi usare altri legumi al posto delle fave, solo ammollati in precedenza e cotti a dovere. Puoi usare i legumi che preferisci e frullarli o passarli con il passaverdura. La stessa crema può servire come base per servire verdure passate in padella, come cicoria o broccoletti.

Consigliamo:

Per esaltare il sapore delle fave la **Salsa Fata** è perfetta, per integrarlo con aromi speciali **Salsa Ariete** o **Salsa Lentis** sono ideali. Puoi provare a usare anche del **Miso** o aggiungere **UmOri** o **BarbOri**... ovviamente aggiustando le dosi.

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

Occhi di corte

Salsa



Procedimento base

- Lessa le uova per 8 minuti con il loro guscio.
- Fai raffreddare le uova rapidamente con acqua corrente o ghiaccio e poi pelale.
- Taglia le uova con attenzione a metà per lungo e separa i tuorli dagli albumi, senza rompere gli albumi.
- In una ciotola unisci tuorli, aceto, Salsa e olio.
- Mescola o sbatti bene gli ingredienti fino ad ottenere una salsa densa.
- Disponi i mezzi albumi a due a due e riempi le cavità del tuorlo con la crema ottenuta.

Proporzioni

4 uova
3 cucchiaini di Salsa
3 cucchiaini di olio
1-2 cucchiaini di aceto

Tempi

Cottura 8 minuti

In più

Puoi aggiungere poco aglio tritato fine o erba cipollina, polvere di senape o altri ingredienti che ti intrigano. Anche una punta di miele può aiutare a bilanciare questo equilibrio un po' difficile, ma molto gustoso. Possono assomigliare a degli occhi, per cui si possono creare delle composizioni ironiche, ma sicuramente si accompagnano bene con qualche verdura fresca a foglia o pomodori, ravanelli ecc.

Consigliamo:

Salsa Pisa sicuramente, ma anche **Salsa Favola** e **LenTamari** si adattano perfettamente a questo piatto un po' curioso.

Un'idea carina per qualcosa di originale senza grande sforzo. Con qualche foglia di lattuga e del pane tostato possono fungere da antipasto o anche da merenda sfiziosa.

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.

Per un tocco veramente speciale, in aggiunta puoi cospargere la vellutata con dell'**UmOri** nel piatto.

Volendo ci si potrebbe anche condire la pasta.

Consigliamo:

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. La **Salsa Fata** si armonizza perfettamente, mentre il **LenTamari** aggiunge profumi spettacolari.

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



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.
- Mescola bene 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.

Consigliamo:

La **Salsa Ariete** è la più rotonda delle nostre salse, si armonizza perfettamente. **LenTamari** e **Salsa Lentis** d'altra parte gli possono dare una spinta aromatica in più.

Se vuoi che i legumi siano ancora più digeribili, dopo l'ammollo lasciali per un paio di giorni in uno scolapasta senz'acqua, 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 è davvero buono.

Verdure marinate



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.

Consigliamo:

Per questa preparazione è più indicata una salsa decisa come la **Salsa Lentis**, il **LenTamari** o la **Salsa Ariete**, il sapore della verdura utilizzata tende comunque a prevalere gradevolmente.

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

Carpaccio Umami

Salsa



Procedimento base

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

Proporzioni

300 g carne
4 cucchiaini di Salsa
4 cucchiaini di olio
4 cucchiaini di succo di limone

Tempi

pochi minuti

In più

Verificando che non presentino problemi ad essere consumati crudi o cuocendoli prima, si possono usare vari ingredienti al posto del manzo, come vari tipi di carne lessa, polpo cotto, pesce crudo (attenzione ai pericoli da parassiti come anisakis ecc.), verdure e così via. Si può sostituire a piacere il succo di limone con un buon aceto.

Consigliamo:

La **Salsa Fata** arricchisce di aromi e umami la carne senza soverchiarne il sapore. Se si vuole qualcosa di più intenso e diverso, la **Salsa Ariete** con la sua rotondità va benissimo.

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 della Salsa ci permette di usare varie basi per il "carpaccio", andando ben oltre la concezione classica di questo piatto. Lasciare marinare per un'ora in molti casi è indicato. Si può anche cospargere con del BarbOri o UmOri prima di servire, anche accompagnato da un po' di miso o altro intingolo.

Frittata al volo

Salsa



Procedimento base

- Rompi le uova in una ciotola.
- Versaci la **Salsa** e sbatti le uova.
- Trita o affetta finemente 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 cucchiainate nell'olio caldo.

Consigliamo:

Per quanto l'umami della salsa sia determinante in questa preparazione, la cottura fa sì che **qualsiasi salsa** vada bene.

Una frittata va sempre bene!

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.
- Asciuga il pesce tamponandolo con carta da cucina.
- Riscalda la piastra e rosolaci il pesce su ambo i lati.
- Disponi i filetti su un piatto e cospargili con il trito.
- Completa con un filo d'olio.

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.

Consigliamo:

La **Salsa Pisa** con la sua dolcezza aiuta a caramellare il pesce ancora meglio, la **Salsa Fata** d'altra parte lo aromatizza, senza scurirlo.

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

nesler
CIBO VIVO

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 cuocerle 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.

Consigliamo:

Qualsiasi Salsa dà buoni risultati in questo modo- 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 sposa bene la **Salsa Ariete**.

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.

Arrosto di manzo

Salsa



Procedimento base

- Mescola **Salsa** e acqua.
- Prepara un pezzo di carne adatta e mettila in un contenitore non troppo grande.
- Copri la carne con il liquido.
- 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 40 minuti (o più, a seconda delle dimensioni).
- Spegni il forno e lascia la carne a riposare in forno chiuso per altri 15 minuti.
- Servi l'arrosto in fettine sottili.

Proporzioni

1 pezzo di carne da
400 g circa

70 g Salsa

70 g acqua

Tempi

Marinatura 6-12 ore

Cottura 40'

Riposo 15 minuti

In più

Puoi aggiungere erbe aromatiche o spezie alla marinatura. Prima di infornare puoi ricoprire la carne con **UmOri o BarbOri**, in modo da fargli formare una crosticina aromatica. Puoi cuocere la carne su una grata con una leccarda al di sotto di essa per raccogliere i liquidi e grassi che colano. Nella leccarda metti un velo d'acqua, per evitare che i grassi si brucino durante la cottura e puoi anche recuperare il fondo di cottura per farci un intingolo.

Puoi evitare di usare l'acqua per la marinatura, se la carne riempie bene il contenitore, o girandola spesso durante la marinatura. Dopo la marinatura puoi recuperare la marinata per farci intingoli o condire altre cose. Attenzione però alla conservazione, sarà da tener in frigorifero e conservare entro pochi giorni.

Naturalmente puoi usare molti altri tipi di carne allo stesso modo, adeguando tempi e modi di cottura. Si può usare in modo simile anche il Miso per marinare.

Consigliamo:

Salsa Lentis e **Salsa Pisa** sono intense e aromatiche, vanno sempre bene. La **Salsa Fata** quasi si nasconde nel gusto pieno e umami della carne, ideale per carni più delicate, mentre **LentTamari** sostiene il sapore con grazia, perfetto anche per carni più intense.

Marinare la carne con Salse non pastorizzate e dunque ricche di enzimi attivi, 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. Anche chi non è un grande esperto può ottenere così risultati strabilianti.

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, senza usare soia.

Alcuni suggerimenti di base:

1. L'UmOri 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 in contenitori chiusi non presenta particolari problemi, ma sarebbe preferibile evitare l'esposizione alla luce diretta del sole.

Gli UmOri uno per uno:

UmOri di Ariete, rotondo

UmOri di Lentis, intenso

UmOri di Pisa, dolcino

UmOri di Fata, delicato

Umori di LenTamari, aromatico

Non sempre sono tutti disponibili, la loro quantità è limitata.

Ricotta ricca



Procedimento base

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

Proporzioni

200 g ricotta fresca
2-3 cucchiaini di UmOri
5-6 cucchiaini di olio
pepe q.b.

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, pomodori secchi, olive, capperi, ecc.

Consigliamo:

Sia l'**UmOri di Lentis** che l'**UmOri di Pisa** danno a questa ricotta una sapidità inedita. Vale la pena provare ad usare il **BarbOri Ortolano** per una complessità ancora maggiore.

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. Ovviamente sceglieremo una ricotta di ottima qualità.

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

100 g farina di ceci
250 g acqua
1 cucchiaino 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.

Consigliamo:

Scegli a piacere 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.

Polpette di verdura

UmOri



Procedimento base

- In una ciotola metti della farina e aggiungi **UmOri**.
- Inizia ad ammassare con un cucchiaino di legno e aggiungi poca acqua fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi.
- Aggiungi le uova e poi il pagratatto.
- Aggiungici delle verdure tagliate finemente e mescola bene.
- Forma delle polpette con le mani (bagnate) e friggile in una padella con abbondante olio.
- Gira le polpette e finisci di cuocerle.
- Quando sono cotte, toglile dalla padella e mettile ad asciugare su della carta da cucina.

Proporzioni

200 g verdure
100 g farina
2 uova
4 cucchiaini di
pangrattato o pane
secco a cubetti
3 cucchiaini di UmOri

Tempi

Cottura qualche
minuto

In più

Puoi usare verdure di stagione a piacere. Puoi anche cuocere le polpette in forno, aggiungendo dell'olio all'impasto. Puoi utilizzare funghi o altri ingredienti al posto delle verdure. Al momento di servire, puoi accompagnare le polpette con una vinaigrette di **Salsa Ariete** a cui unisci aceto o limone, olio, peperoncino, aglio, prezzemolo a piacere. Se l'impasto è più liquido si può versare a cucchiainate nella padella o sulla carta forno, ma non deve essere troppo liquido. Se lo fosse, aggiungi un po' di farina o pangrattato.

Consigliamo:

Puoi usare l'**UmOri di Pisa** o un altro a piacere. Soprattutto se le fai al forno, puoi provare ad aggiungere anche un po' di **Lentamari** all'impasto.

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

Patate al forno saporite



Procedimento base

- Sbuccia e lava le patate.
- Tagliale a spicchi o a cubetti.
- Mettile in una ciotola grande.
- Cospargi le patate di **UmOri** e mescola bene.
- Versa dell'olio sulle patate e mescola ancora.
- Metti le patate in una teglia (con carta da forno, se vuoi).
- 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 emulsionando l'olio con un po' di **Salsa**, prima di condirci le patate.

Volendo si può usare al posto dell'**UmOri** un **BarbOri**, ottenendo qualcosa di ancora più profumato.

Consigliamo:

UmOri di Lentis o **UmOri di Pisa**, anche con l'aggiunta di un po' di sale, se le patate ti sembrano ancora sciape.

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.

Verdure fritte



Procedimento base

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

Proporzioni

100 g farina
50 g UmOri
300-400 g verdure

Tempi

Pochi minuti

In più

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

Consigliamo:

Qui **UmOri di Ariete** è perfetto, rotondo e intenso.

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

Pesce gratinato



Procedimento base

- Trita bene qualche spicchio di aglio e abbondante prezzemolo.
- Mettili in una ciotola e aggiungi **UmOri**.
- 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. Prima di infornare puoi cospargere con poco **BarbOri Mediterraneo** per aggiungere la grazia delle erbe aromatiche.

Consigliamo:

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

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

Arrosto di maiale



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 sul fondo.
- 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, aggiungine un altro po'.
- Al termine della cottura, lascia l'arrosto in forno spento per altri 20 minuti, prima di servire.
- Riduci il fondo di cottura con un po' di vino e **Salsa**, poi usalo per coprire l'arrosto.

Proporzioni

1 kg di carne (per 5 persone)

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. Se vuoi sbrigarti, puoi usare un **BarbOri** al posto di mescolare UmOri e spezie.

Consigliamo:

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 e lasciare la carne a marinare a secco.

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, **stemperalo** sempre prima mescolandolo 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 preferibile usarlo 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** è fatto con 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 Toscana** è fatto con lenticchie nere e farro. Risulta più intenso e saporito. Sembra che questo miso sia una delle cose migliori che si possano 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**, fatto con ceci e orzo e 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 almeno 18 mesi. È un miso scuro dal sapore pieno e rotondo. Speciale per zuppe e brodi, viene usato anche in modo creativo, proprio per la sua particolare intensità che ricorda il cioccolato.

Intingolo n.1



Procedimento base

- In un vasetto unisci **Miso** acqua e aceto buono.
- Mescola bene gli ingredienti.
- Aggiungi olio abbondante.
- Frulla tutto con frullatore a immersione finché non assume una consistenza densa e cremosa.
- Versa l'intingolo sul cibo che intendi condire o insaporire, o servi a parte come "dip" per pinzimoni o altro a piacere.

Proporzioni

2 cucchiaini di Miso
2 cucchiaini di acqua
2 cucchiaini di aceto
6-8 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 più acqua per sciogliere il **Miso** all'inizio.

Consigliamo:

Il dolce, il sapido (ossia umami) e l'aspro si fondono in modo estremamente piacevole in questo intingolo. Il miso che consiglio sono **Miso Nero di Tuscia** e **Miso Morbido**, oppure il **Miso Novello di Nocciola** se vuoi proprio osare! Questi miso sono 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 il **Ceciomiso**, tutto da provare.

Questo intingolo prende la consistenza di una crema emulsionata. È perfetto anche per accompagnare carni cotte al barbecue; un perfetto sostituto dell'omonima salsa anche in panini o con degli snack. Si mantiene qualche giorno in frigo.

Crostini



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 gusto 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.

Consigliamo:

Il **Miso Morbido** è gustoso e aromatico e conferisce già da solo un tocco speciale a questi crostini, scegliilo 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 Tuscia** 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 anche con formaggi, capperi, olive, pesce al vapore...

Crema di legumi



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, lascialo raffreddare e frullalo con poca acqua di cottura.
- Aggiungi **Miso**, aceto o limone e olio 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 cucchiaini di aceto o
succo di limone

4-5 cucchiaini di olio

Tempi

Ammollo 12 ore

Cottura 20-120 min.

Preparazione 5 min.

In più

Naturalmente puoi arricchire questa crema con aglio, erbe aromatiche o spezie. Una spolverata finale di **UmOri** è un tocco speciale per completare il piatto.

Consigliamo:

Per non coprire il sapore morbido del legume, consiglio un miso aromatico, relativamente giovane, come **Miso Nero di Tuscia** e **Miso Morbido**. Il suo sapore si sommerà a quello del legume, dando vita ad una crema tipo hummus, ma con il sapore del miso scelto.

Il completamento ideale per qualsiasi situazione! Questa crema può essere spalmata su un crostino, o accompagnare delle verdure. Metterla in tavola fa sempre piacere. Accompagnarla con olive o verdure fermentate è un'ottima idea. Se usiamo ceci o fagioli bianchi, si esalta il sapore del miso, perché sono legumi dal sapore delicato. Se usiamo invece lenticchie o piselli, si esalta di più il sapore del legume. Si possono usare a piacere anche fagioli di vario tipo, cicerchia, roveja, fave, lupini dolci o legumi misti.

Zuppa essenziale



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. Naturalmente puoi aggiungere aromi o spezie a piacere.

Consigliamo:

Il miso dona a questa crema di lenticchie, oltre alla sapidità, anche dei profumi freschi e fruttati, tipici dei miso giovani, **Miso Nero di Toscana**, **Miso Morbido**, **Miso Novello di Nocciola**. Tuttavia se si vuole un risultato meno dolce, il **Miso Maturo** può essere 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 tanto. Sicuramente da provare. Non dimenticare di tenere in casa dei legumi decorticati, per ogni evenienza.

Brodo di miso (ma quale zuppa?)



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

Per fare il soffritto puoi 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, o pasta ripiena, perché no?!

Se ti va di mantenere maggiormente vivi i microbi del **Miso**, porta in tavola una ciotola con il **Miso** stemperato, in modo da permettere a ciascuno di insaporire a piacere il proprio brodo all'ultimo momento e non sottoporre il **Miso** a temperature troppo alte.

Consigliamo:

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. I miso più giovani sono adatti se vuoi dare un sapore un po' più dolce e rotondo al brodo. Consiglio **Miso Maturo** o **Ceciomiso**, **Miso Nero di Toscana** se si preferisce più dolce.

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. Servito freddo questo brodo può essere una bevanda alternativa o servire da base per un cocktail.

Minestrone ricco



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 ottenere una zuppa cremosa e piena, lasciala riposare per un giorno e poi portala di nuovo a bollore 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, bietta, sedano o sedanorapa, carote, cavolo nero, pomodoro, ecc.

Consigliamo:

Per arricchire il minestrone va bene qualsiasi miso, la scelta è di gusto. Se ti piace che si senta di più il sapore del miso, scegli il **Miso Maturo** o il **Ceciomiso**, se preferisci che si insinui in modo delicato tra i vari sentori delle verdure, allora scegli il **Miso Nero di Tuscia** o il **Miso Morbido**.

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.

Pasta veloce al 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 togliila 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.

Consigliamo:

Miso Morbido o **Miso Nero di Tuscia** danno a questo condimento il giusto equilibrio di dolce e sapido, aromi intriganti e rotondi. Un miso molto maturo risulterebbe molto 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.

Zucca al forno



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. a
180 °C

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.

Consigliamo:

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**. Questi miso non coprono il sapore dolce della zucca ma lo esaltano.

Se la buccia è morbida ed 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 una dose di miso dimezzata).

Braciole marinate



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.
- Cuoci in una padella con poco olio o sulla piastra, rosolando bene su entrambi i lati.

Proporzioni

2 braciole 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 nella padella, 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.

Consigliamo:

L'azione enzimatica di **Miso Novello di Nocciola**, **Miso Nero di Tuscia** e **Miso Morbido** è decisa e in grado di ammorbidire la carne e arricchirla di sapore. Questi miso relativamente giovani non alterano in modo eccessivo il sapore della carne stessa, aggiungendo ciascuno uno specifico aroma, rispettivamente nocciola, intenso, fruttato.

La marinatura migliora enormemente la carne, sia di sapore che di consistenza. Se serve puoi stemperare il miso con un po' d'acqua. 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.

Riso al forno con pesce



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 di 2-3 cm.
- 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.

Consigliamo:

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** 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.

Di tutto un po'

A volte usare più di un condimento è la soluzione migliore. A volte si può cambiare e scegliere dei condimenti diversi dal solito.

Consigliamo sempre di sperimentare con diversi condimenti a proprio gusto e di prendere solo spunto dalle ricette. Ed eccone di seguito alcune che non si limitano ad un solo condimento, ma li combinano.

Intingolo n. 4



Procedimento base

- Metti in una ciotola **Miso**, **Salsa** capperi e olio.
- Frulla tutto con il frullatore a immersione.

Proporzioni

1 cucchiaino di Miso
2 cucchiaini di Salsa
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, altre verdure, uova sode, carni e anche servire come topping per dei crostini. Puoi arricchire con aglio e prezzemolo o altri ingredienti a piacere. 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...

Consigliamo:

Il **Lentamari** con il **Miso Nero di Toscana** genera con la mineralità delle lenticchie un effetto potente, se si vuole qualcosa di più delicato si può optare per **Salsa Pisa** e **Miso Morbido**. Ma perché non sbizzarrirsi?

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

Crema di cavolfiore



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
1-2 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 aggiungere della salsa nel piatto. Facendola addensare abbastanza e magari frullandola meno, questa crema può essere usata anche come condimento per il riso o la pasta.

Consigliamo:

UmOri di Lentis o **Umori di Ariete**, deciso o rotondo, andranno benissimo. Come salsa si può usare la **Salsa Ariete** o una delle sue sorelle, a piacere.

Una crema di verdure come questa è veramente semplice e completa con una semplice spolverata di UmOri.

Pasta saltata con verdure



Procedimento base

- Pulisci e lava varie verdure, cipolle, scalogni, porro, pomodori, peperoni, zucchine, melanzane, carote, verza, cavolo nero, broccoli, sedano, zucca, ecc. Quelle di stagione che preferisci.
- Taglia le verdure a pezzi non molto grandi, a cubetti o a bastoncini, come preferisci.
- Cuocile a fuoco medio in padella con olio, mescolando spesso. (In alternativa ungi leggermente una teglia e mettile a cuocere in forno a temperatura media).
- Nel frattempo metti a bollire l'acqua e cuoci la pasta.
- Una volta cotte le verdure, spegni il fuoco e aggiungici la pasta scolata. Condisci con la Salsa, mescola bene e infine aggiungi l'UmOri e mescola ancora.
- Servi con a parte olio, Salsa e UmOri.

Proporzioni

200-300 g verdure

5-6 cucchiaini di Salsa

1 cucchiaino di UmOri

Tempi

Cottura 15-20 minuti

In più

Puoi usare la stessa salsa per condire del riso in bianco. Puoi lasciare le verdure in parte a pezzi e in parte frullarle, una volta cotte, con olio abbondante per aggiungere una parte cremosa.

Consigliamo:

Salsa Ariete e **Salsa Lentis** con **UmOri di Lentis** o **UmOri di Ariete** sono combinazioni perfette, ma qui veramente il solo limite è la fantasia, potendo usare anche **Miso** e spezie o **BarbOri** per completare il piatto.

Una pasta semplice ma completa, assolutamente di stagione, che non annoia mai. Frullando una parte delle verdure, si ottiene un elemento cremoso che fa l'effetto di "sugo", mentre se non lo facciamo, otteniamo una vera "pasta asciutta" gustosa e nutriente. Volendo si possono integrare anche legumi lessati in precedenza.

Funghi marinati



Procedimento base

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

Proporzioni

500 g funghi

50 g Salsa

50 g Miso

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 a piacere alla marinata. Se lo spazio libero nel contenitore è molto, può essere utile diluire la marinata con un po' d'acqua.

Puoi emulsionare la marinata che rimane con olio o burro, oppure unirla ad altri ingredienti per fare un intingolo.

Consigliamo:

La **Salsa Fata** con la sua incisiva delicatezza unita al **Miso Novello di Nocciola** è l'apoteosi. Ma vale la pena provare anche altre combinazioni.

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.

Uova al pomodoro



Procedimento base

- Metti a soffriggere in una padella a fuoco basso della cipolla tritata.
- Quando è ben appassita, aggiungi pomodoro a pezzi oppure pelati o passata.
- Lascia cuocere per 10-20 minuti e poi aggiungi la **Salsa**.
- Rompi le uova nel sugo di pomodoro.
- Cospargi le uova con abbondante **BarbOri** e copri con un coperchio.
- Cuoci a fuoco basso per 5 minuti.
- Servi con un filo d'olio.

Proporzioni

4 uova

500 g di pomodori maturi

4 cucchiaini di Salsa

2 cucchiaini di BarbOri

Tempi

Cottura 25 minuti

In più

Queste uova semplici e veloci rimettono al mondo. Si possono accompagnare semplicemente con pane fresco o fette di pane abbrustolito.

Consigliamo:

La **Salsa Lentis** è perfetta, ma anche le altre vanno benissimo. In **BarbOri Ortolano** è un completamento perfetto e armonioso, mentre il **BarbOri Mediterraneo** aggiunge aromi di erbe inebrianti. Sono scelte personali, ma comunque vinci facile.

A volte si pensa che per cucinare qualcosa di veramente buono ci vogliano ingredienti sofisticati e costosi, mentre questa preparazione dimostra che basta combinare bene gli ingredienti giusti. Ovviamente i condimenti fuoriclasse fanno tutta la differenza. Allo stesso modo si possono inventare combinazioni nuove, rinforzandole con condimenti ricchi di umami.

Indice

Le Salse.....	5
Intingolo n.2.....	6
Salsa tipo ponzu.....	7
Intingolo n.3.....	8
Crostini con crema di fave.....	9
Occhi di corte.....	10
Vellutata di zucca.....	11
Insalata di ceci.....	12
Verdure marinate.....	13
Carpaccio Umami.....	14
Frittata al volo.....	15
Filetto di pesce alla piastra.....	16
Petto d'anatra al forno.....	17
Arrosto di manzo.....	18
Le polveri UmOri.....	19
Ricotta ricca.....	20
Cecina.....	21
Polpette di verdura.....	22
Patate al forno saporite.....	23
Verdure fritte.....	24
Pesce gratinato.....	25
Arrosto di maiale.....	26
Il Miso.....	27
Intingolo n.1.....	28
Crostini.....	29
Crema di legumi.....	30
Zuppa essenziale.....	31
Brodo di miso (ma quale zuppa?).....	32
Minestrone ricco.....	33
Pasta veloce al Miso.....	34
Zucca al forno.....	35
Braciole marinate.....	36
Riso al forno con pesce.....	37
Di tutto un po'.....	38
Intingolo n. 4.....	39
Crema di cavolfiore.....	40
Pasta saltata con verdure.....	41
Funghi marinati.....	42
Uova al pomodoro.....	43



Nesler Cibo Vivo

SR 312 Castrense km 12.250
Canino (Viterbo)

www.nesler.it