

RICETTE - Teoria e pratica del pesto da digiuno



Il pesto ha dato all'Italia, e in particolare alla Liguria, una rinomanza speciale nella cucina di tutto il mondo. Purtroppo, una fissazione sul "purismo del pesto" rischia di trasformare proprio noi italiani in una sorta di analfabeti funzionali delle salse a base di erbe e noci. Vi invito pertanto a decostruire i componenti del pesto, e a vedere come ampliare la gamma delle nostre salse per aggiungere sapore (e colore) ai piatti di pasta o di riso, o semplicemente come stuzzichini da spalmare sul pane.

Due elementi del tradizionale pesto ligure ci dovranno lasciare nella ricerca delle varianti da digiuno: il formaggio e l'olio, che dovremo cercare di sostituire, o quanto meno di non farne sentire la mancanza. Per il resto, possiamo schematizzare gli elementi delle salse simili al pesto in cinque categorie:

1) erbe

basilico, prezzemolo, coriandolo, menta, verdure da sbollentare (radicchio, spinaci, cavolo riccio); una variante insolita ma interessante e a costo zero è costituita dalle foglie di carota, che vale la pena non scartare

2) aromatiche

aglio, scorza di limone, scorza di lime, scalogno, zenzero

3) addensanti

pinoli, noci, pistacchi, arachidi, anacardi, mandorle, sesamo

4) acidità

succo di limone, succo di lime, aceto

5) aggiunte

olive, capperi, pan grattato, pomodori, glutammato, lievito alimentare, coloranti naturali

Le possibili combinazioni di questi elementi sono tanto numerose che potrete impiegare anni a sperimentarle tutte. La maggior parte delle combinazioni produrrà salse verdi, mentre quelle a base di radicchio trevigiano saranno rosse. È possibile fare un'incursione in salse di color giallo sostituendo alla verdura di base una crema di zucca o patata dolce bollita, e usando come colorante correttivo la curcuma.

Una volta che esplorerete queste salse, le troverete veramente facili da realizzare, e di sicuro successo in cucina. Unico difetto: una volta in tavola, spariranno troppo presto!

Ingredienti

- 500 g di erbe o verdure di base (radicchio trevigiano per un pesto rosso)
- 100 g di semi oleosi (noci, mandorle, pistacchi, anacardi, pinoli, arachidi, sesamo)
- 30 g di un elemento salato (olive o capperi in salamoia per un pesto verde, pomodori secchi o concentrato di pomodoro per un pesto rosso)
- Aglio tritato o schiacciato (a gusto), zenzero, scorze di limone o di lime
- Succo di limone o di lime, oppure aceto
- Una pentola d'acqua bollente salata
- Una ciotola di acqua gelata (o acqua con ghiaccio)
- *Sostitutivi del formaggio*: piccole quantità di lievito alimentare e di glutammato di sodio
- *Coloranti per un pesto rosso*: una piccola quantità di barbabietola cotta, oppure paprica rossa, oppure semi di achiote tritati

Ingredienti opzionali

- 100 g di un elemento denso e "legante" (per esempio, carciofini o funghi trifolati), se

volete aggiungere maggior spessore alla salsa

Preparazione

Le verdure di base si dividono in erbe (da usare fresche) e in verdure da sbollentare (un procedimento indispensabile per renderle soffici, e allo stesso tempo per non far perdere loro freschezza e colore). Il procedimento per sbollentare le verdure è semplice: si immergono in acqua bollente salata per 2 minuti, poi si scolano e si mettono a raffreddare per almeno 30 secondi in acqua gelata (o acqua con ghiaccio). Bloccato così il processo di degradazione del colore, le verdure possono essere frullate insieme agli altri ingredienti.

Se avete sbollentato la verdura di base, tenete l'acqua di cottura: oltre a essere un'ottima base per un brodo di verdura, potreste trovarla utile per allungare un poco il pesto nel caso che venga troppo denso.

Idealmente, potete frullare gli ingredienti con un pimer a immersione nello stesso barattolo in cui poi conserverete il pesto. Un barattolo da mezzo litro o poco più grande dovrebbe essere sufficiente per le dosi indicate. Scolate i carciofini o i funghi. I semi, se hanno la buccia (mandorle, noci, pistacchi) possono essere lasciati anch'essi per breve tempo in acqua bollente, poi, dopo essere stati raffreddati, si possono pelare facilmente con le dita. Anacardi e pinoli non hanno bisogno di questo passaggio.

L'aggiunta di aglio è a vostra discrezione, se preferite aggiungere una nota vibrante di sapore (che comunque si sposa bene con il pesto di ogni tipo).

Non dovrebbero servire altre salature quando usate olive o capperi (per il pesto verde) oppure pomodori secchi (per il pesto rosso): anche se li avrete tenuti in ammollo in acqua tiepida e strizzati, questi elementi dovrebbero ancora apportare il livello di sale necessario.

Se il colore rosso di un pesto di radicchio risulta un po' spento, potete ravvivarlo con pezzetti o con succo di barbabietola, o con polvere di achiote o di paprica.

Una nota finale

Queste indicazioni hanno come base del pesto le erbe o, al massimo, le verdure a foglia come il radicchio o gli spinaci. Se invece volete usare come base altre verdure, potete farle saltare in padella (eventualmente con cipolla e/o aglio) e frullarle una volta cotte. Otterrete delle salse simili al pesto nel loro impiego, e con una grande varietà di combinazioni. Provate a usare come base peperoni gialli e/o rossi, zucchine (preferibilmente quelle chiare, meno acquose e più saporite di quelle scure), pomodorini, melanzane o funghi.

Auguri di un digiuno leggero!

Лезкуї ночм! Post uşor!