Luglio 2008

Alcuni Soci – pochi per fortuna - pensavano che quando parlavo delle " Ricette della nonna Anna " mi riferissi a me stessa perché ho l ' età per essere nonna ; in realtà invece parlavo proprio della mia nonna Anna , di cui porto il nome .

Da buona veneziana D.O.C. le sue ricette comprendevano , oltre a quelle proprie della regione , anche quelle vecchie (lei era dell ' 800 !) e meno conosciute ma un po' orientaleggianti , dati i secolari contatti tra Venezia e l ' oriente : io ho imparato molto da lei e , siccome sono tanto curiosa , quando trovo qualche cosa di speciale ve la racconto .

Alcuni giorni fa , andando a fare la spesa al Supermarket , ho visto sullo scaffale le confezioni di " grano Kamut "
Siccome sono sicura che pochi di voi lo conoscono … ecco tutto sul grano Kamut

Il grano Kamut (triticum polinicum) è un tipo di grano duro di antichissime origini mesopotaniche ed egizie rimasto inalterato per millenni nelle sue caratteristiche , la cui coltivazione , ieri limitata ad alcune piccole aree , è oggi ripresa su vasta scala su impulso di un agronomo e coltivatore statunitense.
E' un grano dai chicchi grandi circa 2 – 3 volte di più del normale grano duro ed ha un sapore dolce che ricorda un po' il gusto del burro e delle noci .
A differenza delle qualità di grano duro più diffuse , il Kamut non è mai stato sottoposto a manipolazioni genetiche , selezioni ed incroci , mantenendo così il suo originale corredo genetico , le sue speciali caratteristiche nutritive ed il suo sapore antico ed è prodotto solo con coltivazione biologica
In commercio il grano Kamut si trova nei negozi forniti di prodotti di coltivazioni biologiche , nei negozi di granaglie ed anche nei supermercati Una volta c ' era solo il grano in chicchi , ma ora si trovano anche la farina semi-integrale , i crackers , la pasta , i biscotti , le piadine ed i fiocchi di grano : io conosco solo le ricette relative al grano Kamut in chicchi .
Siccome voglio fare sfoggio di ampia cultura vi dico che il contenuto in proteine è di gr. 17,30 rispetto ai gr. 12,30 del frumento comune e 8 minerali su 9 sono presenti in dosi più alte.
Per il loro alto valore energetico , i prodotti realizzati con il grano Kamut sono indicati nell ' alimentazione di tutti e soprattutto di atleti , bambini ed anziani .
E adesso vi chiederete : ma che cosa si può cucinare con il grano Kamut ?
Ecco la risposta …

" le ricette della nonna Anna "

Minestrone al grano Kamut
Come un qualsiasi minestrone da mangiare tiepido d ' estate e caldo d ' inverno .
Siccome il grano Kamut ha un tempo di cottura molto lungo (circa 45 minuti) è bene metterelo a cuocere addirittura assieme alle verdure , tenendo conto che non scuoce , ma anzi si insaporisce di più anche se sta sul fuoco per un ' ora , tempo minimo per un buon minestrone .
Con la pentola a pressione calcolate circa mezz 'ora dal fischio .

Insalata al grano Kamut
Può sostituire il riso o la pasta nelle solite insalate estive

Grano Kamut alle verdure
dosi per 4 persone

gr. 250 / 300 di grano Kamut lessato

1 peperone giallo	1 melanzana
1 peperone rosso	2 zucchiene
2 pomodori da sugo (ramati)	1 cipolla
qualche rametto di prezzemolo	6 cucchiai di olio
qualche foglia di basilico	sale - pepo

Usare una padella che poi contenga sia le verdure che il grano lessato

** lavare ed asciugare bene tutte le verdure
** tagliare a dadini la melanzana - metterla in un colapasta cosparsa di sale - metterci sopra un peso e lasciar spurgare per 20 minuti
** eliminare i semi ed i filamenti dei peperoni e tagliarli a listerelle
** spuntare le zucchine e tagliarle a rondelle
** pelare i pomodori e tagliarli grossolonamente
** tagliare a fettine la cipolla
rosolarla nell ‘ olio finchè diventa trasparente - aggiungere i peperoni - rosolare per qualche minuto
** sciacquare le melanzane e strizzarle bene ed aggiungerle
** unire zucchine e pomodori - aggiustare di sale – coprire e far cuocere per 15 / 20 minuti
** mescolare ogni tanto facendo cuocere le verdure nel liquido che si forma - se asciugasse troppo aggiungere un po’ d ‘ acqua
** versare il grano lessato e scolato - far insaporire un po ‘ - pepare secondo il vostro gusto
spolverare con il prezzemolo ed il basilico tritati e servire

A me non piacciono molto le melanzane , ma per usare ugualmente tante verdure , le sostituisco con una carota - poi tagliata a rondelle - ed una manciata di piselli che lesso a metà cottura : poi finiscono di cuocere con i peperoni e le zucchine .

Spero che le mie lezioni di economia domestica vi interessino , dato che molti uomini si occupano di cucina , ma eventualmente passatele alle vostre mogli .
Comunque vadano le cose … buon appetito