

## **Cinque ingredienti insoliti e difficili da trovare. Chi li conosce?**



*Avete mai provato il pandano? Sapete cos'è la lattuga sedano? E il fagiolo di Goa? Una guida su delle vere e proprie chicche da scovare*

### **Il fagiolo di Clüsven**



Il fagiolo di Clüsven fa parte del progetto di ricerca europeo Increase: prende il nome dalla località nel territorio di Gandino dove è stato coltivato, da oltre un secolo, dalla famiglia contadina Bonazzi. Roberto Colombi, già sindaco a Gandino, a inizio degli anni '60, sposando una delle figlie Bonazzi, ha ricevuto dai suoceri i semi che ha piantato in località Rastei. Nel 2016 è stata avviata la coltivazione associata di mais spinato e fagiolo seriano. Si gusta nelle minestre di verdura, con la pasta e in umido con pomodori e spezie.

### **Le foglie di pandano**



Ce ne sono 600 varietà e in cucina la più utilizzata è la *pandanus amaryllifolius*: in Oriente si utilizza per dare un tocco di sapore a pietanze salate e per addolcire creme, dessert e bevande. Ottima fonte di aromi e profumi, le foglie di pandano sono ottime per aromatizzare il riso o per creare degli involucri all'interno dei quali cuocere le carni. Il sapore a metà tra vaniglia e mandorla rende il pandano ottimo anche per i dessert, (la pandan chiffon cake è molto soffice e profumata e colpisce per la sua insolita tonalità verde). È perfetto anche per la preparazione di smoothie. Dove si compra? Lo si trova solo nei market orientali, spesso in polvere.

### **La lattuga sedano**



Celtuce, lattuga sedano, lattuga cinese, lattuga asparago: tanti nomi diversi per un ortaggio molto diffuso in Cina e che sta attirando la curiosità di chef di tutto il mondo grazie alle sue proprietà benefiche. La lattuga sedano è infatti un vero e proprio toccasana, ricco di sali minerali e vitamine. Della pianta si consuma lo stelo, *wosun* in Cina, ma anche le foglie crude sono commestibili e sono ottime per le insalate. In cucina, la lattuga sedano può essere poi bollita, grigliata e accompagnata da diversi tipi di condimenti o salse. Una volta pelato, il gambo si consuma sia crudo che cotto: ha un lieve sapore di sedano, molto croccante e succoso.

## Il fagiolo di Goa



Per la sua forma bizzarra viene chiamato fagiolo alato ed è noto anche come pisello asparago per il gusto dei suoi baccelli. Originario della Nuova Guinea e diffuso in Indonesia e Thailandia, dove può raggiungere i 4 metri di altezza, il fagiolo di Goa è uno scrigno di usi culinari: le foglie si consumano come gli spinaci, lesse o saltate, i graziosi fiori rossi sono usati come colorante, le radici si consumano previa cottura i semi, una volta essiccati, sono usati per preparare una bevanda simile al caffè, mentre con la granella secca si prepara un alimento fermentato detto tempeh. Un must da provare sono i suoi baccelli saltati in padella con del burro e serviti caldi. La nota dolente? Trovarlo nei market è un'impresa. Coltivarlo è l'unica soluzione (i semi si possono ordinare su internet).

## Il kiwano



Chiamato melone cornuto il kiwano piace per la delicatezza del sapore, la nota esotica del suo gusto e le sue proprietà idratanti. Benché in molti paesi africani venga cucinato intero (arrostito o bollito con altre verdure), il kiwano è ideale per un consumo fresco. La polpa può essere aggiunta ad insalate, creme, yogurt, smoothie, macedonie e può diventare anche l'ingrediente segreto di un cocktail: provate ad aggiungerlo, ad esempio, a un Margarita o a un Mojito. Oltre alla polpa, anche la buccia, ricca di vitamina C, può essere consumata (previa cottura).

## La ricetta della Chiffon Pake al Pandano



## Ingredienti

240 g di farina  
300 g di zucchero  
8 g di cremor tartaro  
8 uova  
2 pizzichi di sale  
60 ml di latte di cocco  
4 cucchiaini di estratto di pandano  
125 ml di olio di semi di girasole  
50 ml di acqua

Montate a neve ferma gli albumi e metteteli da parte. Montate i tuorli da soli fino a che non risulteranno chiari. Nel frattempo in una terrina setacciate la farina, lo zucchero, il sale e il cremor tartaro e mescolate. In una ciotola mettete il latte di cocco, l'estratto di pandano e l'acqua. Versate la crema verde ottenuta nei tuorli, aggiungete l'olio e montate per qualche minuto, unite gli ingredienti secchi e mescolate bene. Unite per ultimi gli albumi montati. Versate il composto in uno stampo apposito. Cuocete a 170° per circa 50-55 minuti.

Quando la torta sarà pronta, toglietelo dal forno e capovolgetela a testa in giù direttamente sul piatto dove desiderate servirla, lasciatela raffreddare e non appena sarà fredda si staccherà da sola. Spolverizzate con zucchero a velo e decorate con foglioline di menta.

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/cinque-ingredienti-insoliti-e-difficili-da-trovare-chi-li-conosce/>