

Deliziose ricette con il formaggio



Kefirko[®]

URŠKA FARTELJ

FORMAGGIO DI KEFIR	4
FORMAGGIO FRESCO	5
BUREK AL FORMAGGIO (TORTA SALATA AL FORMAGGIO)	6
MASCARPONE FATTO IN CASA	8
TIRAMISU' A MODO MIO	9
RICOTTA	10
FIOCCHI DI LATTE	12
TAGLIATELLE CON I FIOCCHI DI LATTE	13
MOZZARELLA FATTA IN CASA	14
TE' FREDDO ALL'IBISCO E ALLE ROSE	16
CAFFE' FREDDO (ICE COFFEE)	17
ROTOLINI AL RATATOUILLE	18
FRAPPE' DI SIERO E FRUTTA CON	
GELATO ALLA BANANA	19
BUDINO AL CIOCCOLATO	20
INSALATA DI FORMAGGIO E AVOCADO FRESCO	21
PANE A PASTA ACIDA CON KEFIR E SIERO	22
YOGURT GRECO	24
LATTE ALLE MANDORLE	25

DONNA SCHWENK

FORMAGGIO DI KEFIR DI COCCO	26
GELATO DI KEFIR DI COCCO E MANDORLE	27
DOLCI DI PAN DI ZENZERO CON COPERTURA AL KEFIR	28
TORTA DELLA FESTA AL KEFIR	30
GELATO AL FORMAGGIO DI KEFIR ALLA ZUCCA	32
LIMONATA FRIZZANTE AL SIERO DI KEFIR	34
KEFIR CON PANNA MONTATA	35
KEFIR FRIZZANTE ALLA MELA E ZENZERO	36

MARIE-CLAIRE FREDERIC

PALLINE DI FORMAGGIO ALLE ERBE FRESCHE	37
TORTA AL FORMAGGIO CON LE ALBICOCHE	38
QUICHE SPINACI, POMODORO E FORMAGGIO DI KEFIR	40
RAVIOLI AL FORMAGGIO DI KEFIR CON CREMA DI ZUCCA	42
ZUCCHINE RIPIENE DI FORMAGGIO E MENTA	44
GRATIN DI PATATE CON FORMAGGIO DI KEFIR	46
CREPES – BOURRIOLS	47
SERAC	48
SCONES ALLA FRAGOLA	50



FORMAGGIO DI KEFIR

Ingredienti:

- *600 ml kefir di latte*

Fate fermentare il latte usando i granuli per kefir. Versate il kefir così ottenuto nel cestello con retina del Kefirko Cheese Maker e coprite con il coperchio. Lasciate colare per 24 ore in frigorifero. Quando il formaggio avrà la consistenza desiderata toglietelo dal cestello.

Con un cucchiaino date una forma al formaggio e servitelo in una ciotola insieme a noci sminuzzate, erbe o frutta secca. Servite con pane o crackers.

Idee per insaporire il formaggio:

- *Granella di noci, cioccolata e cannella macinata*
- *Peperoncino e pepe macinati, erbe tritate*
- *Pezzettini di lamponi secchi e pistacchi*



FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti:

- *2 l di latte*
- *2 cucchiaini di caglio*

Scaldate il latte fino a quando sarà tiepido. Aggiungete il caglio, togliete dal fuoco e mescolate. Lasciate riposare una notte per fare addensare. Il secondo giorno trasferitelo in un colino più grande e copritelo con uno strofinaccio. Conservate il liquido di colatura (siero). Potrete utilizzarlo in seguito per conservare il formaggio. Avvolgete il formaggio nello strofinaccio e appendetelo per farlo colare. Dopo 6-10 ore mettete il formaggio nel Kefirko Cheese Maker. Aggiungete erbe e spezie. Salate in superficie e posizionate la molla a pressione per ottenere un formaggio più duro. Riponetelo in frigorifero per una notte o per un paio di giorni. Potete servire il formaggio con un filo di olio d'oliva, miele o con pomodori tagliati a pezzi sull'insalata. Potete anche cucinarlo alla griglia.



BUREK AL FORMAGGIO (TORTA SALATA AL FORMAGGIO)

Ingredienti:

- 4 l di latte fresco
- 1 confezione di pasta fillo (300-500 g)
- 2 cucchiaini di formaggio di kefir cremoso (vedi ricetta a p. 4)
- 1 cucchiaino di sale
- Olio

Ripieno al formaggio:

Mettete il latte in un recipiente a temperatura ambiente per 12-24 ore fino a quando si addenserà. Scaldatelo a 80 ° C circa fino a quando la parte solida si separerà dal siero. Usate una spatola forata per trasferire il formaggio nel

cestello del Kefirko Cheese Maker. Se necessario togliete il siero di troppo (non buttatelo) o utilizzate il contenitore grande Kefirko (1,4 l). Lasciate colare per 6-12 ore. Più a lungo lasciate colare, più denso sarà il formaggio. Otterrete circa 500-600 g di formaggio che potete disporre nel cestello. Aggiungete il formaggio di kefir cremoso mescolando.

Burek:

Arrotolate la pasta o disponetela a strati. Per preparare il burek a strati ungete i fogli di pasta fillo. Disponete sul fondo di una teglia due fogli di pasta, aggiungete uno strato di formaggio e copritelo con altri due fogli di pasta. Ripetete l'operazione fino ad ottenere 5-7 strati. Terminate con tre fogli unti in superficie. Mettete nel forno per 40-50 minuti a 200° C, poi tagliate il burek a triangoli e servitelo con yogurt o kefir.

Non buttate il siero avanzato, è molto salutare, ricco di proteine e può venir utilizzato per la preparazione di crepes, smoothies, ecc.



MASCARPONE FATTO IN CASA

Ingredienti:

- 500 ml di panna fresca intera
- 1 cucchiaino di succo di limone

Riscaldare la panna a 80-90 °C. Se non avete un termometro tenete sul fuoco fino a quando iniziano ad apparire delle bollicine.

Aggiungete il succo di limone, mescolate e scaldate per altri 10 minuti senza far bollire.

Quando la panna sarà densa, toglitela dal fuoco e lasciate raffreddare. Versate nel cestello del Kefirko Cheese Maker e lasciate colare per una notte in frigo. Il giorno dopo il mascarpone sarà denso e compatto.



TIRAMISU' A MODO MIO

Per quattro porzioni di tiramisù

Ingredienti:

- 500 g di mascarpone fatto in casa
- 4 tuorli d'uovo
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1 tazza di caffè nero con un gocchetto di amaretto
- Cacao amaro in polvere
- 1 confezione di biscotti (abbiamo usato i wafer alla nocciola)

Montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema spumosa quadruplicata in volume. Per ottenere i risultati migliori dovrete usare lo sbattitore elettrico alla velocità più alta per almeno 10 minuti. Con una spatola incorporate il mascarpone (qualora fosse di frigo e troppo denso potete aggiungere anche gli albumi montati a neve). Per preparare il tiramisù usate dei bicchierini o dei piccoli contenitori. Immergete i biscotti nel caffè o in alternativa nella cioccolata se fate il tiramisù per i bambini. Distribuite i biscotti inzuppati sul fondo, spolverate di cacao in polvere e coprite con metà della crema. Quindi di nuovo con biscotti e cacao e coprite con la crema rimanente spolverando nuovamente di cacao. Lasciate riposare in frigo per una notte o almeno per 6 ore.





RICOTTA

La parola “ricotta” significa cotta una seconda volta. La ricotta è ricca di proteine. È ottenuta utilizzando il siero che viene rilasciato durante la colatura del formaggio.

Siero di fermentazione secondaria:

Per aiutare l'estrazione delle proteine aggiungeremo del siero di fermentazione secondaria che rinforza il sistema immunitario ed ha un effetto disintossicante (più del siero di prima fermentazione).

Per ottenere del siero di fermentazione secondaria basta aggiungere dell'acido lattico al siero normale. Il siero di fermentazione secondaria

può essere conservato più a lungo di quello normale e contiene pochissime proteine. Stimola la funzione epatica e la digestione. È un probiotico dalle eccezionali caratteristiche antibatteriche ed antifungine.

Quando facciamo la ricotta con il latte di capra o di pecora non c'è bisogno di siero di fermentazione secondaria perché le proteine di questi tipi di latte vengono estratte facilmente riscaldando il siero a più di 90°C. Con il latte di mucca invece non è altrettanto facile e quindi ci servirà il siero di fermentazione secondaria. Qualora non avessimo a disposizione del siero di fermentazione secondaria, potremo utilizzare dell'acido citrico o del succo di limone.

La ricotta è considerata uno dei formaggi di qualità migliori. Contiene tante proteine buone e poca caseina alla quale tante persone sono intolleranti. Nel caso aggiungete del latte per fare questo formaggio ci sarà naturalmente della caseina.

Ingredienti:

- *2 l di siero*
- *100 ml di siero di fermentazione secondaria (o un cucchiaino di acido citrico o 2 cucchiaini di succo di limone)*
- *200 ml di latte fresco intero*

Mescolate il latte al siero e riscaldate fino a 90°C. Poco prima dell'ebollizione aggiungete il siero di fermentazione secondaria. La ricotta dovrebbe iniziare a solidificarsi in superficie. Versatela nel Kefirko Cheese Maker e lasciatela colare per 24 ore.

Se non volete aggiungere del latte otterrete meno ricotta, ma sarà di una qualità superiore.

Potete servire la ricotta dolce o salata. Se volete conservarla in frigorifero più a lungo aggiungete un po' di sale.



FIOCCHI DI LATTE

Ingredienti:

- 1 l di latte
- 2 cucchiaini di kefir

Mescolate gli ingredienti e lasciate riposare a temperatura ambiente per almeno 24 ore. Consigliamo di usare il kefir fatto in casa perché contiene un alto numero di probiotici.

Quando il latte si addensa tagliatelo a cubetti di 1 cm. Riscaldare lentamente a 45°C per fare cagliare il formaggio.

Il siero si separerà dalla parte solida del formaggio. Mettete il formaggio nel Kefirko Cheese Maker e lasciate colare. Poi sciacquatelo sotto l'acqua corrente per separare i pezzetti di formaggio ed addolcirne il gusto. Rimettete i focchi di latte nel Kefirko e lasciateli colare una notte.

I focchi di latte possono essere serviti dolci o salati. Se volete conservarli in frigorifero più a lungo aggiungete del sale.



TAGLIATELLE CON I FIOCCHI DI LATTE

per quattro persone

Ingredienti:

- *1 ciotola di fiocchi di latte*
- *500 g di tagliatelle*
- *1 cucchiaio di burro*
- *½ tazza di noci tritate*
- *1-2 cucchiari di grano saraceno*
- *Miele*

Cuocete le tagliatelle in acqua salata secondo le indicazioni del produttore. Nel frattempo preparate il grano saraceno facendolo saltare in una padella antiaderente calda finché comincia a scoppiettare. Toglietelo dal fuoco.

Quando la pasta è cotta, scolate e aggiungete il burro. Mescolate e conditela con i fiocchi di latte, le noci tritate, il grano saraceno e qualche goccia di miele.



MOZZARELLA FATTA IN CASA

Ingredienti:

- 1 l di latte fresco
- 1 cucchiaino di caglio
- 1 cucchiaino di acido citrico

Versate il latte e l'acido citrico in un pentolino e portate ad una temperatura di 35°C per fare far coagulare il latte. Togliete dal fuoco ed aggiungete il caglio. Lasciate riposare per 5-10 minuti per fare addensare il latte. Tagliate a cubetti con un coltello e riscaldate fino a 40°C. La parte solida si separerà dal siero.

Mettete il formaggio nel cestello del Kefirko Cheese Maker. Schiacciate con un cucchiaio per aiutare il siero a colare più velocemente. Versate il siero nuovamente nel contenitore e portate ad una temperatura di 80° C. Togliete il formaggio dal cestello e impastatelo fino a formare una palla.

Versate il siero riscaldato nel Kefirko e immergete completamente la mozzarella per 30 secondi usando il cestello. Dopo 30 secondi tirate fuori la mozzarella, tiratela ed impastatela nuovamente a palla. Poi immergetela nuovamente nel siero caldo. Ripetete questa operazione per almeno 5 volte fino a quando risulterà morbida ed elastica. Se il siero dovesse raffreddarsi scaldatelo nuovamente.

Se non riuscite a tirarla come si deve potete scaldare la palla di mozzarella nel forno a microonde per 15 secondi a 700 W e poi provare ad impastarla nuovamente.

Se non consumata subito, conservare la mozzarella nel cestello del Kefirko in frigorifero coprendola di siero.



TE' FREDDO ALL'IBISCO E ALLE ROSE

Preparate un tè delizioso caldo o freddo con frutta o erbe. Aggiungete un po' di frutta fresca di stagione oppure lasciate fermentare il tè come kefir d'acqua e otterrete una bevanda probiotica.

Ingredienti:

- 1-2 cucchiaini di fiori d' ibisco
- 1-2 cucchiaini di petali di rose
- 600 ml d'acqua

Per preservarne le sostanze attive, la temperatura migliore per fare il tè è intorno agli 80 °C. Se non avete un termometro fate bollire l'acqua e poi lasciatela riposare per 5-10 minuti a temperatura ambiente. Mettete i fiori d'ibisco ed i petali di rose nel cestello con retina del Kefirko. Versateci sopra l'acqua calda e lasciate riposare. Dopo alcuni minuti togliete il cestello e lasciate raffreddare il tè. Aggiungete cubetti di ghiaccio e pezzetti di mela e mandarino.

Per il contenitore grande Kefirko (1,4 l) raddoppiate la quantità di fiori.



CAFFÈ' FREDDO

Preparate il caffè con il Kefirko Cheese Maker.

Ingredienti:

- Caffè macinato
- Acqua
- Zucchero (facoltativo)
- Cubetti di ghiaccio
- Panna o latte condensato
- Gelato

Mettete la giusta quantità di caffè nel cestello del Kefirko. Versateci sopra lentamente dell'acqua calda (non superiore agli 80°C) e usate la molla a pressione. Aspettate che tutto il liquido sia colato e i fondi di caffè siano rimasti nel cestello. Se desiderate, potete aggiungere dello zucchero e qualche cubetto di ghiaccio. Potete insaporire il caffè con panna o latte condensato oppure con qualche pallina di gelato per renderlo più sfizioso.



ROTOLINI AL RATATOUILLE

Ingredienti:

- 1 zuccina
- 1 melanzana
- 250 ml di salsa di pomodoro
- Carote
- Formaggio fresco (vedi ricetta a pag. 5)
- Mozzarella (vedi ricetta a pag. 14)
- Peperone rosso
- Olio d'oliva
- Sale e pepe
- Origano fresco

Tagliate le zucchine e le melanzane a fette e frigatele velocemente in padella con un po' d'olio. Tagliate le carote ed il peperone a striscioline e saltatele in padella. Le verdure devono restare croccanti. Tagliate il formaggio fresco a strisce.

Ungete una teglia o foderatela di carta da forno. Formate dei rotolini mettendo sopra ogni fetta di zuccina o melanzana le verdure saltate e alcune striscioline di formaggio. Usate una quantità di ripieno adeguata alla fetta. Per delle melanzane più grandi potrete usare più ripieno. Versate la salsa di pomodoro nella teglia ed appoggiatevi i rotolini di verdura. Grattugiate sopra la mozzarella ed infornate a 220°C per 20-30 minuti finché la mozzarella sarà dorata.



FRAPPE' DI SIERO E FRUTTA CON GELATO ALLA BANANA

Ingredienti per il gelato:

- 200 g di yogurt greco (vedi ricetta a pag. 24) o mascarpone (ricetta a pag. 8)
- 1 banana
- Essenza di vaniglia

Mettete lo yogurt o il mascarpone in un contenitore in freezer e congelatelo. Tagliate la banana a fettine e congelatela su un foglio di carta da forno. Mettete gli ingredienti congelati nel robot da cucina ed azionatelo fino ad ottenere una crema morbida. Potete consumare il gelato immediatamente o riporlo nel congelatore.

Ingredienti per il frappé:

- 300 ml di siero
- 1-2 palline di gelato
- 1 banana (o altro frutto)
- 100 g di yogurt greco
- Fichi

Mettete tutti gli ingredienti ad eccezione dei fichi nel robot da cucina e frullate fino ad ottenere la giusta consistenza. Tagliate i fichi a fette e disponetele contro le pareti del contenitore di vetro. Versate il frappé e servite freddo.



BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

- 500 ml di siero
- 2 tuorli d'uovo
- 2 cucchiaini di maizena
- 2 bustine di vanillina
- 200 g di cioccolato fondente
- 1 cucchiaio di zucchero

Mettete a scaldare 450 ml di siero in un pentolino. Versate il siero rimasto in una scodella ed aggiungete gli altri ingredienti ad eccezione del cioccolato. Mescolate continuamente fino ad ottenere una crema senza grumi.

Portate il siero ad ebollizione, toglietelo dal fuoco ed aggiungete la crema. Mescolate con una frusta e rimettete il tutto a scaldare a fuoco basso in modo da ottenere la densità desiderata. Aggiungete i pezzetti di cioccolato e mescolate finché non saranno sciolti. Versate il budino in quattro bicchierini o coppette ed aspettate che si raffreddi e si solidifichi. Servite con della panna montata, cacao o scorzette d'arancia candite.





INSALATA DI FORMAGGIO FRESCO E AVOCADO

Ingredienti:

- *Formaggio fresco (vedi ricetta a pag. 5)*
- *Avocado*
- *Cetriolo*
- *Olive*
- *Pomodoro*
- *Rucola*
- *Altre verdure di stagione/di vostro gradimento*

Condimento:

- *2-3 cucchiaini di siero*
- *1 cucchiaio di olio d'oliva*
- *½ avocado*
- *1 cucchiaino di succo di limone*
- *Sale*
- *Pepe*

Frullate gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere una salsina cremosa e versatela nell'insalatiera.

Pulite, tagliate le verdure a cubetti e aggiungetele alla salsina. Disponete prima i pezzi più grandi e successivamente quelli più piccoli. Tagliate a dadini il formaggio fresco (se desiderate potete prima grigliarlo) e disponetelo sopra l'insalata.



PANE A PASTA ACIDA CON KEFIR E SIERO

Per fare la pasta acida:

- *1 cucchiaio di farina di segale*
- *3 cucchiaini di farina bianca Manitoba*
- *200 ml di kefir*
- *1 cucchiaino di zucchero*

Mescolate tutti gli ingredienti e metteteli nel contenitore Kefirko. Chiudete con il coperchio e riponetelo in un posto caldo per 6-24 ore. Se la stanza non è abbastanza calda ci vorrà più tempo per far fermentare la pasta. Potete avvicinare il contenitore ad una fonte di calore per accelerare la fermentazione. Quando sono visibili delle bolle, la pasta è pronta per preparare il pane.

Ingredienti:

- 100 g di pasta acida
- 500 g di farina Manitoba
- 300 g di siero
- 10 g di sale

Setacciate la farina in una grande ciotola. Aggiungete il siero e la pasta acida ed iniziate ad impastare per almeno 20 minuti. Coprite e lasciate riposare per un'ora. Aggiungete il sale ed impastate nuovamente. Coprite con la pellicola da cucina e lasciate lievitare per 2-3 ore. Spolverate il piano cucina con la farina e rovesciate l'impasto sul tavolo usando una spatola. Iniziate tirando le estremità dell'impasto per poi portarle verso il centro. Ripetete questo procedimento un paio di volte fino ad ottenere una pagnotta compatta. Mettete la pagnotta in un cestino e copritelo con uno strofinaccio lasciando che le estremità superiori della pagnotta siano a contatto con lo strofinaccio. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare in frigo per 17-30 ore. Togliete l'impasto dal frigorifero e lasciatelo a temperatura ambiente per 2 ore coperto. Riscaldare il forno a 240°C. Mettete un pentolino di acqua nel forno per creare del vapore. Nel frattempo iniziate a preparare il pane. Infarinare la teglia e rovesciatevi l'impasto. Praticate qualche taglio sulla superficie in modo che il pane non si rompa durante la cottura. Infornate il pane abbassando la temperatura del forno a 220°C e fate cuocere per circa 40 minuti. Il pane è cotto quando, battendoci sopra, sentirete un suono cupo. Lasciatelo raffreddare sulla griglia prima di servirlo.





YOGURT GRECO

Ingredienti:

- 1 yogurt intero

Usate uno yogurt intero per ottenere uno yogurt greco più cremoso e gustoso. Versate lo yogurt nel Kefirko Cheese Maker e lasciatelo colare in frigorifero per almeno 5 ore. Il risultato sarà uno yogurt denso. Lo yogurt greco è molto più cremoso e meno acido dello yogurt intero normale.

Potete usare lo yogurt greco per cucinare o potete servirlo con noci, miele e frutta come nella tradizione della cucina greca.

LATTE ALLE MANDORLE

Ingredienti:

- *Mandorle*
- *Acqua*
- *Sale, zucchero a piacere*

Disponete una manciata di mandorle nel cestello con retina del Kefirko Cheese Maker e versate l'acqua. Lasciate in ammollo per una notte. La mattina dopo scolate e lavate le mandorle sotto l'acqua corrente, frullatele con circa 500 ml di acqua e un pizzico di sale. Potete anche aggiungere dello zucchero o del dolcificante. Mettete il composto nel Kefirko e fate colare con l'uso della molla. Conservate il latte in frigorifero fino a tre giorni. La polpa rimasta nel cestello può essere utilizzata per preparare dei muffin. Il latte di mandorle può essere utilizzato per fare il kefir con i granuli per kefir di latte. Qualora aveste già zuccherato la bevanda non sarà necessario aggiungere altro zucchero per la fermentazione.





FORMAGGIO DI KEFIR DI COCCO

Il mio modo preferito per servire il formaggio di kefir di cocco è con l'aggiunta di ananas, cocco grattugiato, un po' di miele e un gocciolo di rum.

Ingredienti:

- *2 tazze di kefir di cocco*

Versate il kefir di cocco nel cestello del Kefirko Cheese Maker. Il contenitore di vetro raccoglierà il siero colato al di sotto della retina. Coprite e mettete in frigorifero per una notte. Normalmente ricavo una tazza di siero e una tazza di formaggio di kefir di cocco da due tazze di kefir di cocco. Il giorno dopo troverete nel cestello un bellissimo pezzo di formaggio. Toglietelo dal cestello e utilizzate il siero per preparare bevande o verdure fermentate (successivamente conservatelo in frigorifero in un vasetto di vetro). Potete consumare il formaggio subito oppure conservarlo in frigorifero in un contenitore ermetico.



GELATO DI KEFIR DI COCCO E MANDORLE

Questo è un ottimo modo per assaggiare il kefir con latte di cocco o di mandorle. Ricordatevi che potete fare il kefir con qualsiasi tipo di latte

Ingredienti:

- *1 tazza di formaggio di kefir (ancora meglio se usate il formaggio di kefir di cocco)*
- *3 tazze di latte di mandorle*
- *1 ½ tazza di latte intero di cocco*
- *1 cucchiaino di estratto di rum/vaniglia*
- *¼ tazza di stevia*
- *1 tazza di cocco grattugiato*

Frullate per 15-20 secondi il formaggio di kefir, il latte di mandorle e di cocco, la vaniglia ed il dolcificante. Versate il composto nella gelatiera e congelate come da istruzioni.

Cocco Tostato

Riscaldare il forno a 200°C e disponete il cocco grattugiato in una teglia. Infornate per 5 – 7 minuti fino a quando il cocco inizierà a colorarsi. Spargete il cocco tostato sopra il gelato.

DOLCI DI PAN DI ZENZERO CON COPERTURA AL KEFIR

È la melassa che dona a questi dolci il loro sapore intenso. La melassa è ricca di nutrienti e contiene un gran numero di minerali come calcio, magnesio, manganese, potassio, rame, ferro, fosforo, cromo, cobalto e sodio. Io di solito uso la melassa di canna perché ha un indice glicemico basso. Questo significa che il glucosio ed i carboidrati vengono metabolizzati lentamente, richiedendo una produzione inferiore di insulina e stabilizzando i livelli di zucchero nel sangue.

Ingredienti:

- *½ tazza di olio di cocco sciolto*
- *¾ tazza di zucchero di cocco*
- *1/3 tazza di melassa di canna*
- *1 cucchiaino di vaniglia*
- *1 uovo*
- *2 cucchiaini di bicarbonato*
- *2 tazze di farina integrale*
- *1 cucchiaino di cannella*
- *¼ cucchiaino di noce moscata*
- *½ cucchiaino di zenzero macinato*
- *½ cucchiaino di sale di mare celtico*

Per la copertura al kefir:

225 g di formaggio cremoso

½ tazza di formaggio di kefir

2 cucchiaini di miele

1 cucchiaino di vaniglia



Dolci di pan di zenzero integrali

Riscaldare il forno a 175°C e ungete una teglia media rettangolare. In un recipiente mescolate l'olio di cocco, lo zucchero di cocco, la melassa e la vaniglia. Incorporate l'uovo e continuate a mescolare. Aggiungete il bicarbonato, la farina integrale, la cannella, la noce moscata, lo zenzero ed il sale e mescolate fino ad ottenere un bell' impasto omogeneo. Stendete la pasta nella teglia unta. Cuocete per 15-20 minuti (non esagerate con la cottura). Togliete dal forno e lasciate raffreddare completamente. Coprite con la copertura al kefir.

Mescolate il formaggio cremoso con il formaggio di kefir, il miele e la vaniglia e una volta che il dolce si è raffreddato versate sopra la crema e guarnite con un pizzico di cannella. Tagliate a quadrati e servite.

TORTA DELLA FESTA AL KEFIR

Questa ricetta può venir realizzata in moltissimi modi. Potete preparare la torta anche senza latticini utilizzando il formaggio di kefir di cocco o con il tofu. Io la faccio senza senza zucchero aggiungendo la stevia. È anche priva di glutine. In ogni caso vi consiglio vivamente di cimentarvi nella sua preparazione, in qualsiasi modo preferiate. E ricordatevi, anche il tofu è un cibo fermentato.

Ingredienti:

- 1 tazza di mirtilli rossi essiccati (*cranberries*)
- 1 tazza di noci
- 1 tazza di noci pecan
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 2/3 tazza di kefir
- 1 tazza di formaggio di kefir
- ½ tazza di miele o sciroppo d'acero (io ho usato ¼ tazza di stevia in polvere per una versione senza zucchero)
- 1 cucchiaino di estratto di menta
- 1 tazza (225 g) di formaggio fresco (senza lattosio)
- 3 cucchiaini di olio di cocco sciolto
- 1 ½ tazza tofu (delicato, fermo)
- 1 bastoncino di zucchero biologico (sbriciolato)

Per Il Fondo:

Mettete i mirtilli, le noci, il sale e le noci pecan in un robot da cucina e frullate fino a quando otterrete una massa appiccicosa (circa due minuti). Adagiate la pasta in una teglia di 20 cm di diametro e riponetela in frigorifero.



Ripieno:

Frullate in un robot da cucina o con un frullatore tutti gli ingredienti ad eccezione del bastoncino di zucchero. Mettete il ripieno nella teglia e riponetelo tutto nel congelatore per 3 ore. In seguito conservate in frigorifero o direttamente nel congelatore. Prima di servire cospargete con il bastoncino di zucchero sbriciolato.

GELATO AL FORMAGGIO DI KEFIR ALLA ZUCCA

Con semi di zucca tostati alla cannella

Ingredienti:

- 1 tazza di purea di zucca non dolcificata
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 tazze di panna
- ½ tazza di sciroppo d'acero
- ¾ tazza di formaggio di kefir
- ½ cucchiaino di cannella macinata
- ½ cucchiaino di zenzero macinato
- ¼ cucchiaino di sale marino celtico
- 1 pizzico di noce moscata grattugiata
- 1 cucchiaio di vaniglia bourbon

Semi Di Zucca Tostati Alla Cannella:

- 1 tazza di semi di zucca crudi
- 1 cucchiaio di burro fuso
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaio di sale marino celtico

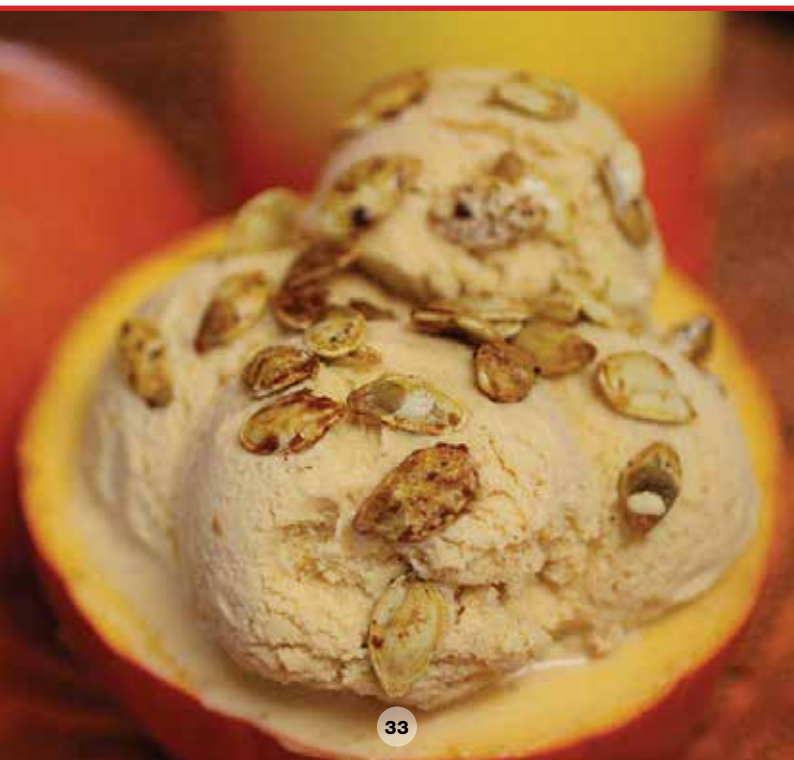
Mettete tutti gli ingredienti per il gelato in un robot da cucina ed azionate per 20 secondi. Versate nella gelatiera e congelate seguendo le istruzioni del produttore. Servite con i semi di zucca tostati alla cannella

Semi Di Zucca Tostati Alla Cannella

Riscaldare il forno a 135°C. Lavate i semi di zucca in un colino fino ad ottenere acqua limpida, togliendo eventuali pezzetti residui di zucca.

Lasciate scolare ed asciugate i semi con un tovagliolo di carta.

Mescolate i semi con burro fuso, zucchero, cannella e sale e stendete il composto sulla placca da forno. Cuocete per circa 30 minuti fino a quando risulteranno leggermente tostati, mescolando ogni 10 minuti. Togliete la placca dal forno e lasciate raffreddare per qualche minuto. Siete pronti per servirli!



LIMONATA FRIZZANTE AL SIERO DI KEFIR

Se desiderate, potete sostituire il succo di limone con succo d'arancia. Mi piace raddoppiare la quantità di succo d'arancia e aggiungere meno acqua. Questa è una delle mie ricette preferite..

Ingredienti:

- 700 ml d'acqua
- ¼ tazza di zucchero greggio
- 60 ml di succo di limone (anche una spremuta d'arancia fresca va benissimo)
- 120 ml di siero di kefir

In un recipiente sciogliete lo zucchero nell'acqua calda. Aggiungete il succo di limone e fate raffreddare a temperatura ambiente. Aggiungete il siero di kefir. Versate il liquido in una bottiglia adatta e sigillatela ermeticamente. Lasciatelo riposare per 2-3 giorni o fino a quando diventa gasato e acidulo (controllate spesso per evitare che la bottiglia esploda). Riponete successivamente la bottiglia in frigorifero, in modo che la fermentazione possa continuare più lentamente. Se la limonata dovesse essere troppo acida aggiungete stevia o un po' di miele.



KEFIR CON PANNA MONTATA

Una volta preparato, si può conservare fino ad un mese in frigorifero in un contenitore chiuso.

Ingredienti:

- 1 tazza di panna
- 4 cucchiaini colmi di formaggio di kefir
- Stevia o miele a piacere

Idee per un tocco in più:

- Spolverizzare di cannella
- Spolverizzare di cacao
- Un pizzico di sale marino

Mescolate la panna con lo sbattitore elettrico a bassa velocità fino a quando diventa densa. Aumentate poi la velocità a media-alta e aggiungete la stevia o il miele. Continuate a sbattere fino a quando la panna sarà montata e aggiungete delicatamente il kefir con una spatola di gomma o una frusta. Se desiderate potete guarnire con uno degli ingredienti sopra elencati.

KEFIR FRIZZANTE ALLA MELA E ZENZERO

(con siero di kefir)

Questa è una bibita deliziosa e facile da preparare! Ci vorrà solo qualche giorno e i vostri figli ne andranno matti!

Ingredienti:

- 1 tazza di succo di mela
- ¼ tazza di siero di kefir (dev'essere fresco)
- 2 ½ tazze d'acqua
- 2 cucchiaini di succo di zenzero

Schiacciate lo zenzero fresco nello spremi aglio o in un estrattore per succo. Mettete tutti gli ingredienti nel contenitore grande Kefirko (dimezzate le quantità se utilizzate il vaso piccolo). Schiacciate lo zenzero fresco nello spremi aglio o in un estrattore per succo. Mettete tutti gli ingredienti nel contenitore grande Kefirko (dimezzate le quantità se utilizzate il vaso piccolo). Lasciate fermentare da 2 a 5 giorni. Dal terzo giorno in poi aprite una volta al giorno il contenitore per far fuoriuscire l'aria. La bevanda è diventata quindi frizzante. Potete consumarla immediatamente o conservarla in frigorifero per un paio di settimane. In questo caso ricordate di far uscire di tanto in tanto l'aria! Potete usare ne ½ tazza per preparare una nuova bibita. In questo caso rimpiazzate il siero di kefir con la bibita gasata.





PALLINE DI FORMAGGIO ALLE ERBE FRESCHE

Per 12 palline

Ingredienti:

- 125g di formaggio di kefir (ben colato)
- 1 pizzico di sale
- Pepe macinato
- 4 cucchiaini di erbe fresche tritate a scelta: erba cipollina, aneto, finocchio, prezzemolo, coriandolo

Mescolate il formaggio, il sale ed il pepe con una spatola fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Tritate le erbe e disponetele su dei piattini. Formate con il formaggio delle palline bagnandovi le mani per non far appiccicare l'impasto e fatele rotolare nelle erbe tritate. Servite su un piatto di portata e accompagnatele ad un buon aperitivo.

TORTA AL FORMAGGIO CON LE ALBICOCCHE

Per 8 persone

Ingredienti:

- 1 pasta frolla
- 500 g di formaggio di kefir (colato molto bene)
- 130 g di zucchero + 3 cucchiari
- 1 limone
- 3 uova
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di farina
- 170 g di crème fraiche
- 25 albicocche mature

Disponete la pasta frolla in una teglia con cerniera, punzecchiatela con la forchetta, appoggiate sopra la carta da forno e coprite con uno strato di fagioli secchi.

Cuocete sul fondo del forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti, togliete i fagioli e continuate a cuocere per altri 5 minuti fino a quando la pasta si colorerà. Togliete la teglia dal forno e abbassate la temperatura del forno a 120 °C.

Mescolate il formaggio di kefir, lo zucchero (130 g) e la buccia di limone grattugiata fino a formare una crema. Aggiungete uno alla volta le uova, il succo di limone, il sale ed infine la farina e la crème fraiche.

Versate il composto ottenuto sulla base di pasta frolla ed infornate per circa un'ora. La superficie dovrebbe risultare quasi solida. Lasciate raffreddare la torta prima di toglierla dalla teglia.



Snocciate le albicocche, disponetele su una placca da forno foderata di carta da forno con la parte tagliata verso l'alto e cospargetele con lo zucchero rimasto. Infornate a 200°C e cuocete finché le albicocche saranno dorate. Toglietele dal forno, lasciatele raffreddare e guarnite la torta con una spatola.

Prima di servirla, riponete la torta di formaggio al fresco lasciandola riposare per 12 ore. Sarà ancora più buona!

Al posto della pasta frolla potete utilizzare anche la base per la torta al formaggio preparata con 300 g di briciole di biscotti e 100 g di burro. Anche in questo caso fatela cuocere in forno (ma senza i fagioli) e lasciate raffreddare prima di farcirla.

QUICHE DI SPINACI, POMODORO E FORMAGGIO DI KEFIR

per 8 persone

Per la pasta:

- 250 g di farina
- 125 g di burro morbido
- 1 uovo
- 50 ml d'acqua
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- 2 cucchiaini di semolino di grano duro
- 2 piccoli pomodori
- 1 kg di spinaci freschi
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- noce moscata grattugiata
- 30 g di semi di sesamo
- 3 uova
- 200 g di formaggio di kefir
- 150 ml di latte intero
- Sale, pepe macinato

Per la pasta: mescolate la farina con il burro in un robot da cucina o a mano ottenendo una pasta grumosa. Aggiungete l'uovo, l'acqua ed il sale e continuate ad impastare fino ad ottenere una pasta omogenea. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare al fresco per almeno due ore.



Disponete la pasta in una teglia, punzecchiatela con una forchetta e poi versate il semolino. Tagliate i pomodori a dadini togliendo i semi, aggiungete il sale e fateli colare in un colino. Pulite bene gli spinaci. Scaldate l'olio in una pentola grande e fate dorare lo spicchio d'aglio pelato e schiacciato. Eliminate l'aglio e aggiungete gli spinaci a manciate. Salate leggermente verso fine cottura. Scolateli nello scolapasta, lasciate raffreddare e strizzate con le mani in modo da eliminare più acqua possibile. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata.

Tostate i semi di sesamo in una padella antiaderente, mescolando continuamente. Attenzione all'effetto popcorn! (i semi possono scoppiare uscendo dalla padella). Sbattete le uova con il formaggio di kefir. Aggiungete il latte, il sale ed il pepe.

Stendete gli spinaci sul fondo della pasta. Cospargetevi sopra i semi di sesamo e i cubetti di pomodoro. Coprite con la crema di formaggio. Riponete la teglia sul ripiano basso del forno e cuocete a 200 °C per circa 30 minuti, fino a quando la superficie sarà diventata dorata. Togliete la quiche dalla teglia 5 minuti dopo averla tolta dal forno. Servite calda o fredda.

RAVIOLI AL FORMAGGIO DI KEFIR CON CREMA DI ZUCCA

Per 4 persone come piatto unico o per 6 persone come primo piatto

Per la pasta dei ravioli:

- *300 g di farina*
- *3 uova*

Per il ripieno:

- *Alcune foglie di una bietola da costa*
- *250 g di formaggio di kefir (ben colato)*
- *1 albume*
- *Sale, pepe macinato, noce moscata*

Per la crema:

- *500 g di zucca (senza semi e scorza)*
- *200 ml di kefir (dopo 24 ore di fermentazione)*
- *Sale, pepe, origano fresco o essiccato*

Per la pasta dei ravioli: mescolate la farina con le uova in una ciotola fino ad ottenere una pasta omogenea. Se è troppo asciutta aggiungete alcuni cucchiaini di acqua. Dovrebbe risultare facile da impastare ma resistente. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare a temperatura ambiente per un'ora.

Per il ripieno: lavate le foglie di coste eliminando le centrali perché utilizzeremo solo le foglie. Mettetele a bollire per tre minuti in acqua salata. Scolatele, lasciatele raffreddare e strizzate una manciata per volta formando delle palline della misura di un uovo. Cercate di eliminare più acqua possibile. Tritate le foglie e mettetele in una ciotola, aggiungete il formaggio di kefir, l'albume, il sale, il pepe, la noce moscata grattugiata e mescolate accuratamente.

Stendete con un mattarello piccole quantità di pasta in modo da ottenere delle strisce sottilissime. Riponete le strisce sopra dei panni infarinati e bagnatele con un pennello. Con un cucchiaino formate dei piccoli mucchietti di ripieno disponendoli in fila a distanza di 2-3cm l'uno dall'altro. Stendete sopra un'altra porzione di pasta dello stesso spessore e fate una leggera pressione intorno al ripieno. Tagliate a quadrati o cerchi, come preferite. Premete bene sugli angoli per sigillare i ravioli perfettamente. Adagiate i ravioli sopra un panno infarinato uno accanto all'altro mentre preparate la crema.

Per preparare la crema tagliate la zucca a cubetti e lessatela per circa 10-15 minuti in acqua salata. Quando diventa tenera, unite la zucca con il kefir schiacciandola con una forchetta per ottenere una salsa cremosa.

Mettete a bollire l'acqua salata in una grande pentola e cuocete i ravioli per 5 minuti fino a quando verranno a galla. Scolateli immediatamente, aggiungeteli alla crema scaldata in una padella e mescolate. Servite aggiungendo una manciata di origano.



ZUCCHINE RIPIENE DI FORMAGGIO E MENTA

Per 6 persone

Ingredienti:

- 6 zucchine tonde
- 1 cipolla, tagliata finemente
- 1 fetta di pane raffermo, ammorbidito nel latte
- 60 g di pinoli
- Olio d'oliva
- 4 cucchiaini di menta fresca tritata
- 1 cucchiaino di paprica
- 500 g di formaggio di kefir (ben colato)
- 1 uovo
- Sale, pepe macinato

Riscaldare il forno a 180°C. Tagliare la calotta delle zucchine. Con un cucchiaino estrarre la polpa fino a 5 mm dall'esterno e tritarla grossolanamente. Salare l'interno delle zucchine.

Lasciare ammorbidire il pane nel latte. Tostare i pinoli in una padella antiaderente fino a quando saranno leggermente dorati.

Mettere a scaldare due cucchiaini di olio d'oliva in una padella e soffriggere la cipolla. Quando inizierà a colorarsi aggiungere la polpa delle zucchine, aggiustare di sale, pepe e paprica e cuocere a fuoco moderato con il coperchio. Versare il composto in un colino per eliminare l'acqua in eccesso.

Mescolare in una ciotola il formaggio di kefir, il pane strizzato, l'uovo, la menta, i pinoli e la polpa scolata.

Riempite le zucchine con il composto ottenuto e disponetele in una teglia oliata. Cercate di stabilizzarle in modo che rimangano “in piedi”. Riponete la calotta sulle zucchine e condite con un filo d’olio.

Cuocete nel forno per circa 45 minuti (il tempo di cottura dipende dalla misura delle zucchine). Servite calde accompagnate ad un buon riso.

Alla stessa maniera si possono preparare peperoni, pomodori o melanzane.





GRATIN DI PATATE CON FORMAGGIO DI KEFIR

Per 4 persone

Ingredienti:

- 1 kg di patate
- 250 ml di panna
- 300 g di formaggio di kefir, colato
- 1 spicchio d'aglio
- 30 g di burro per la teglia
- 50 g di formaggio grattugiato (tipo Emmental)
- Noce moscata, sale, pepe

Accendete il forno a 200 °C. Lavate le patate, pelatele e tagliatele a fettine sottili. Mescolate la panna con il formaggio di kefir. Sgusciate l'aglio, sfregatelo sulla teglia per gratin e poi imburратela. Disponete le fettine di patate a strati coprendo ogni strato con la crema di formaggio e aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Non riempite troppo la teglia per evitare che il contenuto non fuoriesca nel forno. Spargete il formaggio grattugiato in superficie. Cuocete in forno per circa 1 ora e mezza, fino a quando le patate saranno morbide, avranno assorbito la crema e in superficie si sarà formata una crosticina dorata.



(con siero di kefir)

CREPES – BOURRIOLS

(CREPES TRADIZIONALI DELLA FRANCIA CENTRALE)

Per 4 persone

Ingredienti:

- 125 g di farina di grano saraceno
- 125 g di farina di frumento
- ½ cucchiaino di sale
- 500 ml di siero (del formaggio di kefir)
- Grasso per la cottura (olio, burro)

Lasciate maturare il siero per alcuni giorni in un posto fresco prima di usarlo. Mescolate le farine con il sale e disponetele a fontana. Gradualmente versateci il siero, incorporando un po' di farina alla volta per evitare che si formino grumi. Coprite con un telo e lasciate riposare a temperatura ambiente per alcune ore fino a quando la pastella non aumenterà di volume e si formeranno delle bolle.

Poco prima di preparare le crepes incorporate nella pastella il burro fuso così eviterete di ungere la padella ogni volta. Se la pastella fosse troppo densa potete aggiungere un po' d'acqua. Cuocete le crepes in una padella calda ed imburata. Farcitele con marmellata, miele o, in versione salata, con prosciutto, pancetta o formaggio.

SERAC

Il Serac è un formaggio delle Alpi, della Svizzera e della Savoia. Viene prodotto con il siero e il nome deriva da “serum”. Anche il formaggio della Corsica “broccio” o il “brousse” provenzale vengono preparati alla stessa maniera. È un modo per non buttare via niente e ottenere il massimo dal latte.

Per circa 150 g di Serac

Ingredienti:

- 4 l di siero + 200 ml extra
- 1 l di acqua senza cloro
- 60 g di sale (1/4 tazza)

Fate fermentare 200 ml di siero in un contenitore chiuso per 3 giorni. Mettete a bollire in una pentola i 4 l di siero. Aggiungete i 200 ml di siero fermentato e togliete dal fuoco. Lasciate riposare per 10 minuti. Il liquido si separerà e vedrete apparire dei fiocchi bianchi all'interno di un liquido trasparente.

Preparate il Kefirko Cheese Maker e versate un po' alla volta il contenuto della pentola nel cestello. Una volta riempito il cestello, aspettate che il liquido coli, così si abbasserà il livello e potete aggiungere altro. Vi consiglio di usare il contenitore grande Kefirko. Procedete in questo modo fino a travasare tutto il siero. Naturalmente svuotate il contenitore di tanto in tanto altrimenti non sarà possibile fare colare il formaggio. Ci vorranno alcune ore per completare la colatura. Quando non vedete più delle gocce di liquido sotto il cestello usate la molla di pressione per 24 ore.

Il giorno seguente sciogliete il sale nell'acqua. Togliete il formaggio dal Kefirko ed immergetelo nell'acqua salata. Lasciatelo riposare 4 giorni in un posto fresco, girando il formaggio ogni 12 ore.

Lasciate colare il formaggio e fatelo asciugare su una stuoia di paglia. Potete mangiare il formaggio fresco, salato o dolce, oppure potete anche conservarlo al fresco (in cantina) per un mese; in questo modo il gusto diventerà più intenso.

(con siero di kefir)



SCONES ALLE FRAGOLE

Per 6 persone

Per Gli Scones:

- *250 g di farina*
- *50 g di zucchero*
- *1 cucchiaino di sale*
- *2 cucchiaini di lievito in polvere*
- *50 g di burro tagliato a pezzetti*
- *1 uovo*

Per Il Ripieno:

- *200 g di fragole*
- *150 ml di panna*
- *150 g di formaggio di kefir, ben colato*
- *40 g di zucchero vanigliato*
- *1 vaso di marmellata di fragole*

Riscaldare il forno a 200°C e foderare una placca da forno con la carta da forno.

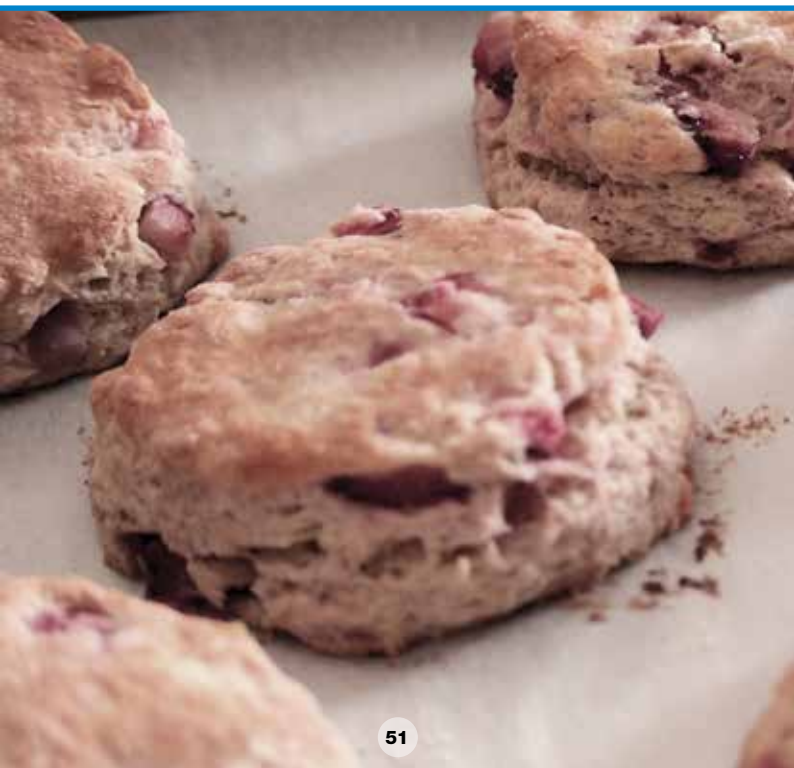
Mescolate la farina, lo zucchero, il sale e il lievito in polvere. Incorporate con le dita il burro, fino ad ottenere un impasto a grumi. Poi aggiungete il siero. Impastate velocemente fino ad ottenere una pasta soffice e morbida. Stendete la pasta su una superficie infarinata creando uno spessore di 2 cm. Ritagliate dei cerchi con uno stampino per biscotti. Metteteli sulla placca e spennellateli con l'uovo sbattuto.

Cuoceteli sulla griglia centrale del forno per 15 minuti fino a quando saranno lievitati e dorati. Lasciateli raffreddare.

Sciacquate le fragole ed eliminate i piccioli. Mescolate e montate la panna con lo zucchero vanigliato. Incorporatela al formaggio.

Riempite gli scones con la marmellata, la mousse di formaggio e le fragole tagliate a fettine.

Potete utilizzare anche altri tipi di frutta, secondo la stagione. Sono altrettanto deliziosi con lamponi, more, ananas, mango e arance.



A PROPOSITO DEGLI AUTORI



URŠKA FARTELJ

220stopinjposevno.com

Autrice del food blog sloveno 220 gradi diagonali, è una grande promotrice del cibo sloveno, fresco, di stagione, fatto in casa, a km zero e tradizionale. Cerca la creatività nella cucina e nella vita.



DONNA SCHWENK

culturedfoodlife.com

È una grande influencer nel campo del cibo fermentato ed autrice di tre libri di successo: Cultured Food for Life, Cultured Food for Health e il suo ultimo libro Cultured Food in a Jar. Donna crede che mangiare e preparare cibo probiotico è la strada giusta per una vita sana.



MARIE-CLAIRE FREDERIC

nicrunicuit.com

Marie-Claire è una giornalista gastronomica e scrittrice di best sellers culinari, una storica del cibo e una revivalista della fermentazione. Promuove la cucina di tutti i giorni a casa con ingredienti veri e salutari.