

Gnocchi di patate e tarassaco speziati

Il tarassaco è un depurativo, stimola le funzioni di fegato, reni e intestino. Contiene minerali e vitamine. E' leggermente amaro, quindi se il gusto amaro non fa impazzire è meglio cucinarlo con qualcosa di dolce, carote, patate, zucca, cereali, legumi, noci e similari, spezie...

Prima di tutto non bisogna scuocerlo, per non fargli perdere tutte le proprietà benefiche, come tutte le erbe a foglia andrebbe solo scottato. Il colore deve rimanere verde brillante. L'acqua può essere leggermente salata ma non è necessario. Le foglie tenere sono buone anche crude in insalata.

Io ne ho mangiato un po' crudo con delle carote leggermente fermentate. Le ho tagliate a julienne e messe in 1 parte di aceto di mele e 5/6 parti di acqua in un vasetto per alcuni giorni a temperatura ambiente. Poi ho scolato e condito con un filo d'olio e salsa di soia.

Poi ne ho scottato un po' e l'ho aggiunto alla zuppa di azuki. La zuppa era fatta con azuki e alga kombu. Alla fine ho aggiunto una spolverata di polvere d'arancia e un pizzico di sale affumicato, tutto qui. Gli azuki sono dolci naturalmente quindi con l'amaro del tarassaco ci stanno bene.

E poi ho fatto gli gnocchi. Sono semplicissimi gnocchi di patate, solo ho aggiunto un pugno di tarassaco scottato e tritato. Buoni, non sono amari perchè di tarassaco ce n'è poco, ma il gusto è particolare.

Li ho cotti in acqua salata e alloro, nel frattempo ho scaldato un cucchiaino di ghee con un mix di spezie pestate al momento: anice, cumino, finocchio, coriandolo, chiodi di garofano, pepe nero.

I gnocchi cuociono in un minuto, il tempo di venire a galla e si scolano.

Li ho aggiunti al ghee, amalgamato bene e ho aggiunto una spolverata di polverina magica*.

Ovviamente ci sta benissimo anche una grattugiata di parmigiano o pecorino.



* La polverina magica stavolta non è polvere d'arancia ma una variante di quello che chiamano anche "parmigiano vegano". Questo era fatto con 10 mandorle con la pellicina, mezzo cucchiaino di germe di grano, 2 cucchiaini di pinoli, 2 di semi di girasole, e non era salato perchè lo uso anche in cose dolci. Si fa di solito con un pizzico di sale, e si possono variare gli ingredienti, usare lievito alimentare in scaglie, nocciole, noci, sesamo, quello che si preferisce. Quello più semplice è fatto solo con mandorle e sale. Frutta secca e semi oleosi sono molto nutrienti e fondamentali nella dieta, soprattutto se vegana o vegetariana.