

Nutrirsi di Salute



Finger food

Si tratta, letteralmente, di “cibo mangiato con le dita” ed è una tendenza molto diffusa in America, ma si sta diffondendo sempre più anche da noi ispirando schiere di appassionati!

Questo termine nasce nel febbraio del 2002 in occasione dell'Expogast di Salisburgo dove, nel regolamento per la competizione, era previsto un programma specialistico di finger food per le Squadre Nazionali di Chef di cucina che partecipavano e, successivamente, fu identificato come “Finger food”.

Ci sarà sicuramente capitato di consumare del cibo “preso con le dita” ad esempio al bar come aperitivo o, con più scelta, in occasione di un happy hour, qualche compleanno, matrimonio o altra celebrazione più o meno formale (anche tra le mura domestiche) oppure può essere stato consumato in volo servito da compagnie aeree che offrono piccoli spuntini, oppure tramite numerose aziende di catering che preparano questi stuzzichini e alimenti gustosi a prezzi convenienti e con una vasta scelta.

Molti finger food rappresentano il patrimonio



tradizionale e regionale italiano, ma anche specialità etniche o vengono semplicemente realizzati in base alle proprie esigenze e personalizzati a piacere con infiniti stili diversi di presentazione facilmente riproducibili.

Spesso sono contenuti in involucri che consentono di “non prendere il cibo con le mani” e sicuramente migliori sotto un profilo igienico.

Infatti ad accogliere questi piccoli bocconi troviamo frequentemente un ampio assortimento di mini posaterie di plastica o legno, bacchettine di bambù, bicchierini, coppette a triangolo, pagoda o cilindriche, mini ciotole, coni di legno, piattini ovali, rettangolari o con altre forme, alzatine, ecc., caratterizzati da un design moderno che permettono allestitimenti di grande effetto!

Spesso le stoviglie sono infrangibili e possono essere realizzate anche con materiale da riciclo ma idoneo al contatto con gli alimenti (controllare che sia riportato il simbolo del bicchiere con la forchettina) con la dovuta attenzione all'ambiente o, meglio ancora, utilizzando involucri naturali come foglie, bucce, gusci o totalmente commestibili come involucri vegetali (barchette di zucchine, coppette di pomodori, cestini di patate, ecc.).

Facciamo attenzione quindi che i supporti siano adeguati alle nostre preparazioni, abbastanza rigidi da contenere il giusto



peso e con un'elevata sicurezza al contatto con gli alimenti. Molte preparazioni si possono realizzare in tempi brevi e tante proposte possono essere preparate in anticipo, congelate e scaldate all'ultimo momento o, semplicemente, non richiedono alcuna cottura ed è sufficiente assemblare alcuni ingredienti. Questi cibi possono essere serviti sia caldi che freddi ed è importante che le varie preparazioni abbiano la stessa dimensione. È inoltre d'obbligo fare attenzione alla proliferazione batterica, soprattutto riguardo ai tempi, alle temperature e alle contaminazioni crociate di cui si deve sempre tener conto nelle varie fasi di lavorazione, oltre alla corretta sanificazione degli utensili e attrezzature utilizzate.

Parlando di finger food, si pensa subito a stuzzichini di piccole dimensioni e mangiati in un solo boccone (o non difficili da dividere) come salatini, involtini dolci o salati, tartine, quiche e torte varie servite a spicchi, arancini di riso, patatine fritte, bruschette, olive sfiziose, dischetti di pasta sfoglia farciti (vol-au-vent), crocchette accompagnate con salse, verdure in pinzimonio, biscottini, ma a volte vengono considerati anche finger food la pizza, il pane o la frutta, naturalmente ridotti in piccole porzioni.



Questi cibi possono essere presentati prima di un pasto, in quantità limitate, o raggruppati per rimpiazzare un vero e proprio menù tradizionale e si possono realizzare anche con ingredienti alternativi o con sostanze che soddisfino le esigenze nutrizionali di persone che presentano intolleranze o allergie.

Forse l'unica pecca è che, date le loro dimensioni ridotte, si rischia di ingerire grandi quantità di calorie senza rendersene conto, tant'è vero che le ricette finger food non sono pensate per 4 persone e in cucina si tende spesso a moltiplicare anziché dividere! La parola d'ordine è varietà e, tranne nel caso in cui si sia stabilita un'indicazione specifica agli invitati (ad esempio cibo messicano o altro genere culinario), si consiglia di offrire almeno 8-10 proposte differenti di finger food, calcolando almeno 4-6 pezzi per ospite per ogni ora di durata dell'invito, tenendo conto che è sempre meglio sbagliare per quantità abbondanti che per difetto.



Infatti, sia che siano stuzzichini o alimenti non così piccoli da poter essere mangiati in un solo pezzo, sono tantissime le ricette dolci e salate realizzate come finger food che racchiudono il gusto, ed anche l'estetica, senza mettere limiti alla nostra fantasia. Così si potranno realizzare finger food che stuzzichino l'appetito coinvolgendo tutti i 5 sensi, ricercando effetti cromatici e abbinando cibi anche con consistenze differenti, senza però necessariamente seguire un prototipo, dando vita ad una cucina "dinamica" con ricette in monoporzione.

Persino con i più piccoli il finger food può essere vincente! Si può forse dire che tutti i bambini passino attraverso una fase in cui gli "stuzzichini" sono il modo migliore per dar loro da mangiare, orientandosi ovviamente verso una vasta gamma di ingredienti genuini e gustosi.

Oggi si parla molto anche di "food design" dalla struttura curiosa ed inconsueta, con incantevoli decorazioni sulle mini-porzioni (non necessariamente identificabile come finger food) o sulle grandi portate con una minuziosa attenzione alla presentazione del cibo in generale e all'impattamento, da renderlo addirittura "spettacolarizzato". utilizzando materiali innovativi nel settore. Infatti molti studi hanno dimostrato come non solo il colore, la forma ma anche la presentazione estetica possa influire sul binomio cibo-consumatore, perché tutte queste caratteristiche influiscono positivamente sulla percezione qualitativa e percettiva del cibo consumato.



Ricordiamo quindi che anche quando si mangia l'occhio vuole la sua parte e, nel caso dei finger food, la percezione visiva è essenziale!

Infatti sarà difficile resistere a queste invitanti preparazioni in cui si concentrano mille sapori, perché i finger food non sono solo buoni da gustare ma anche belli da guardare e non passano mai inosservati e, come vuole la regola, da prendere rigorosamente con le mani!

Proponiamo ora qualche idea in "miniatura" con risultati di grande effetto!

Ricette naturali "finger food"

Mini-spiedini di crocchette vegetali alle erbe aromatiche

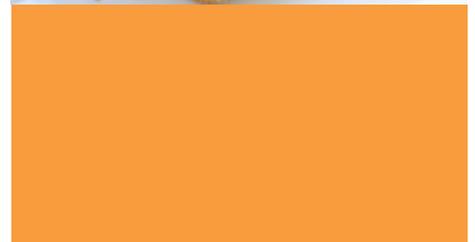
500 g di ceci cotti, pane grattugiato, uno spicchio di cipolla, qualche cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, erbe aromatiche a piacere preferibilmente fresche (menta, origano, basilico, timo, prezzemolo, ecc.), sale marino integrale.

Frullate i ceci già cotti sino ad ottenere un composto morbido, ma compatto, che lascerete in frigorifero per almeno 5-6 ore. Con le mani formate poi delle piccole palline, passatele nel pane grattugiato e fatele dorare alcuni minuti in una pentola antiaderente dove avrete messo qualche cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, precedentemente insaporito con un trito di cipolla ed erbe aromatiche. Fate intiepidire le crocchette, salatele leggermente e infilatele su mini-spiedini, decorando con qualche ciuffetto di rosmarino fresco.

Cestini di verdure con salsa di tofu e semi di papavero

6-8 zucchine, 200 g di tofu al naturale, 7-8 olive snocciolate, 2-3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, un cucchiaino di capperi, mezzo cucchiaino di curcuma, semi di papavero (per guarnire), sale marino integrale.

Lavate le zucchine e tagliatele a tronchetti con una lunghezza di circa 5 cm. Tagliate a metà i tronchetti in senso orizzontale, sia da un lato che dall'altro, partendo dall'estremità fino alla parte centrale, che lascerete attaccata per un centimetro di spessore e con la quale formerete il manico del cestino, ultimato effettuando due tagli verticali distanti un centimetro tra loro. Con l'aiuto di uno scavino rimuovete la parte "piena" (sia del manico che del



cestino), e, dopo aver cotto le zucchine a vapore, farcitele con la salsa di tofu ottenuta frullando tutti gli ingredienti. Abbellite con i semi di papavero distribuiti a pioggia.

Duchesse di lenticchie mediterranee su tartine di pane

250 g di lenticchie rosse decorticate, crostini di pane, olio extra-vergine di oliva, lievito di birra in scaglie, un cucchiaino di origano, mezzo cucchiaino di curcuma, sale marino integrale.

Mettete a cuocere le lenticchie rosse con circa il doppio del volume d'acqua, la curcuma ed un pizzico di sale. Ponete in frigorifero l'impasto per almeno due ore, poi frullatelo con qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva e un pizzico di origano. Versate il composto in una sac-a-poche, guarnite le tartine di pane e spolverate con lievito di birra in scaglie.

Bastoncini croccanti di tofu

350 g di tofu, 2 cucchiai di farina semintegrale, un bicchiere di acqua, pane grattugiato, olio extra-vergine di oliva, origano, salsa di soia, sale marino integrale.

Fate bollire il tofu in acqua salata per alcuni minuti, scolatelo, fatelo raffreddare e tagliatelo a bastoncini. Preparate ora una pastella unendo alla farina, l'origano, un pizzico di sale ed un quantitativo di acqua fredda sino ad ottenere la densità di una besciamella.

Passate i bastoncini di tofu nella pastella ottenuta e poi nel pane grattugiato. In una pentola antiaderente ponete un po' di olio extra-vergine di oliva e cuocete i bastoncini di tofu finché siano croccanti. Prima di spegnere il fuoco, distribuite a piacere qualche goccia di salsa di soia.

Fagottini di cavolo verza con quinoa

250 g di piselli cotti, un bicchiere di quinoa cotta, 10 foglie di cavolo verza, pane grattugiato, olio extra-vergine di oliva, qualche cucchiaio di capperi, salsa di soia, sale marino integrale.

Sbollentate per qualche minuto le foglie di cavolo verza in acqua salata. Frullate ora i piselli con i capperi, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio extra-vergine d'oliva, unite la quinoa già cotta ed un po' di pane grattugiato (per rendere più denso l'impasto).



Tagliate le foglie di verza a metà, farcitele con il ripieno ottenuto, richiudetele su se stesse e fermatele con uno stuzzicadenti. Oleate una teglia, distribuite del pane grattugiato, disponete i fagottini di cavolo e cuoceteli in forno a 160-180 ° C per circa 15 minuti. Prima di servirli, condite con qualche goccia di salsa di soia.

Crostini fumanti con salsa speziata di tahin fatto in casa

100 g di semi di sesamo, fette di pane, 3 cucchiaini di olio di sesamo (o di mais), spezia piccante (curry, peperoncino in polvere, ecc.), sale marino integrale.

Sciacquate i semi di sesamo, poneteli in una pentola antiaderente e fateli tostare per qualche minuto a fiamma media. Dopo averli fatti raffreddare, poneteli in un frullatore, aggiungete l'olio di sesamo, un pizzico di sale e di spezia piccante. Frullate ad intermittenza, per non rovinare le proprietà degli acidi grassi essenziali presenti, e spalmate la crema ottenuta su fette di pane leggermente tostate.

Coppette di panna di mandorle con frutti di bosco

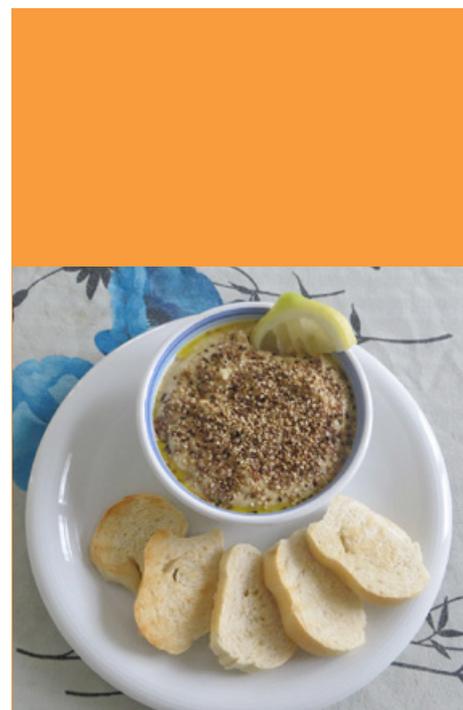
Un bicchiere di olio di mais (o di girasole), mezzo bicchiere di latte di mandorle, dolcificante naturale (zucchero integrale, malto, fruttosio, sciroppo d'acero, ecc.).

Con un frullatore ad immersione mixate gli ingredienti. Ponete la panna di mandorle in frigorifero per alcune ore e servitela in coppette guarnita con frutti di bosco.

Cilindri di The Bancha aromatizzato allo zenzero

1 l. d'acqua, un cucchiaino di the Bancha (foglie o rametti), un cucchiaino di zenzero fresco tritato.

Preparazione Bancha Kukicha (rametti): fate bollire nell'acqua i rametti e lo zenzero tritato per circa 10 minuti. Filtrate e bevete la bevanda calda, tiepida o fredda. I rametti si possono riutilizzare una seconda volta, facendoli bollire per qualche minuto in più e, per concentrare il sapore, con una quantità inferiore di acqua. È privo di teina.



Preparazione Bancha Hojicha (foglie): versate l'acqua calda (non bollente) sulle foglie e lo zenzero tritato e lasciate in infusione per circa 5 minuti. Filtrate e bevete la bevanda calda, tiepida o fredda.

Ha un bassissimo contenuto di teina.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- Maizels J., Finger Food for Babies & Toddlers, London, Vermilion
- Lapertosa V., "Finger food. 140 ricette da mangiare in un boccone", Milano, Antonio Vallardi
- Lapertosa V., Finger Food all'italiana, Milano, Antonio Vallardi
- Buosi D., Finger food in festa, Lodi, Biblioteca culinaria

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

Le foto delle ricette presenti in questo opuscolo sono disponibili su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio.

Su tali immagini Punto Ristorazione non detiene alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto o immagine presente, inviate subito una e-mail all'indirizzo info@puntoristorazione.it indicando i vs. dati e le immagini in oggetto così che si possa risolvere rapidamente il problema (ad esempio, con l'inserimento del nome dell'autore o con la rimozione della foto).