

Data articolo

14-05-2025

Autori

Federico Abbà e Daniel Vigliano, 3ICL, ITIS G. Cardano

Delizia di aquafaba: un soffio di Mediterraneo



Exhibit realizzato dalla Scuola Secondaria di secondo grado L. Cossa

Abbiamo visitato con grande interesse gli exhibit degli studenti delle classi quarte e quinte dell'Istituto Cossa, Sezione Alberghiera, che in occasione di questa manifestazione hanno voluto condividere con il pubblico un assaggio della loro cucina.



I ragazzi hanno scelto di presentare una ricetta salata, completamente vegana, ispirata ai principi della dieta mediterranea. Gli ingredienti utilizzati sono semplici ma ricchi di gusto e proprietà nutritive: pomodori, basilico, ceci e altri vegetali. Per realizzare il piatto, hanno potuto contare anche sul supporto della Federazione Italiana Cuochi, che ha messo a disposizione emulsionanti e addensanti di alta qualità. Il risultato è una proposta originale e raffinata: una mousse di aquafaba e pomodoro, accompagnata da un croccante cracker di ceci e arricchita da caviale di basilico.



Gli studenti per arrivare al risultato hanno sostituito tutti i derivati animali con alternative completamente vegetali: ad esempio, gli albumi sono stati sostituiti dall' aquafaba (l'acqua di cottura dei ceci), ricca di proteine, a cui è stato aggiunto il cremor tartaro per conferire stabilità alla spuma. La gelatina di mare, è stata invece sostituita con l'agar agar, un gelificante naturale e "plant based" estratto da alghe marine. Il cracker proposto è stato realizzato a partire dalla pasta di ceci, risultando saporito al gusto e in linea con la ricetta vegana.



Per la realizzazione del piatto, gli studenti si sono avvalsi di diversi utensili professionali: una piastra a induzione per la cottura, una planetaria per montare e amalgamare gli ingredienti, e un frullatore a immersione vellutate. Non sono mancati naturalmente gli strumenti tradizionali come forchettoni, coltelli, cucchiaini, fruste e spatole leccapentole.



(La planetaria, uno degli utensili usati dagli studenti)

Tutto ciò che è stato preparato nasce da un'idea del prof. Agostino D'Anna, autore della ricetta e mentore degli studenti. Grazie all'organizzazione attenta e alla preparazione accurata, gli studenti sono riusciti a produrre una quantità tale di ingredienti da poter distribuire oltre 1800 campioni del loro piatto, offrendo così a tantissimi visitatori l'opportunità di assaporare un'esperienza culinaria innovativa, gustosa e sostenibile.



Federico Abbà e Daniel Vigliano, 3ICL, ITIS G. Cardano
