INTRODUZIONE ALLA CUCINA VEGAN

Ingredienti, consigli e 50 ricette complete

Questo opuscolo è per chi vuole imparare a cucinare piatti vegan, vale a dire 100% vegetali: spiega in dettaglio quali sono gli ingredienti di base, dà alcuni consigli su come "veganizzare" i piatti che già si conoscono e fornisce infine molte ricette di esempio.

INTRODUZIONE

Questo opuscolo è per chi vuole imparare a cucinare piatti vegan, vale a dire 100% vegetali: spiega in dettaglio quali sono gli **ingredienti di base**, dà alcuni consigli su come "veganizzare" i piatti che già si conoscono e fornisce infine molte **ricette di esempio**.

Si presume che il lettore sappia già che cosa significhi essere vegan... ma spendiamo due parole per ribadire che una persona vegan non mangia alcun cibo animale, vale a dire non mangia gli animali stessi (che siano mammiferi, volatili o pesci; quindi non mangia alcun tipo di carne e alcun tipo di pesce) e i loro prodotti, cioè latte, latticini, uova e miele. Questo da un punto di vista puramente "culinario".

Dal punto di vista delle motivazioni di questa scelta, si apre invece uno scenario ben più complesso, che coinvolge non solo l'aspetto alimentare, ma tutto lo stile di vita. La scelta può avvenire per **motivi etici**, perché **è giusto** rispettare la vita degli altri animali e non ucciderli per il nostro piacere personale.

Oppure può avvenire per ragioni **ambientaliste, salutistiche, umanitarie**: questa scelta **è il futuro**, perché non è sostenibile mangiare in altro modo. Non ci sono abbastanza risorse sulla Terra per nutrire tutti con una dieta basata sul consumo di carne e altri cibi di origine animale: con l'attuale alimentazione ci stiamo facendo del male con le nostre mani e stiamo distruggendo il pianeta.

Non serve essere degli eroi: **è facile** vivere vegan. È la cosa più **naturale** del mondo, molto più che mangiare carne, latte e uova a ogni pasto, ricavati da animali trasformati in macchine stipati in allevamenti mostruosi. Essere vegan è nella nostra natura più profonda.

LA VARIETÀ

Se pensate che i vegan mangino "solo insalata..." toglietevelo dalla testa! L'impressione che con la scelta vegan diminuiscano le possibilità di mangiare in modo vario e appetitoso è del tutto sbagliata. Pensiamoci un attimo: siamo tutti abitudinari, e nessuno di noi cucina centinaia di piatti diversi, ma solitamente abbiamo un certo numero di piatti, poniamo 50, che siamo abituati a preparare e mangiare. Ebbene, basta sostituire questi 50 piatti con altri 50 che abbiano ingredienti vegetali. La varietà è esattamente la stessa. In più, spesso cambiando modo di mangiare si è più curiosi di provare cose nuove, e così si allarga l'orizzonte delle nostre possibili scelte... e quindi di solito accade che ci sia più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro!

Gli ingredienti di base della cucina vegan sono verdura, cereali, legumi, frutta, frutta secca, ma questo vuol dire poco, perché sono solo gli ingredienti. Bisogna capire che sono migliaia i piatti appetitosi che si possono preparare, che sono per lo più i piatti della nostra tradizione mediterranea.

In questo opuscolo forniamo diversi esempi di ricette, ce n'è per tutti i gusti... Altro che "solo insalata"!

1. I CIBI TRADIZIONALI

Moltissimi dei cibi che si mangiano abitualmente sono già di per sé vegani, ma spesso non ce ne rendiamo conto. In questi cibi possiamo trovare tutti i nutrienti necessari per un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo **"adeguata"** (cioé che contiene tutti gli elementi nutritivi necessari) ma addirittura **"ottimale"** (cioè che fa vivere in buona salute e previene le malattie degenerative), è sufficiente consumare tutti questi cibi in maniera variata, non sempre le stesse 2-3 cose. Qui diamo una panoramica generale dei vari cibi disponibili, che cosa sono, dove si trovano, come si preparano. Essendo questi dei "cibi tradizionali" si possono comprare in **qualsiasi negozio e supermercato**, sono i cibi che già siamo abituati a mangiare tutti i giorni. Gli stessi cibi li possiamo anche trovare in versione **"biologica"**, cioè coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche (pesticidi, erbicidi, fertilizzanti), nei negozi di alimentazione biologica e naturale.
Parleremo dunque di: **cereali, legumi, verdura, frutta, noci e semi oleaginosi, olii e condimenti**.

I CEREALI

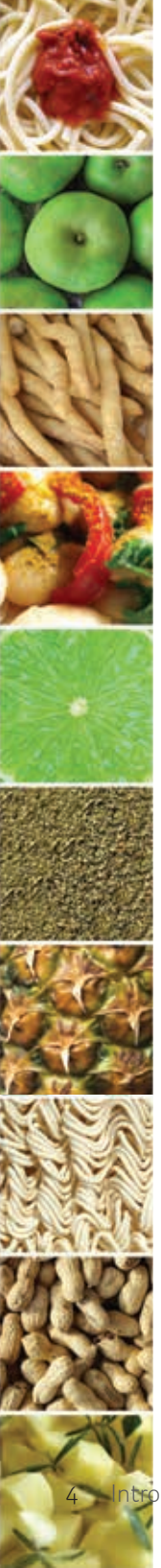
Per "cereale" si intende ogni tipo di chicco ricavato dalle spighe delle piante, o i prodotti suoi derivati (farine, pasta, pane, ecc.). Sono alimenti ricchi soprattutto di carboidrati complessi, proteine e fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E, nonché minerali, in particolare ferro, magnesio e selenio.

Come si preparano

Tutti conosciamo il risotto e l'insalata di riso: gli stessi piatti si possono preparare anche con tutti gli altri **cereali in chicco**, aggiungendo così un sacco di varianti possibili! Farro, orzo, cous-cous, avena, ecc.: ogni cereale ha un sapore diverso dagli altri, ed è bene variare il più possibile, sia per il palato che per la salute! Meglio scegliere cereali integrali o semi-integrali, più ricchi di preziose sostanze nutritive, che i cereali raffinati non hanno.
Anche con **le farine** si possono preparare una varietà infinita di piatti, dai vari tipi di pasta (comprata confezionata, o fresca, o fatta in casa), ai vari tipi di torte salate e dolci, alle focacce, alla pizza, al pane.
Dai cereali si possono anche ricavare alcuni tipi di **latte vegetale**: nei supermercati si trova facilmente quello di riso, nei negozi di alimentazione naturale si trova anche quello d'avena, di farro, di mais, ecc.

I LEGUMI

Per "legume" si intendono tutti i vegetali la cui pianta è formata da **baccelli che contengono vari tipi di fagiolo**. I legumi costituiscono la fonte primaria di proteine: il contenuto medio di proteine di 100 g di legumi secchi non ha infatti nulla da invidiare al contenuto medio in proteine di 100 g di carne cruda. Essi forniscono anche altri importanti nutrienti come ferro e zinco, sono inoltre un'eccellente fonte di fibre e acido folico, spesso molto scarsi in una dieta onnivora. Proprio per merito dell'elevato contenuto di questi nutrienti, consumare regolarmente buone quantità di



legumi è raccomandabile a tutti, anche ai carnivori.

Come si preparano

I legumi si possono preparare in tantissimi modi diversi: nelle zuppe e minestre, lessati in insalata (se si è di fretta, vanno bene ogni tanto anche quelli in scatola), in condimenti per la pasta, stufati (con la salsa di pomodoro e la cipolla, per esempio), in purea, in polpette fatte al forno o in padella (ricavate dalla purea di legumi), nei risotti, in paté da spalmare su panini e tartine, o per fare gustose frittate se è disponibile la farina (come nel caso dei ceci).

FRUTTA SECCA (NOCI, NOCCIOLE, ECC.) E SEMI OLEAGINOSI

Per **frutta secca** si intende la **frutta dotata di guscio** (es. noci, arachidi, mandorle, ecc.); i **semi oleaginosi** sono invece i semi di alcune piante, come la zucca, il sesamo, il girasole, il papavero, ecc.. Si tratta di cibi poco utilizzati e conosciuti solo in parte, ma che andrebbero invece utilizzati di più, sia perché sono molto buoni, sia perché **contengono importanti sostanze nutritive**, soprattutto minerali, come il selenio, il magnesio, il ferro, lo zinco.

Come si preparano

Le **creme** vendute già pronte si possono semplicemente spalmare sul pane, fette biscottate, cracker, gallette, ecc. e costituiscono un'ottima colazione o spuntino.

I semi si possono usare per **guarnire le insalate**, la pasta, le torte salate, le focacce.

La frutta secca sgusciata si può usare, tritata in piccoli pezzi, per condire l'insalata, sulla pasta, nei dolci, nelle macedonie, ma si può anche mangiare da sola o nel **muesli**, a colazione o per uno spuntino energetico, gustoso e salutare.

LA VERDURA

Con "verdura", non si intendono tutti i cibi vegetali (anche i cereali, i legumi, la frutta, ecc. sono vegetali, ma non sono verdure!) ma gli **ortaggi**.

Dalle verdure si ricavano le insostituibili vitamine e fibre di cui gli alimenti animali sono privi: acido folico, riboflavina, vitamina A (beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K. Ma anche minerali: potassio e magnesio, calcio, ferro e sostanze fitochimiche. Le verdure verde scuro sono fonti particolarmente ricche di questi importanti nutrienti, mentre le verdure giallo-arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante. Inoltre molte verdure hanno un buon contenuto di proteine.

Come si prepara

La verdura si può usare in infinite preparazioni, data la varietà di "materia prima". Non va intesa come semplice e scialbo "contorno" a un piatto "principale". Al contrario, **con le verdure si possono realizzare secondi o piatti unici molto buoni e gustosi**.

Oltre alle insalate, che possono diventare piatti unici molti ricchi, possiamo preparare le verdure stufate **in padella** (un misto di verdure di stagione tagliate a tocchetti con olio, sale, pepe e spezie o erbette a piacere), **al forno**, oppure come ingrediente aggiuntivo a vari piatti

tipo spezzatino vegetale, lessate e condite, in **polpette** (le polpette di melanzane sono buonissime!), alla griglia, in spiedini, **ripiene** (peperoni o melanzane ripieni di polpa di altre verdure e pangrattato sono deliziosi), come **condimento per la pasta**, risotti o altri cereali, in un'insalata fredda di verdure lessate e legumi, in minestre e zuppe.

FRUTTA E FRUTTA DISIDRATATA

La frutta è un cibo ricco di **fibre e sostanze fitochimiche** e inoltre è un'ottima fonte di acido folico, beta-carotene, vitamina C e potassio. Oltre alla frutta fresca allo stato naturale, quella che si coglie dalla pianta o dall'albero, vanno considerati anche tutti i prodotti a base di frutta: succhi di frutta, frutta sciroppata, seccata e disidratata, surgelata.

Come si preparano

Non crediamo ci sia bisogno di insegnare a nessuno come si mangia la frutta: fresca "addentata" intera, a spicchi, sbucciata o meno (se biologica meglio mangiarla non sbucciata, la buccia contiene molte sostanze nutritive!), come macedonia, nelle torte, in frullati (ottimi con latte di riso o di soia), in spremute...

OLII E CONDIMENTI

In questa categoria comprendiamo tutti gli olii vegetali e i "grassi solidi" sempre di origine vegetale, oltre che altri prodotti a base di grassi usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.).

Gli olii sono grassi che a temperatura ambiente rimangono liquidi, mentre i "grassi solidi" restano solidi a temperatura ambiente. Questi ultimi provengono principalmente da fonti animali (come il burro), ad eccezione di alcuni che sono di fonte vegetale o derivano da un processo di trasformazione industriale degli olii vegetali, chiamato idrogenazione (come la margarina).

Come si preparano

Si usano come condimento per la preparazione di altre pietanze, l'importante è sempre non eccedere, preferire gli olii ai grassi solidi e non esagerare per non consumare troppe calorie.

Coi grassi vegetali si può comunque andare molto più tranquilli che coi grassi animali (come burro, strutto, ecc.), perché sono del tutto privi di colesterolo. Basta solo tener presente alcuni punti di attenzione:

- Evitate i prodotti che contengono oli tropicali (di cocco, di palma, di cuori di palma) e i grassi vegetali idrogenati: sono gli unici grassi vegetali dannosi, perché hanno un'elevatissima percentuale di grassi sotto forma di grassi saturi. Essi si trovano spesso nei prodotti industriali trasformati (merendine, biscotti, ecc.), anche vegetali.
- Usate tranquillamente l'olio d'oliva e oli di semi spremuti a freddo di coltivazione biologica, ma preferibilmente sulle pietanze a freddo (nelle zuppe, dopo la cottura, su pasta e risotti da aggiungere a fine cottura, ecc.).
- Se l'utilizzo di margarina, maionese e panna di soia può rendersi utile per la realizzazione di alcuni piatti, cercate di non farne un uso abituale.

2. INGREDIENTI DELLA TRADIZIONE ORIENTALE

Glutine di frumento, seitan, tofu, latte di soia. Questi nomi potrebbero suonare nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, sono cibi tradizionali nei paesi orientali. I cinesi producevano tofu già 1000 anni fa, e i monaci giapponesi preparavano gli arrosti di seitan già nel 15esimo secolo.
Oggi sono sempre più diffusi anche qui, e anche se non sono certo alimenti necessari in una dieta vegan, sono comunque una gustosa possibilità in più che si può introdurre nei nostri piatti un paio di volte la settimana. Si trovano nei negozi di alimentazione biologica, ma sono sempre più diffusi anche nei normali supermercati, e costano meno della corrispondente quantità di carne e formaggio.
Ecco una breve carrellata di questi "cibi nuovi".

LATTE, YOGURT, BURRO, PANNA DI SOIA

Il latte di soia, **ricchissimo di proteine**, è un'ottima alternativa al latte vaccino, totalmente priva di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.
È disponibile al naturale o in varianti **aromatizzate** (vaniglia, cacao, frutta, ecc.) e può essere fortificato con vitamine e minerali (B12, calcio, vitamina D2). Il **sapore varia molto tra una marca e l'altra**, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. È inoltre molto utile nella cottura dei cibi, dolci e salati.
Col latte di soia si può fare lo **yogurt, la panna e anche il burro**, e tutti questi prodotti si trovano in vendita già pronti e si utilizzano esattamente come i loro analoghi a base di latte vaccino; sono anche più salutari perché **privi di colesterolo**. Il latte di soia è più digeribile se fatto bollire prima di consumarlo.

LATTE DI RISO, DI MANDORLE, DI AVENA E ALTRI CEREALI

Il **latte di riso** è ottimo bevuto fresco, specialmente d'estate, è adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.
Il **latte di avena** è nutriente ed energetico, ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini. Anche con altri cereali si possono preparare bevande: il farro, il mais, ecc. Questi latti vegetali si trovano nei negozi di alimentazione naturale.
Il **latte di mandorle** ha un gusto molto marcato, anch'esso è buono bevuto

freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

TOFU

È questo un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni. È una fonte eccellente di proteine, vitamine, ferro, calcio e altri minerali.
Il tofu si ottiene **cagliando il latte di soia**, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe), quindi non demordete se quello che avete acquistato per primo non soddisfa il vostro palato: ci sono così tante marche e varietà che sicuramente riuscirete a trovare quella adatta per voi! Non tutti i tipi di tofu possono essere poi **consumati allo stato naturale**, perché poco gustosi, ma diventano invece molto gradevoli quando aromatizzati con erbe o utilizzati per preparare condimenti o per farcire torte (salate e dolci). Il tofu al naturale si può usare nei **ripieni, al posto della ricotta**, tipo torta salata "ricotta e spinaci" e altri piatti del genere. Oppure si può semplicemente sbriciolare con la forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più "ricca", oppure si possono cucinare delle verdure stufate (tipo carote, zucchine, ecc.) - non lessate, ma passate in padella con un po' di cipolla, olio, un po' d'acqua, sale, pepe, prezzemolo o basilico - e poi aggiungerci il tofu e lasciare ancora insaporire 5 minuti. Il tofu va sempre usato così, **aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente**, e va lasciato **insaporire** con gli altri ingredienti, mai da solo, perché da solo non ha un sapore che incontra facilmente il gusto dei palati occidentali. Si può anche usare tagliato a fette sottili nei panini assieme ad altri ingredienti (verdure varie e maionese per esempio).
Il tofu, anche per le preparazioni fredde come nelle insalate a cubetti o per fare paté, risulta più digeribile se fatto bollire per 10 minuti in acqua leggermente salata, e poi lasciato raffreddare.

TEMPEH

Il tempeh è un prodotto molto gustoso, che si ricava dai **fagioli di soia gialla fermentati**. È una eccellente fonte di proteine, viene venduto in differenti preparazioni (alla piastra già pronto, da cuocere). Di solito viene venduto confezionato a fette, e può essere preparato in vari modi prendendo spunto dai vari ricettari. Ha un sapore molto marcato e particolare, per cui può non piacere a tutti.

PROTEINE VEGETALI RISTRUTTURATE

Si tratta di un prodotto iperproteico a base di soia, **disidratato** e venduto come granulato, o sotto forma di polpette o spezzatino.
Va fatto rinvenire facendolo **bollire in brodo vegetale** per qualche minuto, e poi va strizzato bene, per far uscire tutta l'acqua in eccesso. Terminata questa operazione preliminare, può essere cucinato proprio come il tradizionale **spezzatino, o come scaloppine in padella, o come ragù**, e il risultato è davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, queste "bistecche" o "spezzatino" si impregnano del sugo di cottura e ne prendono il sapore.
Questo tipo di cibo trova grande consenso nei vegetariani neofiti, per la facile preparazione, ma solitamente viene abbandonato non appena si allarga la conoscenza di cibi nuovi, ed è un bene perché non è un prodotto salutare, quindi va consumato solo saltuariamente.

SEITAN

Il seitan è ottenuto dalla proteina del frumento, il glutine. È stato "inventato" dai monaci giapponesi nel 15esimo secolo. In pratica è **ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica**, per questo è ricchissimo di proteine e quindi se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana).
Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e il suo utilizzo è quindi molto versatile; può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Si può usare in **spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini**, ecc. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale. Alcune preparazioni (ad esempio i wurstel) hanno un gusto molto simile a quello della carne e per questo motivo molte persone non lo gradiscono, mentre per altre può essere d'aiuto nella transizione da un'alimentazione a base di carne. Ma nella sua forma standard, cioè alla piastra o al naturale, ha un sapore del tutto diverso dalla carne, e molto buono.

3. ALTRI PRODOTTI PRONTI HAMBURGER E POLPETTE VEGETALI

Gli hamburger e le polpette vegetali, che si possono trovare anche nel banco dei surgelati del supermercato, sono prodotti con vari ingredienti quali **proteine di soia ristrutturate, seitan, riso, altri cereali e verdura**.
Ci sono alcune marche che possono contenere uova e formaggio, quindi **attenzione all'etichetta** (anche se c'è scritto "vegetale" controllate lo stesso gli ingredienti, perché solo con la dicitura "100% vegetale" si è certi che si tratta di un prodotto vegan...). Questi prodotti si preparano nel modo convenzionale, al microonde, al forno o alla griglia, serviti

con verdura, pane o cereali in chicco. Essendo cibi trasformati, se ne sconsiglia un utilizzo frequente, tuttavia sono un ottimo ripiego in caso di emergenza.

I FORMAGGI VEGETALI

Il tofu è chiamato "formaggio di soia", ma in realtà non ha nulla a che vedere col formaggio cui siamo abituati. Esistono però alcuni tipi di «formaggio vegan» che hanno un sapore molto simile a quello che definiamo formaggio. Se ne trovano di spalmabili e di solidi, altri che fondono, ottimi per la pizza o per i toast, con sapori diversi. Sono acquistabili per lo più on-line e in alcuni negozi di alimentazione naturale. Si possono anche preparare in casa, per esempio la "ricotta di soia" è molto facile da fare (trovate la ricetta tra le "Preparazioni di base").

SALSE VARIE, MAIONESE E CONDIMENTI

Tra le varie salse e condimenti già pronti in vendita nei negozi biologici, ricordiamo:

- il **gomasio**, un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e pestati e sale; si trova anche con l'aggiunta di alghe spezzettate;
- le **salse di soia** (shoyu, tamari), molto salate, che si possono utilizzare per aromatizzare i cibi in piccole quantità, ad esempio sulle verdure lessate al posto del sale (patate, carote, zucchine, ecc.);
- il **tahin**, la crema di semi di sesamo, che si utilizza per condimenti, per guarnire panini, e nella preparazione di alcuni piatti;
- vari tipi di **maionese vegetale**, ottenute dai piselli, dal riso o dalla soia, alcune sono aromatizzate con erbe e spezie e sono ancora più buone della maionese tradizionale; meglio ancora, però, è farsela in casa, dato che è facilissimo e poco costoso;
- la **margarina vegetale** (controllare bene l'etichetta, deve riportare la dicitura "100% vegetale"!) può essere tranquillamente utilizzata al posto del burro per la preparazione di dolci, se il suo impiego risulta indispensabile e saltuario.

LIEVITO IN SCAGLIE

Il lievito in scaglie può essere **aggiunto alle minestre, alla pasta, al riso** (al posto del parmigiano), e all'insalata. È davvero buonissimo! **Non ha nulla a che vedere col lievito di birra** (che si deve far sciogliere nell'acqua per fare il pane, per esempio), si tratta infatti di un lievito disattivato, secco, in scaglie, già pronto da usare, e ha tutto un altro sapore.

MELASSA NERA, MALTO

La melassa nera è un liquido marrone scuro, denso, dolcissimo, che può essere utilizzato come **dolcificante o spalmato sul pane**. Allo stesso modo si può usare il **malto** (di cereali tipo riso, frumento, grano o avena).

4. SUGGERIMENTI PER "VEGANIZZARE" RICETTE CHE GIÀ CONOSCETE

Per questa sezione sono stati usati contributi di vari utenti del forum: Fiordaliso09, Gipsy28, Lia78, Marina, Pamela.
Ci sono degli ingredienti di alcuni piatti di cui "ci pare impossibile" fare a meno, eppure, basta solo imparare a usare dei sostituti adeguati, vediamo quali!

Al posto del burro: a seconda dei casi, si può usare la margarina vegetale, il burro di soia (buonissimo!), il brodo vegetale, l'olio (d'oliva o di mais o altro).
Al posto del gelato: tieni conto che spesso i gelati alla frutta non contengono latte (bisogna chiedere di volta in volta al gelataio!), mentre tra quelli alle creme è ormai diventato abbastanza facile trovare anche qualche gusto fatto col latte di soia o di riso.
Nei supermercati è oggi facile trovare il gelato di riso, che è decisamente buono, oltre che più salutare rispetto a quello di latte di mucca!
Al posto del latte: come già detto, il latte è un ottimo alimento... solo per il lattante, e solo quello di sua madre! Se sei adulto e non hai 4 zampe, meglio rinunciare comunque al latte di mucca, e optare per le bevande vegetali a base di soia, di riso, di avena, di mandorle.
Puoi berle al naturale o usarle per fare yogurt, budini, cioccolata calda, e quant'altro. Per i dolci, si possono usare questi latti vegetali oppure in alcuni casi il succo di frutta.
Al posto dell'hamburger: nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti, molto buoni e non troppo costosi. Puoi anche farli da te con dei preparati in polveri che si trovano negli stessi negozi, oppure tritando il seitan.
Al posto del formaggio: esistono da qualche anno alcuni "formaggi vegetali" che sono simili ai formaggi tradizionali, e alcuni di essi fondono e si possono usare per preparare toast, pizze, torte salate. Invece sulla pasta, nei risotti e zuppe va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano, ed è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate.
Al posto della gelatina (o della colla di pesce): si può usare l'alga agar-agar (che non è certo fatta di zoccoli di bovino e pelle di maiale bolliti...).
Per una carbonara vegan: tofu sbriciolato e saltato in padella con un briciolo di curcuma può essere utilizzato per sostituire le uova strapazzate e per fare una pasta molto simile alla carbonara. Con il silken tofu la carbonara viene molto cremosa ed è ottima.
Per mantecare il risotto: oltre al burro vegetale o alla margarina, si può usare anche la panna di soia. Essendo più gu-

stosa del burro, è meglio che sia un risotto dal sapore non troppo delicato, altrimenti si sente troppo. Anche lo yogurt si può utilizzare a questo fine.

COME SOSTITUIRE LE UOVA

Le uova sono usate in molti piatti con scopi diversi: come legante, come aiuto alla lievitazione, oppure in altri casi non hanno alcuno scopo e sono usate solo per abitudine. L'ultimo caso è il più facile, basta eliminarle, mentre negli altri casi si possono usare altri ingredienti per ottenere lo stesso scopo.
Esistono ricette per "simulare" l'uovo al tegamino, l'uovo sodo, l'uovo in camicia e molto altro, tutte a base di ingredienti vegetali, per chi è davvero un patito di questi sapori. Sono ricette un po' elaborate, e si trovano nelle prossime pagine.
Queste ricette fanno spesso uso del sale kala namak: detto anche sale viola indiano, è costituito da un'alta percentuale di zolfo, il cui aroma e sapore ricorda molto quello delle uova di gallina. È un ingrediente fondamentale per ricreare un sapore che assomiglia al tipico gusto di uovo.
Si può sostituire al sale in tutte le preparazioni a base di tofu e di farina di ceci. Si trova facilmente online e nei negozi indiani, a costi molto bassi.
Realizzare invece un'ottima **frittata** è molto facile: al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).
Per realizzare le **uova strapazzate**: con un panetto di tofu, della curcuma e, a piacere, un po' di pepe, si possono ottenere delle strepitose "uova" strapazzate. Per farle basta schiacciare il tofu con una forchetta oppure, per un risultato più simile alla versione onnivora, tagliarlo finemente a striscioline con un coltello, e poi spatolarlo in cottura per romperlo in pezzi più piccoli.
A questo punto si fa saltare in padella con poco olio, sale kala namak pepe e una spolverata di curcuma per donare un bel colore giallo.
Nella **maionese**, l'uovo non è necessario, si ottiene una maionese perfetta e deliziosa semplicemente con latte di soia, senape, limone e olio di semi (vedi ricetta più oltre!).

Per preparare **pancakes/crepes** si può fare una miscela di farina di soia, di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.
Per **polpette e hamburger vegetali**: qui le uova servono solo come legante. Al loro posto si possono usare patate lesse schiacciate, riso bollito, burro di arachidi o tahin, il tutto mescolato con poca acqua bollente. Se serve renderlo più secco, aggiungete pangrattato o farina.

Per **lucidare la superficie di panini o brioche**: al posto dell'uovo si possono spennellare con latte di soia o un mix di acqua e malto.
Per preparare la **mousse**: frullare silken tofu con succo d'agave o sciroppo d'acero, aggiungendo poi il gusto desiderato (cacao, cocco, vaniglia, essenza di limone, di mandorla, ecc.).

Nei **dolci**, per sostituire l'uovo, si può aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure usare uno dei trucchi sotto elencati. Quale usare dipende dal dolce che si deve fare, in particolare occorre vedere se l'uovo era usato in origine come legante o per facilitare la lievitazione.
Se le uova servono per la **lievitazione**, al posto di 1 uovo si può aggiungere la punta di un cucchiaino di lievito in polvere alla ricetta o usare 3/4 di cucchiaino di bicarbonato e un po' meno di un cucchiaio di aceto di mele.
Se servono come **legante** si può usare al posto di 1 uovo una delle seguenti miscele di ingredienti a scelta:
• 2 cucchiai di fecola di patate + 2 cucchiai d'acqua
• 2 cucchiai di maizena + 2 cucchiai d'acqua
• 1 cucchiaio colmo di farina di soia + 1 cucchiaio d'acqua
• 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano prevista dalla ricetta)
• mezza banana molto matura schiacciata
• 50 g di silken tofu ridotto in purea
• 1/4 di tazza di yogurt di soia
• un cucchiaio di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiai di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale)
• 1/4 di tazza di composta di mele senza zucchero (rende bene negli impasti umidi, come torte o brownies).
Come fare la pastella per frittura: in molti casi c'è l'abitudine di usare l'uovo, ma non è necessario, né utile. La migliore frittura è con il metodo giapponese del tempura. La pastella va fatta con una miscela di acqua, farina e un pizzico di sale; un po' di olio è opzionale. Si mescola velocemente con la forchetta in un piatto fondo, fino a formare una crema abbastanza densa da aderire agli alimenti, ma più liquida di una normale crema; deve essere il più possibile fredda, tanto che alcuni cuochi vi tengono immersi dei cubetti di ghiaccio. Va quindi tenuta più tempo possibile in frigo, nella parte più fredda. In frigo vanno tenute anche le verdure da friggere. L'olio, invece, deve essere bollente. Vi si immergono gli alimenti impastellati quando è ben caldo. In questo modo il fritto viene croccante e leggero, assorbendo pochissimo olio. Per avere invece un effetto "lievitante" (per esempio per la frittura dei fiori di zucca) si può usare la birra o dell'acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice, oppure un pizzico di lievito per dolci.

5. LE RICETTE

Ed ecco alcuni esempi di ricette, suddivisi in categorie: prepazioni di base, antipasti, primi, secondi e dolci.
Tutte le ricette sono degli utenti di VeganHome, tratte dalla sezione Ricette del sito www.VeganHome.it

PREPARAZIONI DI BASE

Una volta acquisita pratica con le versioni vegan delle più comuni preparazioni di base, cucinare i vostri piatti sarà ancora più facile.

RICOTTA DI SOIA

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facile - Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 2 persone

- 1 litro di latte di soia non dolcificato
- 5 cucchiai di aceto di mele (o di succo di limone filtrato)

Preparazione: portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiai di aceto. Spegnere quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungervi l'aceto.
Mescolare rapidamente e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiaiate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservata in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.
Note: ho avuto ottimi risultati con il latte non dolcificato Provamel. Con l'Alpro invece non ha coagulato.

SIMIL-GRANA VEGAN

Ricetta di: Gipsy28
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 3 minuti

Ingredienti per 20 persone

- 4 cucchiai di mandorle intere spellate
- 4 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un piccolo tritatutto a lame e frullare fino ad ottenere una consistenza granulosa ed omogenea. Chiudere in un barattolo di vetro e conservare in frigorifero pronto all'uso.

BESCIAMELLA

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile - Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 6 persone

- 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva (o 50 g di burro di soia o margarina vegetale)
- 2 cucchiai di farina
- 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- noce moscata, sale, pepe

Preparazione: il segreto per fare la besciamella senza grumi sta nel miscelare la farina con l'olio PRIMA di aggiungere il latte.
Quindi: mettete l'olio in un pentolino, fate scaldare e poi versatevi la farina. Mescolate velocemente con un cucchiaio di legno, per circa un minuto, finché otterrete un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungete il latte di soia pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi.
Versato tutto il latte, aggiungete il dado vegetale, 2 pizzichi di sale, un po' di pepe, e abbondante noce moscata grattugiata. Continuate a mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (circa 5 minuti).
Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abba-

stanza densa, spegnete il fuoco e lasciate ancora 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.
Note: Questa besciamella ha un sapore delicato, è più buona di quella fatta col latte vaccino e il burro. Si può usare per le lasagne, i cannelloni, la pasta al forno, ecc.

MAIONESE PIÙ BUONA DEL MONDO

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 10 minuti
Ingredienti per 10 persone
• 100 ml latte di soia non dolcificato
• un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!)
• 2 cucchiaini di senape
• 2 pizzichi di sale
• olio di mais q.b.
Preparazione: preavverto che questa maionese è impossibile non riuscire a farla: non può 'impazzire', per definizione, ed è fattibile da chiunque. L'unico ulteriore 'ingrediente' indispensabile è il frullino a immersione (minipimer).
Si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer, e si inizia a frullare.
Si aggiunge l'olio a filo, ma si può anche aggiungerne un po', frullare, fermarsi, aggiungerne un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla).
Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata, più la si vuole densa, più si aggiunge olio.
Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole. Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa. Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Il sapore è buonissimo. Si può aggiustare di sale alla fine.

Note: Con queste quantità di ingredienti ne risulta un vasetto come quelli che si comprano in negozio, e il costo è bassissimo, poche decine di centesimi.

CRÊPES

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media - Tempo: 20 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 200 g di farina
• 200 ml di latte di soia
• 2 cucchiai di olio di mais
• 70 ml di acqua
Preparazione: mettere la farina in una ciotola, versare lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio, e un pizzico di sale.
Mescolare benissimo con una frusta fino ad ottenere un composto fluido e liscio, farlo riposare mezz'ora.
Ungere una padellina con il fondo antiaderente con un velo d'olio o, se preferite, con margarina di soia, versare qualche cucchiaiata del composto e cuocere da una parte; appena i bordi della crepe si arricciano, girarla e finire la cottura.
Continuare fino ad esaurire la pastella, mettere le crepes su un tagliere e farcirle a piacere.
Qualche suggerimento: funghi rosolati, zucchine trifolate, spinaci e tofu, fettine di wurstel vegetale...

Per un piatto ancora più ricco si possono mettere le crepes farcite in una teglia da forno e gratinarle dopo averle ricoperte con besciamella.
Variante dolce: basta aggiungere all'impasto 2 cucchiai di zucchero e sostituire il latte di soia neutro con quello dolcificato alla vaniglia. Farcire con marmellata o Vegella extradark.

CREMA PASTICCERA

Ricetta di: laia
Difficoltà: Facile - Tempo: 15 minuti
Ingredienti per 2 persone
• 250 ml di latte di soia alla vaniglia
• 20 g di margarina di soia
• 2 cucchiai di farina
• 2 cucchiaini di zucchero a velo
• un pezzetto di buccia di limone
Preparazione: in un tegamino far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere la farina, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo senza grumi e iniziare poi a versare il latte a filo sempre mescolando.
Dopo 7-8 minuti la crema avrà raggiunto la consistenza giusta, altrimenti continuare a cuocere mescolando.
A fine cottura unire il pezzetto di buccia di limone e lo zucchero a velo. Lasciar intiepidire prima di usarla come farcitura.

PAN DI SPAGNA

Ricetta di: laia
Difficoltà: Media - Tempo: 40 minuti
Ingredienti per 8 persone
• 175 g di farina 00
• 70 g di fecola
• 150 g di margarina di soia (o altra margarina vegetale)
• 125 g di zucchero
• 150 ml di latte di soia
• 1 bustina di lievito per dolci
Preparazione: sciogliete la margarina a fuoco bassissimo, aggiungete lo zucchero e mescolate molto bene; iniziate a unire la farina mescolata alla fecola e, continuando sempre a girare, il latte a filo e per ultimo il lievito. Quando il composto ottenuto sarà senza grumi e fluido, mettetelo in una tortiera rivestita con carta forno e cuocete a 180_ per 25 minuti. Se la torta tende a scurirsi troppo, tiratela fuori dal forno, copritela con un foglio di alluminio e terminate la cottura.
Questa torta ben raffreddata può essere tagliata a metà e farcita a piacere: marmellata, panna di soia montata, cioccolata....; tagliata a fette orizzontali e bagnata con caffè o liquore può essere la base per il tiramisù o lo zuccotto; nella versione semplice è un'ottima prima colazione.

PASTA FROLLA

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Media - Tempo: 80 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 300 g di farina
• 100 g di zucchero (preferibilmente di canna perché dà colore)
• 150 g di margarina vegetale
• latte di soia freddo q.b.

• un pizzico di sale
• vanillina, oppure scorza di limone grattugiata

Preparazione: mescolare lo zucchero con la farina e lavorare l'impasto con le mani (o nel mixer) con la margarina fredda in modo da ottenere un impasto sabbioso, aggiungere poi il pizzico di sale e la vanillina, o se si preferisce la scorza di limone grattugiata. Impastare bene per avere un impasto omogeneo, aggiungendo a necessità poco latte di soia freddo.
Formare una palla e tenere in frigorifero per mezz'ora avvolta nella pellicola.
Dopo mezz'ora stendere l'impasto in una teglia; se si hanno difficoltà nel trasferirlo, stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e poi metterlo in teglia, oppure stenderlo su carta stagnola e poi ribaltarlo in teglia (che avremo prima unta e infarinata).
I tempi di cottura dipendono da ciò che si vuole realizzare, per i biscotti in genere bastano 15 minuti a 180°, per la crostata, punzecchiare il fondo, farcire con marmellata e cuocere per 30/40 minuti a 180°. Deve prendere un leggero colore senza però bruciacchiare.

ANTIPASTI

Antipasti leggeri, colorati e sfiziosi, si possono preparare usando come ingredienti di base le verdure, meglio se di stagione.

CESTINI DI SFOGLIA RIPIENI

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Media - Tempo: 50 minuti
Stagione: Primavera, estate

Ingredienti per 8 persone
• 2 rotoli di pasta sfoglia
• 500 g di asparagi
• 100 g di fave
• 100 g di piselli
• 1 cespo di lattuga
• erba cipollina
• maggiorana
• 100 ml di panna di soia
• farina 00
• olio evo

Preparazione: scaldate il forno a 220°.
Dalla pasta sfoglia srotolata ricavate sei dischi, del diametro di 15 cm. Oliate e infarinate l'esterno di sei stampini piccoli (tipo quelli per il creme-caramel) e ricopriteli con i dischi di sfoglia, dando la forma di una coppetta. Cuocete in forno, meglio se ventilato, per 15 minuti o comunque finché non si indorano.
Nel frattempo tagliate gli asparagi a dadini e la lattuga a striscioline. Riscaldate l'olio in una padella e versatevi tutte le

verdure, un decilitro di acqua calda, salate e fate cuocere per 15-20 minuti. Quindi aggiungete la panna, le erbe aromatiche, e fate insaporire qualche minuto.
Riempite le coppette di sfoglia con il composto. Infornate ancora a 220° per 5-10 minuti, quindi servite.
Note: se come antipasto lo trovate troppo sostanzioso potete fare delle coppette più piccole o servirlo come secondo. Il

piatto è del tutto realizzabile con ingredienti surgelati ed erbe essiccate, ma se usate quelli freschi otterrete un risultato nettamente superiore.

PEPERONI SAPORITI

Ricetta di: Serendip
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 20 minuti
Stagione: Estate, autunno

Ingredienti per 2 persone

- 2 peperoni gialli
- una ventina di olive nere
- due cucchiai di capperi sottaceto
- 6 filetti di pomodori secchi sott'olio
- olio extravergine di oliva

Preparazione: grigliare su una piastra i peperoni tagliati longitudinalmente in quattro pezzi, lasciarli raffreddare una decina di minuti e poi togliere la buccia. Nel frattempo tritare le olive, i capperi e i pomodori. Disporre le falde dei peperoni in una teglia, cospargere con il trito di olive, capperi e pomodori e aggiungere un filo d'olio. Non aggiungere sale (c'è già nei capperi e nei pomodori secchi).
Si possono servire freddi o a temperatura ambiente.

POMODORI RIPIENI

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facile - Tempo: 15 minuti
Stagione: Estate, autunno

Ingredienti per 6 persone

- 6 pomodori ramati
- 1 scatola di fagioli cannellini
- 2 cucchiai di paté d'olive verdi
- sale, pepe e olio extra vergine di oliva
- olive e prezzemolo per decorare

Preparazione: lavare i pomodori, tagliare la calotta ed eliminare i semi; scolare i fagioli, sciacquarli e sgocciolarli. Mettere nel mixer i fagioli con il paté, olio, sale e pepe abbondante e frullare fino ad ottenere una crema; riempire quindi i pomodori, decorare con qualche oliva e foglie di prezzemolo e far riposare in frigo.

RADICCHIO TREVIGIANO FRITTO

Ricetta di: CristinaM
Difficoltà: Facile - Tempo: 20 minuti
Stagione: Inverno, autunno

Ingredienti per 4 persone

- 4 cespi di radicchio di Treviso
- 3 cucchiai colmi di farina di grano duro
- 2 bicchieri di birra
- olio q.b.

Preparazione: si prepara una pastella almeno un'ora prima del momento in cui si friggerà il radicchio, con la farina, la birra e due cucchiaini di sale, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi.
Si scelgono dei cespi di radicchio non lunghi ma polposi, si tagliano a fette o a spicchi per il lungo e si lavano accuratamente.
Si immergono le fette di radicchio nella pastella, si fa scaldare l'olio in padella, si tolgono i radicchi nella pastella uno a uno e si friggono fino alla doratura desiderata. Vanno serviti appena fatti, ben caldi.

PRIMI

La maggior parte dei primi della cucina tradizionale mediterranea sono vegan già di per sè, o facilmente 'veganizzabili', per cui sono veramente infiniti i piatti che si possono preparare con un cereale come base abbinato a legumi e/o verdure.

CANNELLONI PATATE E FUNGHI

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Media - Tempo: 60 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno

Ingredienti per 2 persone

- 3 patate grandi
- 3 funghi cardoncelli (dovranno essere più o meno 240 g)
- 8 cannelloni di grano duro
- un cucchiaino di margarina
- noce moscata
- un po' di latte di soia
- besciamella di soia (pronta o autoprodotta)

Preparazione: pelare le patate e lessarle in acqua bollente salata (ci vorranno almeno 25 minuti). Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i funghi e cuocerli a vapore per 10 minuti. Passare le patate nello schiacciapatate.

In un tegame far sciogliere la margarina e farvi insaporire i funghi per qualche minuto. Aggiungere le patate, qualche goccio di latte ma senza esagerare, perché l'impasto deve comunque restare solido. Aggiungere la noce moscata e aggiustare di sale. Lasciare cuocere ancora qualche minuto e nel frattempo accendere il forno a 180°.

Farcire i cannelloni e disporli su una teglia, di cui avrete oliato il fondo e dove avrete versato un primo strato di besciamella di soia. Ricoprire i cannelloni di besciamella e cuocere per 30 minuti.

Note: meglio mettere una ciotolina d'acqua sul fondo del forno, così i cannelloni non dovrebbero seccarsi.

Ho farcito otto cannelloni, ma è quasi inevitabile che un po' di impasto avanzi... è buono anche così!

CARBONARA VEGAN

Ricetta di: FrancescaVeg
Difficoltà: Facile - Tempo: 20 minuti
Provenienza: Lazio
Stagione: Estate, autunno

Ingredienti per 4 persone

- spaghetti
- seitan affumicato
- tofu al naturale
- 1 zucchina, 1 carota, sedano
- curcuma
- pepe
- latte di soia (al naturale, senza zucchero)
- olio extravergine di oliva
- sale marino fino e pepe q.b.

Preparazione: preparate un trito di zucchina, carota e sedano tagliati molto molto fini. Fatelo soffriggere in olio extravergine di oliva, aggiungete il seitan affumicato a cubetti e del vino rosso per sfumare, giratelo di tanto in tanto a fuoco medio.

Schiacciate il tofu e unitelo a un po' di latte di soia, in modo da ottenere una pappetta cremosa. Mentre mischiate aggiungete a pioggia la curcuma finché il tofu non si colorerà tutto di giallo e infine aggiungete il pepe. Assaggiate, perché è forte come sapore. Ricordatevi di aggiungerci sale fino e assaggiare di tanto in tanto.

Aggiungiamo il tutto al nostro seitan, alziamo leggermente la fiamma e mischiamo. È fondamentale mischiare continuamente in modo che sia tutto omogeneo, girate girate e girate. Solo quando vi sembra di aver cotto tutto abbastanza, scolate gli spaghetti e riversateli nella loro pentola aggiungendo contemporaneamente il condimento.

Quando spaghetti e condimento saranno

una cosa sola, allora e solo allora potrete spegnere il fuoco e cominciare a servire in tavola questa delizia ancora fumante.
Note: e vedrete, è buonissima, meglio dell'originale!

GNOCCHI ALLA ROMANA SAPORITI

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile - Tempo: 45 minuti
Provenienza: Lazio
Ingredienti per 1 persona
• 30 g di semolino
• 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
• 2 cucchiai di olio d'oliva (14 g)
• 2 pizzichi di sale fino
• 1 cucchiaio di lievito in scaglie
• noce moscata
Preparazione: versare il latte di soia, il sale, 1 cucchiaio di olio in una pentola piccola, grattugiarci sopra un po' di noce moscata (quantità a piacere) e far scaldare a fuoco alto.
Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.
Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm. Lasciar raffreddare per circa 20 minuti. Accendere il forno e portarlo a 200°. Con una tazzina da caffè inumidita ritagliare dal semolino raffreddato degli gnocchi tondi. Mettere assieme i ritagli avanzati e formare con le mani 1-2 gnocchi un po' meno belli degli altri ;-)
Oliare una pirofila da forno e adagiarci gli gnocchi, passandoci sopra con la mani unte di olio, in modo che siano 'oliati' da ambo i lati. Mettere in forno. Dopo 5 minuti girarli. Dopo altri 5 minuti girarli ancora e spolverarli con il lievito in scaglie e lasciare in forno altri 5 minuti.
Servire caldi ma non bollenti!

LASAGNE AGLI SPINACI

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile - Tempo: 45 minuti
Ingredienti per 5 persone
• lasagne di grano duro q.b.
• 1 kg di spinaci
• 250 g di tofu al naturale
• 6 cucchiai di lievito in scaglie
• 1 cucchiaio di pangrattato
• olio d'oliva
Preparazione: lavare e mondare gli spinaci, lessarli in poca acqua, aspettare che si raffreddino e strizzarli bene (questo conviene farlo il giorno prima). Tagliarli grossolanamente, aggiungere pepe, sale, un cucchiaio d'olio e rosolarli per pochi minuti in una pentola.
Preparare la Besciamella seguendo dosi e preparazione di quella ricetta. Se la preparate un po' prima, ricordate di aggiungere un po' d'acqua per diluirla, prima di usarla per le lasagne, perché non deve essere molto densa.
Accendere il forno a 200°.
Sbriciolare il tofu schiacciandolo con la forchetta, condire con sale e pepe e mescolare bene. Ungere il fondo di una teglia da forno con un cucchiaio d'olio e cospargere di pangrattato, gettando via quello in eccesso che non si è attaccato sul fondo. Stendere un sottile strato di

besciamella. Sistemare il primo strato di lasagne (crude) sopra la besciamella e poi stendervi sopra un bello strato di besciamella. Spargervi sopra una manciata di tofu sbriciolato, in modo uniforme. Stendervi sopra uno strato di spinaci e spolverare con un cucchiaio di lievito in scaglie. Sistemare un altro strato di lasagne, e poi di nuovo tofu, spinaci, lievito. Formate in questo modo 5 strati. Sopra l'ultimo strato di lasagne, dopo la besciamella aggiungere solo poco tofu e pochi spinaci (meno che negli altri strati), spolverare col lievito e poi stendere ancora un po' di besciamella. Infornare per 30 minuti a 200°, spegnere il forno e lasciare cuocere per altri 10 minuti. Lasciar raffreddare qualche minuto e servire.

Note: al posto degli spinaci si possono usare altre verdure, oppure ragù di seitan (senza il tofu in questo caso), oppure un pesto ottenuto frullando basilico, olio, pinoli e lievito (con o senza tofu).

PADELLATA DI RISO THAI

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile - Tempo: 25 minuti

Ingredienti per 6 persone

- 400 g di riso thai aromatico
- 200 g di tofu affumicato
- 240 g di fagioli borlotti (lessati)
- 300 g di mais
- 90 g di germogli di soia
- 2 cipolle piccole o 1 grande
- 50 g di mandorle
- olio di oliva

Preparazione: mentre bolle l'acqua per il riso, far appassire la cipolla tagliata a pezzetti con un po' d'olio di oliva; aggiungervi il mais e scottarlo un po', poi il tofu a cubetti, i fagioli, i germogli di soia (tutte le verdure e i legumi possono essere presi già cotti, in lattina) e le mandorle sminuzzate grossolanamente. Insaporire a piacere con sale, brodo vegetale e/o pepe.

Nel frattempo si sarà cotto il riso (15 minuti di cottura dall'ebollizione), che verrà aggiunto alla fine alle verdure. Versare ancora un po' d'olio e mescolare il tutto.

Note: può essere servito sia caldo appena fatto che freddo come un'insalata di riso.

SECONDI

I secondi vegan sono basati su legumi e verdure (e in parte seitan e tofu, per aumentare ancora di più la varietà) cucinati in vari modi (al forno, in polpette, purea, verdure farcite, frittate vegetali) a cui abbinare un contorno leggero a base di verdura.

CROCCHETTE DI ZUCCHINE

Ricetta di: laia
Difficoltà: Media - Tempo: 30 minuti
Stagione: Primavera, estate

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di zucchine
- 2 fette di pane a cassetta
- 2 cucchiai di lievito alimentare
- 2 cucchiai di pangrattato
- 4 cucchiai di fiocchi d'avena
- mezzo bicchiere di latte di soia
- noce moscata

Preparazione: lavare le zucchine, spuntarle e grattarle con la grattugia per verdure; immergere le fette di pane nel latte di soia, scaldare a fuoco molto basso, strizzarle e unirle alle zucchine. Aggiungere il lievito alimentare, il pangrattato, i fiocchi d'avena, una grattata di noce moscata e il sale. Mescolare bene, formare delle crocchette con le mani bagnate, compattarle bene e friggere in olio caldo. Scolare e servire ben calde.

Le zucchine crude tendono a spurgare acqua, se l'impasto vi sembra troppo umido aumentare la quantità di fiocchi d'avena, altrimenti queste crocchette molto delicate si potrebbero sfaldare nella cottura.

INVOLTINI DI FRUTTA SECCA

Ricetta di: CristinaM
Difficoltà: Media - Tempo: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di anacardi
- 50 g di arachidi
- 50 g di noci sgusciate
- 50 g di mandorle
- 50 g di nocciole
- 50 g di pistacchi
- 50 g di pinoli
- 4 cucchiai colmi di pangrattato
- una cipolla bianca media
- due carote medie
- un cespo di lattuga 'Pan di zucchero' di grandezza media
- sugo di pomodoro al basilico
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- un dado per brodo vegetale

Preparazione: mettere nel mixer, con il coltello per grattugiare, le carote e tutta la frutta secca. Grattugiare e mettere da parte. Pelare la cipolla, tagliarla in quarti, metterla nel mixer, con il coltello normale, aggiungere il pangrattato e frullare. Riunire nella ciotola la frutta secca e la cipolla con il pangrattato, mescolare bene.

Mettere a bollire un litro d'acqua con il dado.

Nel frattempo staccare le foglie dalla lattuga, scegliendo le più grandi e belle, lavarle e quando il brodo bolle, tuffarle nella pentola per pochissimi minuti, solo per ammorbidirle, ma senza cuocerle. Scolare le foglie (conservando il brodo), distenderle su un canovaccio per asciugarle un po'.

Dividere il composto di frutta secca in 8 porzioni, prendere una foglia, porvi una porzione di composto; se fosse troppo asciutto bagnarlo con un po' del brodo vegetale messo da parte. Ripiegare i bordi laterali della foglia sul composto e poi arrotolare il tutto formando così gli involtini. Scaldare l'olio nella pentola, porvi gli involtini facendoli dorare leggermente su entrambi i lati, coprirli con il brodo vegetale e farli cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti; quando sembrano cotti sistemarli su un piatto da portata, ricoprire ogni involtino con una cucchiaiata di sugo di pomodoro un po' riscaldato e servire.

Come variante, dopo la cottura in padella si possono disporre gli involtini in una teglia che possa andare in forno e a tavola, ricoprirli di besciamella e passarli rapidamente in forno per dorare leggermente la superficie. Questa versione consente di preparare il piatto anche il giorno prima e di passarlo in forno poco prima di servirlo.

MILLEFOGLIE DI PATATE E FUNGHI

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Ingredienti per 6 persone
• 500 g di patate
• 180 g di funghi misti surgelati
• 50 g di panna di soia
• mezza cipolla
• olio evo
• 20 g di prezzemolo tritato
Preparazione: portate a ebollizione un litro di acqua salata con un cucchiaio d'olio. Nel frattempo tagliate le patate a lamelle sottili e versatele nell'acqua bollente per un minuto. Scolatele e fatele asciugare molto bene su carta assorbente.
Scaldate l'olio in una padella, unite i funghi e la cipolla finemente tritata. Lasciate cuocere cinque minuti, quindi aggiungete sale e prezzemolo. Ungete una pirofila e formate un primo strato di patate. Proseguite con uno strato di funghi, uno di panna e ricominciate con le patate, fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con le patate. Infornate trenta minuti in forno caldo a 220°.

A scelta potete cospargere l'ultimo strato di patate con noci di margarina.

PARMIGIANA DI MELANZANE

Ricetta di: Ariel444
Difficoltà: Media - Tempo: 1 minuti
Stagione: Estate, autunno
Ingredienti per 4 persone
• melanzane
• sugo di pomodoro (passata, olio, aglio, basilico)
• lievito a scaglie
• mandorle
• semi di girasole
• semi di zucca
• erba cipollina (facoltativa)
Preparazione: friggere le melanzane tagliate a fette sottili e, a parte, preparare un sugo di pomodoro abbastanza ristretto in maniera tradizionale (un filo d'olio, uno spicchio o due di aglio e alla fine foglie di basilico fresche). Preparare il 'parmigiano vegan' mescolando due pugni di lievito a scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole e/o mandorle (io uso di solito un mix di mandorle e semi di girasole), due prese di erba cipollina secca e due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto. Ungere una teglia con olio extra vergine d'oliva e adagiare uno strato di melanzane fritte (che avrete ben tamponato con scottex o meglio ancora carta delle buste del pane) su cui spargere il sugo. Dopo ogni strato (per tre strati) aggiungere il parmigiano vegan e anche qualche foglia di basilico. L'ultimo strato, quello più superficiale, dovrà essere cosparso di sugo, parmigiano vegan e una spruzzata di pan grattato. Infornare la teglia in forno caldo e lasciar cuocere per una mezz'ora a fuoco medio.
Note: naturalmente allo stesso modo si potrà preparare la parmigiana di zucchine!

PORRI IN SALSA DI LENTICCHIE

Ricetta di: Serendip
Difficoltà: Facile - Tempo: 20 minuti
Stagione: Inverno, autunno

Ingredienti per 2 persone

- due porri
- 200 g di lenticchie già cotte
- 1 cucchiaio di tahin (burro di sesamo)
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- crostini al rosmarino (facoltativi)

Preparazione: lavare e tagliare a metà i porri per lungo, metterli in una teglia, condire con sale, pepe, olio e un pochino d'acqua e informare a 200° per 10-15 minuti. Nel frattempo frullare nel mixer le lenticchie con un pizzico di sale e un cucchiaio di tahin fino a ottenere una crema. Servire i porri ben caldi con la crema di lenticchie ed eventualmente dei crostini.

SCALOPPINE DI SEITAN AL VINO

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile - Tempo: 20 minuti

Ingredienti per 2 persone

- 2 fette di seitan al naturale
- 2 cipolle medie
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio di farina
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- pepe e sale

Preparazione: tagliare le cipolle a fette e farle appassire in una padella antiaderente con pochissima acqua e 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Tenere a fuoco basso, col coperchio. Dopo 2-3 minuti, togliere il coperchio e aggiungere un po' di vino, aumentando la fiamma e lasciando appassire le cipolle ancora per 5 minuti, aggiungendo vino se si asciugano troppo. Aggiungere 2 pizzichi di sale.
Nel frattempo, sistemare in un piatto le 2 fette di seitan e spolverarle di abbondante pepe e un po' di sale (se si tratta di seitan alla piastra, non serve aggiungere il sale). Passare le fette di seitan nella farina, da ambo i lati. Mettere il seitan in padella sopra le cipolle e lasciar insaporire, aggiungendo il resto di vino e girando le fette ogni 2 minuti. Lasciar insaporire il seitan per 5-6 minuti, fino a che il vino si è quasi completamente consumato. Servire le fette di seitan sul piatto ricoprendole con le cipolle.

FRITTATA DI CECI E PATATE

Ingredienti per 2 persone

- 4 cucchiai di farina di ceci
- olio d'oliva
- 2 patate piccole

Preparazione: questo piatto è molto simile alla "frittata" tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura, oltre che con le patate (zucchine, spinaci, cipolla, carote, ecc.).
In un piatto fondo mettete la farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Tagliate a fettine sottilissime le patate, con la lama apposita della grattugia o col pelapatate, e versatele nella pastella, mescolando bene.
Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata: potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.

CONTORNI

Le verdure sono così tante e si possono cucinare in così tanti modi, oltre che preparare crude in insalata guarnite con frutta secca e semi, che davvero la scelta di possibili contorni vegan è illimitata (e comunque quasi tutti i contorni tradizionali sono vegan!).

BOCCONCINI DI SPINACI

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Facile - Tempo: 50 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno

Ingredienti per 3 persone

- mezzo chilo di spinaci surgelati (oppure 1 kg freschi lessati)
- 2-3 spicchi d'aglio
- 5 cucchiai di gomasio
- 4-5 cucchiai di pangrattato
- pepe arcobaleno oppure noce moscata
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Preparazione: cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati. Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio. Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata.
Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiai di gomasio. Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 cucchiai di pangrattato e 2 cucchiai colmi di gomasio).
Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno a 200° per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina. Lasciare intiepidire prima di servire.
Note: lo li preparo anche senza saltarli in padella, direttamente dopo averli lessati, mettendo un po' di aglio in polvere insieme al pepe arcobaleno, però sono un po' meno saporiti. Attenzione nel salare, considerare l'apporto del gomasio.

LENTICCHIE BELUGA ALLO ZENZERO

Ricetta di: Molly
Difficoltà: Facile - Tempo: 40 minuti

Ingredienti per 1 persona

- 70 grammi di lenticchie beluga
- cipolla a piacere
- peperoncino
- zenzero in polvere
- basilico
- olio q.b.

Preparazione: mettere a bollire le lenticchie beluga. Seguite le indicazioni sulla confezione per il tempo di cottura, può variare da 20 a 30 minuti, senza ammollo. Scolare le lenticchie e conservare mezzo bicchiere di acqua di cottura. Mettere un fondo di olio in una padella e far soffriggere la cipolla, il peperoncino e le lenticchie precedentemente scolate. Quando la cipolla è cotta, aggiungere lo zenzero in polvere e mescolare bene. Se si asciuga troppo, versare un pochino di acqua

di cottura. Aggiungere del basilico fresco.
Note: credo che ogni tipo di lenticchia si sposi bene con questo condimento semplice e gustoso. La lenticchia beluga è nera, piccola e tonda. Una volta cotta diventa marrone scuro. Rimane integra anche se si cuoce più del dovuto (come ho fatto io).
Ottimo anche come condimento di riso o pasta integrale o su crostini di pane. Volendo si può anche grattare dello zenzero fresco sul piatto ma quello in polvere è già abbastanza forte e si rischia di coprire il sapore delicato delle lenticchie.

PURÈ DI PATATE

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile - Tempo: 30 minuti
Ingredienti per 2 persone
• 500 g di patate
• 100 ml di latte di soia
• margarina vegetale
Preparazione: lessare le patate, scolarle, pelarle ancora calde e passarle con il passapatate. Mettere le patate schiacciate in un tegame, aggiungere il latte caldo, mescolare con forza, salare, unire una noce di margarina, mescolare ancora per amalgamare e servire.
Note: al posto della margarina si può anche usare l'olio d'oliva. Si può guarnire alla fine con erba cipollina, o rendere ancora più gustoso con una spruzzata di lievito in scaglie.

TACCOLE IN SALSA CURRY

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Facile - Tempo: 30 minuti
Stagione: Primavera
Ingredienti per 2 persone
• 350 g di taccole
• 1 vasetto di yogurt di soia bianco non zuccherato
• 1 cipolla dorata o bianca
• 1 cucchiaio di capperi sotto sale
• 2 cucchiaini di curry
• olio extravergine d'oliva
• dado vegetale in polvere
Preparazione: lessare le taccole, tagliate preventivamente in pezzi grandi, in acqua per circa 10 minuti, quindi scolarle quando sono ancora croccanti, tenendo a parte 1 mestolo di acqua di cottura. Nel frattempo soffriggere la cipolla tagliata finemente con qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva finché diventa morbida. Aggiungere le taccole scolate e mescolare per un paio di minuti, mettere abbondante curry (circa 2 cucchiaini rasi, se non siete abituati usatene meno), versare mezzo mestolo di acqua di cottura delle taccole, il dado vegetale e i capperi lavati e strizzati. Amalgamare bene e far cuocere 5-10 minuti a fiamma bassa e a pentola scoperta aggiungendo ancora poca acqua se necessario: le taccole non devono restare troppo asciutte. Spegnere il fuoco e versare il vasetto di yogurt nella pentola con le taccole mescolando bene; aggiungere un po' di acqua di cottura solo se le taccole sono rimaste troppo asciutte. Servire subito.
Note: tutto il segreto è nel curry, deve essere quello buono... se non l'avete mai usato, prima di decidere che non vi piace provate marche diverse. In generale quello in vendita nei supermercati è pessimo.
La stessa ricetta può essere preparata con panna di soia da cucina al posto dello yogurt.

PIATTI UNICI

I piatti unici sono particolarmente nutrienti e basati di solito sull'abbinamento di cereali, legumi e verdure in un'unica pietanza. In realtà, molti dei primi o dei secondi possono essere usati come piatti unici semplicemente aumentandone la quantità.

ARANCINI DI RISO

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Media - Tempo: 50 minuti
Stagione: Primavera, autunno

Ingredienti per 10 persone

- 200 g di riso semintegrale
- 150 g di piselli e/o 200 g di funghi
- farina di ceci q.b.
- pangrattato q.b.
- 1 cucchiaio di panna di soia
- 2 cucchiai di amido di mais/fecola di patate
- 1/2 scalogno o cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- brodo vegetale
- olio

Preparazione: il riso va lessato in acqua salata (ci mette circa 20 minuti), a parte si preparano i piselli e i funghi. In alternativa potete partire da un risotto (o con i piselli o con i funghi), e cucinare a parte la verdura rimanente se volete avere arancini di due gusti diversi.

Per i piselli: soffriggete lo scalogno e quindi aggiungete i piselli, mescolate qualche minuto a fiamma alta, aggiungete due tazze d'acqua e metà dado, o equivalente quantità di brodo in polvere. Salate verso la fine e spegnete quando l'acqua sarà quasi totalmente assorbita, ma non del tutto.

Per i funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, a fine cottura, sale e prezzemolo finemente tritato.

Nel frattempo preparate la pastella, aggiungendo alla farina di ceci acqua quanto basta per ottenere una crema fluida, e un pizzico di sale. Quando riso e verdure saranno abbastanza raffreddati da poterli lavorare con le mani, mescolate in una ciotola il riso con i piselli o con i funghi (o versate semplicemente il risotto se siete partiti da questo), aggiungete un cucchiaio di panna di soia e controllate che sia giusto di sale. Quindi aggiungete due cucchiai di amido di mais, magari un po' per volta, fino a quando non vedete che l'impasto tende ad incollarsi. Con l'amido di mais è sicuro che gli arancini non si romperanno, quindi non esagerate per paura che non riescano, altrimenti otterrete un effetto fin troppo 'impastato'!

Bagnatevi le mani e formate palline più o meno grandi, come volete, con il composto, rotolatele nel pangrattato, nella pastella e di nuovo nel pangrattato, quindi friggetele in olio caldo fino a quando la crosticina non sarà dorata e croccante. Poggiatele su un tovagliolo per eliminare l'olio in eccesso.

Note: non sono velocissimi da preparare, ma il sapore vi ripagherà di ogni fatica!

CURRY VEGAN

Ricetta di: Supercri
Difficoltà: Facile - Tempo: 60 minuti
Stagione: Autunno

Ingredienti per 4 persone

- 2 patate
- 2 carote
- 1 cipolla
- 2 pomodori
- 1 gambo di sedano
- 1 scatola di funghi
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di curry
- 2 cucchiaini di cumino in polvere

• 1 cucchiaino di curcuma
• 1 cucchiaino di cardamomo
• riso basmati a piacere

Preparazione: portare ad ebollizione mezzo litro d'acqua e cuocerci tutte le verdure mondate e tagliate a piccoli pezzi. A fuoco basso, aggiungere gli spicchi d'aglio tritati e le spezie. Coprire e lasciar sobbollire fino a completa cottura di patate e carote. Accompagnare con riso basmati bollito.

GATEAU DI MIGLIO E FUNGHI

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facile - Tempo: 30 minuti

Ingredienti per 6 persone

• 400 g di miglio (per una teglia del diametro di 20 cm)
• 4 bicchieri di brodo vegetale
• latte di soia (non zuccherato) q.b.
• 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
• sedano, carota e cipolla per soffritto
• funghi mondati e fatti a pezzettoni
• mezzo bicchiere di vino bianco
• pomodoro a pezzettoni (o salsa)
• rosmarino e prezzemolo tritati
• sale, pepe
• olio extravergine d'oliva

Preparazione: cuocere il miglio nel brodo finché sarà stato tutto assorbito (20 minuti). Nel frattempo in una padella con un po' d'olio soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungendo sale, pepe e i funghi e sfumare con il vino; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro e portare a cottura e poi aggiungere, a fiamma spenta, rosmarino e prezzemolo. Prendere il miglio intiepidito ed aggiungere poco latte di soia e il lievito alimentare a scaglie girando bene (serve per legare il composto durante la cottura in forno); ungere la teglia e versare un primo strato di miglio, circa la metà del totale, facendo in modo da coprire anche i bordi della teglia, versarvi sopra il sugo ai funghi livellando bene e coprire con il restante miglio. Appiattire bene la superficie in modo da compattare il tortino ed infornare per 15-20 minuti a 150°. Far intiepidire e capovolgere su un piatto da portata.

Per rendere il piatto più coreografico sistemare sul fondo della teglia delle verdure tagliate e disporle come in un disegno in modo tale che risulti visivamente piacevole una volta capovolto il tortino.

Note: tagliando a fette il tortino ripieno si ha un bell'effetto cromatico. La farcitura inoltre può cambiare a seconda degli ingredienti della stagione o dei vostri gusti.

ROLLO DI MELANZANE E FUNGHI

Ricetta di: Ariel444
Difficoltà: Media - Tempo: 30 minuti
Stagione: Estate, autunno

Ingredienti per 2 persone

• 1 o 2 melanzane tonde (a seconda della grandezza)
• una manciata di funghi champignon
• olio extra vergine di oliva
• vino bianco secco
• qualche pomodorino
• salsa di soia (tamari o shoyu)
• piadina vegetale (una per persona)

Per la salsa:
• qualche foglia di radicchio

• latte vegetale (soia o riso)
• aceto balsamico
Preparazione: sbucciare e tagliare le melanzane ed i funghi a dadini piccolissimi e farli cuocere finché non diventano morbidi con pochissimo olio ed un bicchiere di vino secco. A fine cottura aggiungere dei piccoli dadini di pomodoro e qualche goccia di salsa di soia. Stendere il tutto su una piadina vegetale come se fosse una pizza e arrotolare. Infornare senza olio in una teglia foderata di carta forno finché non diventa croccante. A fine cottura tagliare a rondelle la piadina ripiena e cospargere le fette ottenute con la crema al radicchio.
Per la crema di radicchio: passare al frullatore alcune foglie di radicchio con poco latte di soia e riso, un filo d'olio ed un cucchiaio di aceto balsamico, finché non diventano una crema.

TORTE SALATE E PIZZE

Pizze focacce e torte salate possono fare da spuntino o da pasto completo. Per guarnirle, potete sbizzarrirvi con tutte le combinazioni di ingredienti vegetali che volete, l'unico limite è la vostra immaginazione.

FOCACCIA AI POMODORINI

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Media - Tempo: 45 minuti
Stagione: Estate, autunno
Ingredienti per 4 persone
• 300 g di farina 00
• 150 g di farina 'manitoba' (nei supermercati)
• 1 dado di lievito di birra fresco
• olio extravergine d'oliva
• pomodorini tondi o per una versione più golosa 'datterini'
• timo
Preparazione: miscelare le due farine e preparare un bicchiere d'acqua tiepida in cui sciogliere bene il dado di lievito. Scaldare il forno impostando la temperatura a 60° (solo per creare un ambiente tiepido). Mettere nella farina 1 cucchiaino e 1/2 di sale fino, disporre a fontana e incorporare l'acqua e lievito di birra. Aggiungere poi altra acqua tiepida (ne dovrebbe occorrere ancora circa 1 bicchiere) e impastare qualche minuto fino ad ottenere una palla che non deve essere troppo appiccicosa (se lo è aggiungete farina). A questo punto fare una fossetta nella palla e versarci 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, impastare finché non è assorbito e ripetere altre due/tre volte, per un totale di 3-4 cucchiai.
Stendere la pasta in una teglia unta abbondantemente di olio, con la punta delle dita fare delle fossette (non buchi!) picchiettando qua e là sulla pasta. Riempire un bicchiere per 1/4 con acqua e olio in parti uguali, mettere un pizzico di sale e mescolare con una forchetta per emulsionare. Sempre sbattendo con la forchetta lasciare cadere la miscela di acqua e olio sulla focaccia, facendo attenzione a distribuirla uniformemente. Coprire la teglia con un telo umido (io uso 2 fogli di carta stagnola) cercando di non toccare la pasta. Spegnere il forno e introdurre la teglia. Io insieme metto una piccola vaschetta d'alluminio con 2 dita d'acqua per creare umidità e ce la lascio anche in cottura.
Dopo circa 2/3 ore togliere la focaccia dal forno lasciandola però coperta. Accendere il forno a 200° e mentre si aspetta che si scaldi lavare con acqua tiepida i pomodorini (se si usano quelli tondi, tagliarli a metà). Poco prima di infornare in forno ben caldo, mettere i pomodorini sulla pa-

sta, distribuire un po' di sale grosso qua e là e cospargere di timo in quantità a piacere. Dare un giro di olio sopra, prima di infornare, se la si vuole più saporita. Cuocere per 25 minuti circa.

STRUDEL DI PATATE E SPINACI

Ricetta di: Suffi
Difficoltà: Facile - Tempo: 40 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 1 rotolo di pasta sfoglia
• 400 g di patate
• 350 g di spinaci o biete (si può usare il mix surgelato di spinaci, biete e cicoria)
• 100 ml di panna di soia
• olio extra vergine di oliva
• sale e pepe
Preparazione: pelare le patate, tagliarle a dadini e cuocerle con un po' d'olio. Quando sono quasi pronte, aggiungere gli spinaci/biete e cuocere con il coperchio per una decina di minuti (se si usano quelli surgelati, cuocerli finché si sciolgono; con quelli freschi, conviene lessarli a parte e poi unirli alle patate). A fine cottura aggiustare di sale e pepe e mettere la panna mescolando il tutto.
Lasciar raffreddare, poi versare il preparato sulla pasta sfoglia (se lo mettete quando è ancora caldo, la sfoglia si scioglie e lo strudel non si chiude bene) e arrotolare chiudendo ai lati. Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti. Prima di servire, tagliare lo strudel a fette.

TORTA DI PATATE

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facile - Tempo: 45 minuti
Provenienza: Puglia
Ingredienti per 8 persone
• 1 kg di patate
• latte di soia non dolcificato
• olio
• noce moscata
• pangrattato
Per un eventuale ripieno:
• tofu affumicato tagliato a cubetti piccoli (basta mezzo panetto)
Preparazione: lessate le patate con la buccia. Aspettate che si freddino, quindi pelatele e trasferitele in una ciotola ampia. Tagliatele a pezzettoni e sbriciolatele con la forchetta. Se avete il robot da cucina o l'attrezzo per fare il purè, potete usare questa scorciatoia. Accendete il grill.
Aggiungete all'impasto poco latte di soia, quanto basta per facilitarvi nel ridurlo in purea, ma non deve diventare liquido. Aggiungete olio, sale e noce moscata, regolandovi secondo i vostri gusti, e il tofu se avete deciso di usarlo. Trasferite il tutto in una teglia oliata e fate in superficie delle righe con la forchetta. Spolverate di pangrattato e tenete in forno fino a doratura completa.
È buono anche freddo.
Note
Si tratta di una sorta di purè solidificato e gratinato. Il tofu affumicato sostituisce egregiamente il prosciutto della ricetta carnivora, e nessuno vieta di usare il parmigiano vegano autoprodotto al posto di quello vaccino. Va messo nell'impasto insieme a tutti gli altri ingredienti.

TORTINO DI PANE CARASAU E TOFU

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Media - Tempo: 45 minuti
Stagione: Estate, autunno

Ingredienti per 3 persone

- 3 dischi di pane carasau
- 200 g di tofu
- 2 pomodori 'cuore di bue' ben maturi, di grandezza media
- prezzemolo tritato
- basilico tritato
- origano
- olio extra vergine di oliva

Preparazione: preparare il tofu schiacciandolo con una forchetta in modo da sbriciolarlo completamente, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva a piacere, basilico e prezzemolo tritati e mescolare. Preparare i pomodori tagliandoli a fette di circa mezzo cm di spessore, togliendo via i semi ed eventuali parti dure, e condirli con un po' di sale e pepe. Mettere a bagno in acqua calda il pane carasau, bastano circa 20 secondi a mollo. Meglio tagliare il disco in 2-4 parti, è più maneggevole. Foderare una pirofila di pane carasau (a seconda della grandezza della pirofila può servire un disco o un disco e mezzo), stenderci sopra il tofu preparato prima, e poi fare uno strato di pomodori. Spruzzare con basilico e prezzemolo tritati. Mettere a bagno il restante pane carasau e fare un ultimo strato per 'chiudere' il tortino. Spruzzare con un pizzico di sale, spennellare con olio d'oliva, e decorare con un po' di origano. Mettere in forno a 20° per 20 minuti, poi spegnere e lasciare altri 10 minuti. Servire calda o fredda.

Note

La parte superiore del tortino diventerà croccante, la parte interna e inferiore rimarrà morbida. Un piatto profumato e delizioso, e anche molto nutriente!

SALSE PER PANINI E TARTINE

I paté vegetali per farcire panini o preparare stuzzichini si fanno per lo più con vari tipi di legumi e col tofu, oppure con la frutta secca.

CREMA DI AVOCADO E INSALATA

Ricetta di: Ivy83
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 10 minuti

Ingredienti per 2 persone

- un avocado maturo
- un cucchiaio di olio di oliva
- un cucchiaio di succo di limone
- prezzemolo
- qualche foglia di insalata

Preparazione: frullare l'avocado con l'olio, il limone e il prezzemolo. Tagliare l'insalata a striscioline e aggiungerla alla crema di avocado.

HUMMUS

Ricetta di: Chaval
Difficoltà: Facile - Tempo: 90 minuti

Ingredienti per 5 persone

- 100 g di ceci secchi
- 2 spicchi d'aglio
- succo di mezzo limone
- una tazzina di olio extra vergine di oliva
- curry a go-go
- un rametto di prezzemolo
- tre cucchiai di salsa di soia shoyu

Preparazione: ammollare i ceci per una notte. Buttare l'acqua di ammollo e risciacquare. Lessarli in una quantità d'acqua fredda pari a tre volte il loro volume, con un po' di sale. Dal momento in cui l'acqua inizia a bollire, lasciare cuocere per un'ora e mezza, o quaranta minuti se in pentola a pressione. Scolare i ceci e frullarli con tutto il resto. Se il composto è troppo denso si può aggiungere un cucchiaio o due dell'acqua di cottura o di

latte vegetale. Il paté ottenuto va bene per antipasti (su crostini, tartine, ecc.) e panini.
Note: l'acqua di cottura dei ceci si può conservare e usarla come brodo.

SALSA NON-TONNATA

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 15 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 1 scatoletta di ceci ben sciacquati
• succo di mezzo limone
• 1 cucchiaio di capperi sottaceto
• mezzo cucchiaino di senape
• 2 cucchiai di maionese vegetale
Preparazione: frullare tutto assieme nel frullatore, e far riposare in frigo.
Note: per preparare il 'non-vitello non-tonnato', fare asciugare delle fette di seitan (sottilissime!) in forno senza abbrustolirle, farle raffreddare e coprirle di salsa; servire come fresco antipasto estivo decorandolo con capperi interi e foglie di prezzemolo.

PATÉ DI FAGIOLI NERI

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 5 minuti
Ingredienti per 1 persona
• 100 g di fagioli neri già lessati
• 40 g di olive verdi denocciolate
• panna di soia (facoltativa)
• olio
Preparazione: frullate i fagioli, le olive e la panna, regolate di olio e sale e servite sul pane.

TRAMEZZINI AI CECI

Ricetta di: Milou
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 10 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 250 g di ceci lessati
• 3 o 4 cucchiai di maionese vegan
• 1 gambo di sedano
• alcune foglie di lattuga
Preparazione: schiacciare i ceci con una forchetta o frullarli col mixer. Aggiungere la maionese e il sedano a pezzetti e mescolare bene.
Spalmare le salsa ottenuta su del pane integrale, ottimo anche il pane in cassetta con una foglia di lattuga.
Note
Potete farci panini, tramezzini o crostini freddi. Variante: al posto del sedano si possono usare olive verdi tagliate a fettine.

DOLCI

I dolci vegan sono solitamente il piatto che incuriosisce di più, perché molti pensano che non si possano fare senza latte, burro, uova. In realtà, al posto del latte vaccino basta usare un latte vegetale (di soia, di riso, d'avena, ecc.), al posto del burro si usa l'olio o la margarina, mentre le uova, semplicemente non servono (tranne che nei dolci che si basano solo sulle uova), perché basta cambiare la proporzione degli ingredienti per poterne fare a meno, o in alcuni casi usare maizena, o una banana schiacciata, o altri ingredienti che servono a dare consistenza.
Quel che è certo è che i dolci vegan sono deliziosi, come sapore non hanno nulla da invidiare a quelli non vegan, e sono anche più leggeri!

BISCOTTI ALLE MANDORLE

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile - Tempo: 30 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno
Ingredienti per 4 persone
• 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente
• 70 g di zucchero a velo
• 2 cucchiai di spremuta d'arancia bio
• 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio
• latte di soia alla vaniglia q.b.
• mandorle intere per guarnire
Preparazione: mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buccia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere).
Far riposare il composto per almeno 2 ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per 20 minuti a 180°. A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione.
Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.
Note: questi biscotti si mantengono morbidi per molti giorni se riposti in una scatola di latta.

CIAMBELLE ZUCCHERATE

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media - Tempo: 30 minuti
Ingredienti per 6 persone
• 300 g di farina
• 50 g di margarina vegetale
• 100 g di zucchero
• 1 cubetto di lievito di birra
• scorza di limone grattugiata
Preparazione: sciogliere il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, mettere la farina in una ciotola,
aggiungere la margarina sciolta precedentemente in un pentolino, 50 g di zucchero, un pizzico di sale, qualche grattata di buccia di limone e infine l'acqua con il lievito sciolto. Lavorare bene con le mani, si deve ottenere una pasta simile a quella della pizza, morbida ed elastica. Far lievitare per 2 ore nella ciotola infarinata e coperta con uno strofinaccio, al riparo dalle correnti.
Passate le 2 ore, prendere la pasta, che avrà raddoppiato il suo volume, metterla sulla spianatoia infarinata e stenderla in una sfoglia di 1 cm circa di spessore. Tagliare la pasta con l'attrezzo apposito o, semplicemente, con il bordo di un bicchiere, in cerchi di circa 8 cm di diametro, e poi levare dal centro un cerchietto di pasta. Mettere le ciambelle su uno strofinaccio infarinato e coprirle con un telo; farle lievitare ancora 1 ora.
Mettere al fuoco una padella abbastanza

alta con abbondante olio (le ciambelle devono galleggiare) e friggere, girando appena avranno preso colore. Sgocciolare, rotolare nel rimanente zucchero e servire ben calde.

CROSTATA ALLA MARMELLATA

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Media - Tempo: 50 minuti
Ingredienti per 4 persone
• 200 g di farina (di cui 1/3 di avena)
• 50 g di zucchero di canna
• 50 g di olio
• 1 pizzico di sale
• la buccia grattugiata di 1 limone
• 1 cucchiaio di succo di limone
• 2 cucchiai di latte di soia
• 1/2 busta di cremortartaro
• marmellata a piacere
Preparazione: mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene e se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia, tenendone da parte un po' per le strisce da mettere sulla marmellata. Con un tagliapasta ripassare i bordi togliendo l'eccesso di pasta ma lasciando almeno 2 cm di bordo. Con una forchetta premere leggermente verso il basso il bordo, lasciando delle piccole righette con i rebbi e abbassando il bordo di mezzo cm circa. Punzecchiare il fondo della crostata. Versare la marmellata e con la pasta avanzata fare delle strisce con cui creare una grata di pasta sulla marmellata. Infornare in forno già caldo a 180° per 30 minuti.
Note: un'alternativa più golosa: cuocere la base della crostata vuota, facendo i bordi un po' più alti, lasciarla raffreddare, riempirla con crema pasticcera (si trova anche già pronta in polvere, solo da montare con latte di soia a freddo) e coprire la crema pasticcera con frutti di bosco. Spolverare di zucchero a velo e servire.

MUFFIN AI FRUTTI DI BOSCO

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facile - Tempo: 45 minuti
Stagione: Primavera, estate
Ingredienti per 12 persone
• 240 g di farina integrale
• 120 g di zucchero di canna
• 40 g di maizena
• 1 bustina di cremor tartaro
• 250 g di yogurt di soia bianco
• 80 ml di olio
• buccia grattugiata di un limone
• 150 g di frutti di bosco surgelati
Preparazione: far scongelare i frutti di bosco. Mescolare tutti gli altri ingredienti e aggiungere i frutti di bosco solo alla fine, mescolando delicatamente con un cucchiaio. Se dovesse risultare troppo denso, aggiungere qualche goccia di latte di soia.
Versare il tutto negli stampini, senza riempirli eccessivamente perché l'impasto lievita molto e i muffin rischierebbero di spaccarsi troppo in superficie. Cuocere in forno a 180° per 35 minuti circa, ma controllare sempre con uno stuzzicadente prima di tirarli fuori (se lo stuzzicadente

rimane umido, non sono cotti, se rimane asciutto sì).
Note: partendo da questo impasto si può aggiungere tutto quello che si vuole, come gocce di cioccolato, granella di nocciole, cacao e scorza di arancia grattugiata, farina di cocco e uvetta...

SEMOLINI DOLCI FRITTI

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Media - Tempo: 45 minuti
Ingredienti per 2 persone
• 30 g di semolino
• 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
• 3 cucchiai colmi di farina (30 g)
• 4 cucchiai di pangrattato
• 4 cucchiai di olio d'oliva
• la buccia grattugiata di mezzo limone
Preparazione: versare il latte di soia e lo zucchero in una pentola piccola, grattugiarci la scorza di mezzo limone e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti. Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm e mezzo (è importante inumidire la pirofila passandola sotto il rubinetto perché il semolino non attacchi). Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.
Preparare una pastella molto densa con la farina e un po' d'acqua, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi. Versare il pangrattato in un piatto piano.
Tagliare il semolino ormai appena tiepido a quadrati di circa 5 cm di lato, immergere le fette nella pastella e poi passarle nel pangrattato da ambo i lati. Quando sono tutte pronte, mettere una padella sul fuoco con poco olio (solo da coprire appena il fondo), e quando è caldo adagiarci le fette di semolino impastellate. Far cuocere circa 2 minuti per lato, fino a che si forma una crosticina dorata. Servire caldo.

STRUDEL DI MELE E NOCI

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile - Tempo: 60 minuti
Ingredienti per 8 persone
• un rotolo di pasta sfoglia già pronta
• 3 mele rosse
• 2 cucchiai di pinoli
• 5 noci
• 1 limone
• 2 cucchiai di zucchero
• cannella in polvere
Preparazione: pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone spremuto, i 2 cucchiai di zucchero, i pinoli interi, le noci tritate (o pestate in un mortaio). Far cuocere a pentola coperta e fuoco basso per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Versare il tutto in un piatto e lasciar raffreddare. Spolverizzare con la cannella, in quantità a piacere. Nel frattempo, scaldare il forno a 180° e grattugiare la buccia di un limone. Mettere un foglio di carta forno sulla teglia del forno e stendervi sopra la pasta sfoglia (si può comprare al supermercato, si trova nel banco frigo oppure surgelata, ed è quasi sempre vegan). Distribuire il limone grattugiato in modo uniforme sulla pasta. Una volta freddato il composto di mele, versarlo al centro della pasta e poi richiudere i lembi in modo da formare un rotolo, per ottenere il classico strudel.
Infornare e lasciar cuocere per circa 40 minuti. Servire tiepido o freddo.

TIRAMISÙ DELLA TITTI

Ricetta di: Ariel444
Difficoltà: Media - Tempo: 30 minuti
Ingredienti per 8 persone
• fette biscottate vegan q.b.
• 400 - 500 g silken tofu (se non si dispone di silken tofu si può usare quello normale ammorbidendolo, durante la frullatura, con del latte di soia)
• una moka da 6 di caffè ristretto (amaro o dolce a seconda delle preferenze e

meglio se arabica 100% e del commercio equo)
• 300 g panna di soia da montare (es. Soyatoo) - deve essere freddissima (mettere in frigo - o freezer - anche il recipiente dove la si monta e pure la frusta)
• 50 g zucchero di canna integrale
• cioccolato amaro in polvere (2 cucchiai generosi)
• cioccolato fondente in scaglie
Preparazione: inzuppare le fette biscottate nel caffè e disporle nella teglia come base. Frullare il tofu, il cacao in polvere e lo zucchero (se il tofu vi sembra poco dolce aggiungete un po' di zucchero a vostro piacere tenendo presente che la panna da montare Soyatoo è dolce).
Montare la panna e incorporarla al tofu già frullato. Disporre la crema tofu-panna-cacao sul primo strato di fette biscottate. Continuare con ancora uno strato di fette biscottate inzuppate nel caffè, finire con uno strato di tofu-panna cacao.
Spolverizzare con cacao e scaglie di cioccolato fondente e mettere in frigo almeno un paio d'ore.
Note: queste dosi producono un dolce per 8-10 persone, una teglia tipo Cuki di quelle rettangolari grandi. Se non siete amanti dei dolci troppo dolci potete anche diminuire un po' la dose di zucchero (come ho fatto io), altrimenti seguite le dosi della ricetta. Un dolce che vi stupirà e lascerà senza parole gli ospiti... onnivori!

TORTA CIOCCOLATO E ARANCIA

Ricetta di: Acomeassenzio
Difficoltà: Media - Tempo: 70 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno
Ingredienti per 8 persone
• 80 g di margarina non idrogenata
• 120 g di zucchero
• un'arancia
• 200 g di farina rinforzata (manitoba o 00+maizena)
• 100 g di cacao amaro
• 200 g di latte di soia
• una bustina di lievito vanigliato per dolci

un cucchiaio abbondante di aceto (di vino bianco o di mele)
• un barattolo di marmellata di arance amare
• 3 cucchiai di zucchero a velo
• un cucchiaio di cannella in polvere
Preparazione: grattugiare la scorza di un'arancia, e poi spremerla e tenere da parte il succo. Montare la margarina con lo zucchero e la scorza dell'arancia a crema, poi unire la farina, il lievito, l'aceto e il cacao e iniziare a lavorare con la frusta mentre si aggiunge il latte di soia. Farsi venire un avambraccio da tennista per amalgamare benissimo il composto con la frusta. Intanto accendere il forno (se termoventilato è meglio) a 200°.
Ungere e infarinare una teglia, metterci il composto e mettere in forno, per i primi 10 minuti a 190°, poi per il resto della cottura abbassarlo a 170°. Per controllare la cottura infilzare la torta con uno stecchino e vedere quando è asciutto. Sfornare appena cotta e lasciarla raffreddare bene. Quando è ben fredda tagliarla in due dischi stando attenti a non frantumarla, e farcirla con la marmellata di arance amare.
A parte in un pentolino preparare la glassa, mettendo sul fuoco il succo dell'aran-

cia spremuta prima, la cannella e lo zucchero a velo, rimescolando di continuo, finché non si restringe e diventa colloso.
Con un pennellino ricoprire la superficie della torta con la glassa e... buon appetito!
Note: sarebbe molto carino, data la nota amara e tonificante del cacao, abbinarla di pomeriggio con un tè nero agrumato, un earl grey o un earl grey gout russe, oppure con un tè nero allo zenzero; per i più arditi consiglio anche l'abbinamento con un te nero affumicato, tipo lapsang souchong.

VEGELLA EXTRADARK

Ricetta di: Milou
Difficoltà: Facilissima - Tempo: 15 minuti
Ingredienti per 2 persone
• 100 g di nocciole pelate e tostate
• 60 g di cioccolato fondente in tavoletta
• 2 cucchiai e mezzo di cacao amaro
• 50 ml di latte di soia
• 50 g di zucchero grezzo di canna
• 5 cucchiai di margarina
• 1 pizzico di sale
Preparazione: metti le nocciole nel mixer e frulla alla massima potenza per almeno 3 minuti o comunque finché diventano una crema. Aggiungi il cioccolato e frulla ancora. Aggiungi il latte e frulla ancora. In una tazza fai sciogliere tutti gli altri ingredienti nella margarina fusa. Unisci i due impasti e frulla. Taglia una fetta di pane... e spalma!
Note: queste sono le dosi per un bicchiere di nutella. Quante persone ci mangiano... stabilitelo voi :)

DOVE TROVARE ALTRE RICETTE 100% VEGETALI

SITI

www.VeganHome.it
Nella sezione Ricette si trovano centinaia di ricette inserite dagli utenti della community. Sono per lo più ricette semplici, di tutti i giorni, quelle che i partecipanti al forum preparano nella quotidianità, quindi è un ottimo esempio di cosa cucinare tutti i giorni, anche se non mancano ricette più sofisticate. Le stesse ricette sono anche disponibili in un libro in formato elettronico, gratuito. L'originalità sta nel fatto che questo libro si aggiorna automaticamente ogni giorno, quando vengono inserite nuove ricette. Quindi, se scaricate il file (in pdf) una sera, potete tornarci la settimana dopo e trovarne una nuova versione con altre ricette nuove.

www.VegFacile.info
Sempre sul filone delle ricette semplici, segnaliamo anche la sezione «Ricette vegan e preparazioni facili» del sito VegFacile.info. In realtà, chiamarle ricette è fuori luogo, perché sono più che altro solo consigli per la preparazione di alcuni piatti base. Ma proprio per questo sono utili nella fase di transizione onnivoro-vegan o vegetariano-vegan.

www.Vegan3000.info
Il primo sito di ricette vegan, online già dal 2000, offre oltre 1500 ottime ricette.

LIBRI

Esistono vari libri di ricette vegan, molti dei quali disponibili sul sito di AgireOraEdizioni, www.AgireoraEdizioni.org, cui rimandiamo per un elenco sempre aggiornato. Qui segnaliamo:

Cucina facile e veloce con VeganHome
AA. VV.
AgireOra Edizioni 2014
Una selezione di 250 ricette veloci più 50 preparazioni facili tra le oltre 1000 degli utenti di VeganHome.it.

La cucina etica
E. Barbero, A. Cattelan, A. Sagramora
Edizioni Sonda 2009
800 ricette cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale. Si tratta di piatti per la maggior parte di facile realizzazione ma non mancano ricette sfiziose e maggiormente impegnative per i cuochi più intraprendenti ed esperti.

La cucina etica facile
E. Barbero
Edizioni Sonda 2007
Oltre 220 ricette vegan per principianti, single e per chi ha poco tempo.

La cucina etica per mamma e bambino
E. Barbero, A. Sagone
Edizioni Sonda 2010
Ricette vegan per bambini, dallo svezzamento in su, nonché per il periodo della gravidanza e allattamento. Oltre 350 ricette.

FONTI E APPROFONDIMENTI

I testi di questo opuscolo sono stati tratti dai seguenti libri e siti, che potete consultare per approfondimenti:

Libro: *Vegan si nasce o si diventa?*
di Marina Berati, Edizioni Sonda 2011

www.VegFacile.info
Il sito più completo da cui partire per capire perché e come diventare vegan e quanto sia facile questa scelta.

www.TvAnimalista.info
Una raccolta di documentari, reportage e investigazioni, interviste, animazioni sui vari temi dello sfruttamento degli animali e sui risvolti positivi della scelta di rispettarli.

www.VeganHome.it
Il sito di community vegan.

www.SaiCosaMangi.info
Racconta tutti i "lati oscuri" dell'allevamento intensivo esaminando le varie scelte che il consumatore compie - spesso inconsapevolmente - quando decide di nutrirsi di prodotti animali.

www.PiattoVeg.info
Per conoscere tutti i gruppi alimentari, le loro proprietà e in che proporzioni vanno introdotti nell'alimentazione quotidiana per avere una dieta ottimale.

Consigliamo inoltre la lettura dell'e-book *Perché vegan - una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi* (di Marina Berati, 2014), un'utilissima guida introduttiva alle motivazioni della scelta vegan. Scaricabile in vari formati su www.LibriVegan.info assieme ad altri interessanti e-book sulla scelte vegan, tutti gratuiti.

info@agireoraedizioni.org
www.agireoraedizioni.org

Questo opuscolo è stampato e distribuito dall'associazione non profit AgireOra Edizioni.