



**INIZIATIVA MENU VEGAN
COME RENDERE
IL TUO LOCALE
VEGAN-FRIENDLY!**



INTRODUZIONE

Questo opuscolo - realizzato all'interno dell'iniziativa "Menu vegan" - è dedicato ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie. L'intento è quello di offrire **suggerimenti pratici per inserire nel proprio menu opzioni vegan**, vale a dire senza alcun ingrediente di origine animale, sia per quanto riguarda il cibo che le bevande.

Sono infatti in **numero sempre maggiore** le persone che scelgono - per motivi etici - uno **stile di vita vegan** e anche il mercato si sta adeguando: prodotti 100% vegetali sono ogni giorno più diffusi nei negozi, locali vegan aprono in diverse città, e i locali preesistenti si attrezzano per offrire opzioni vegan.

Ma un'offerta **vegan di qualità** non ha al momento ancora raggiunto una diffusione soddisfacente: nei ristoranti (o, ancor peggio, in pasticcerie e bar) i clienti vegan si trovano di fronte portate che, seppur vegan, non sempre sono abbastanza varie, fantasiose, gustose. Nella pasticceria, in particolare, le opzioni vegan sono ben poco diffuse, perché ancora in molti ritengono - erroneamente - che latticini e uova siano "indispensabili" per la realizzazione di dolci di ogni tipo.

È inoltre importante che le opzioni vegan esistenti siano **ben segnalate e visibili nel menu**.

Quella vegan è una fetta di clientela in **costante aumento**, a cui si aggiungono anche tutte le persone che vogliono **ridurre il consumo** di prodotti animali per favorire il proprio **benessere** e la propria salute, o che sono **intolleranti** ai prodotti animali. Oppure, ancora, pensiamo al caso di un **gruppo di amici** del quale fanno parte una o più persone vegan: certamente l'intero gruppo preferirà un locale che offra anche scelte vegan di qualità! Teniamo anche conto che in molti **altri paesi** è diffusa da anni l'abitudine di segnalare chiaramente le opzioni vegan nel proprio menu: è opportuno che anche l'Italia si adegui a questa utile pratica.

COSA SIGNIFICA "PRODOTTO VEGAN"

Innanzitutto, va precisato in dettaglio cosa si intende per "prodotto vegan". Si intende un prodotto che non contiene tra i suoi ingredienti sostanze di origine animale, vale a dire: carne (di ogni genere, compresi affettati, wurstel, ecc.); pesce (inclusi crostacei e "frutti di mare"); latte, formaggi, latticini (burro, yogurt, panna, ecc.) e tutti i derivati (caseina, latticello, proteine del latte, siero di latte); uova (di tutte le specie); colla di pesce; gelatina animale; strutto; tutti i prodotti delle api, come miele, propoli, pappa reale; coloranti di origine animale, in particolare la cocciniglia, segnalata con la sigla E120, che si può trovare in bevande e guarnizioni per dolci di colore rosso.

I cibi e le bevande vegan sono adatti a tutti: ai vegan, ai vegetariani (che non consumano carne e pesce, ma consumano gli altri derivati animali), agli onnivori, per non parlare di

tutte le persone che soffrono di intolleranze e allergie, le quali si manifestano molto spesso proprio in relazione a ingredienti come latticini e uova.

Si tratta di prodotti che non hanno nulla di strano o particolare: è sufficiente prestare un minimo di attenzione alla composizione, assicurandosi di averne a disposizione una buona varietà esente da ingredienti animali.

Esistono molti piatti che sono vegan o quasi vegan già tradizionalmente: occorre soltanto **evitare di usare ingredienti aggiuntivi non necessari che rendono il piatto non vegan**. Qualche esempio: pezzetti di prosciutto nei piselli, pancetta nelle zuppe, burro nelle verdure o nelle salse, dado di carne anziché vegetale, piccole quantità di formaggio che nulla aggiungono ma rendono il piatto non vegan, e così via.

Oppure, al contrario, esistono cibi e bevande non vegan che possono essere preparati in versione vegan con variazioni minime. Ad esempio, nei bar e pasticcerie, ma anche B&B e alberghi, avere sempre a disposizione del latte di soia consente di preparare il cappuccino vegan (il latte di soia monta benissimo, si ottiene una schiuma soffice e abbondante!), la cioccolata calda e altre preparazioni in cui di norma si utilizza il latte vaccino. Così come in tramezzini e panini è molto facile utilizzare una maionese 100% vegetale, che si può realizzare in 5 minuti a costi irrisori. Il sapore e la consistenza sono del tutto simili alla maionese tradizionale, ma il prodotto è 100% vegetale e più leggero, oltre che molto più economico!

PERCHÉ OFFRIRE OPZIONI VEGAN

Sono svariati i motivi per cui è opportuno che un esercente, al giorno d'oggi, offra nel proprio locale la possibilità di trovare pietanze e bevande vegan.

I vegan sono in aumento: il numero di persone che decidono di seguire lo stile di vita vegan è in aumento di anno in anno. Si tratta dunque di una fetta di clientela da non trascurare. Nel caso di un **gruppo di clienti che comprende anche una persona vegan**, o anche solo vegetariana, nello scegliere un locale dove uscire a pranzo o cena, ne verrà preferito uno *vegan-friendly*.

Sono tante le persone che intendono **diminuire il consumo di carne e derivati animali** per ragioni salutistiche o dietetiche (i cibi vegetali, oltre che più sani, sono anche meno calorici) pur non essendo né vegan né vegetariane: queste persone troveranno utile un'offerta di pietanze vegan nei locali che frequentano.

Cibi senza derivati animali sono utili anche per tutte le **persone intolleranti**, soprattutto ai latticini e alle uova.

I piatti preparati con ingredienti vegetali **costano meno**: carni di ogni genere, affettati e formaggi sono senz'altro più costosi degli ingredienti vegetali di base (cereali, legumi, ortaggi). **Negli altri Paesi è usuale e diffuso**, ormai da molti anni, avere sempre scelte vegan ben segnalate in menu: nel Regno Unito, nei paesi nordici, ma anche in molte altre parti del mondo. Nella vicina Slovenia, per esempio, si trovano moltissimi prodotti vegan, segnalati come tali, in tutti i supermercati.



COSA CHIEDE IL PROGETTO MENU VEGAN AGLI ESERCENTI

Per un esercente, aderire all'iniziativa Menu Vegan significa:

- **rendere il proprio locale vegan-friendly** (letteralmente: amichevole verso i clienti vegan), che offra cioè opzioni vegan non banali (la pasta al pomodoro è vegan, le verdure alla griglia sono vegan, l'insalata è vegan: ma sono tutte opzioni banali che non testimoniano una reale attenzione verso il cliente vegan);
- **segnalare chiaramente le opzioni vegan** nel menu, con la parola "Vegan" o la dicitura "100% vegetale" e, nel caso di bar e pasticcerie, esporre un cartello, come già fanno diversi locali, che indica la disponibilità di latte di soia per le bevande.

COSA OFFRE IL PROGETTO MENU VEGAN AGLI ESERCENTI

L'adesione al progetto Menu Vegan, che è **del tutto gratuita**, offre diversi vantaggi:

- **Ricevere questo stesso opuscolo**, con tante indicazioni utili e pratiche di applicazione immediata.
- **Una info-line per porre quesiti specifici e chiedere consigli**: è sufficiente inviare il quesito via mail alla casella info@vegfacile.info e la risposta è assicurata nell'arco di 48 ore.
- **Il video-corso di cucina e pasticceria vegan su dvd**, che contiene ben 32 ricette di vario genere, dolci e salate, preparate da chef con anni di esperienza e spiegate passo-passo. Il dvd (con opuscolo di accompagnamento in cui sono trascritte tutte le ricette, con dosi e ingredienti) è gratuito per tutti gli esercenti che ne faranno richiesta alla casella info@vegfacile.info
- **L'adesivo da apporre in vetrina** per segnalare in modo immediato la disponibilità di opzioni vegan, con la scritta "Qui Menu Vegan". Richiedetelo alla nostra info-line!
- La possibilità di segnalare il proprio locale nell'**elenco di VeganHome dei locali vegan-friendly**, il sito più completo e di **maggior visibilità** sul tema: provate a cercare su Google "ristorante vegan nome-città" con qualsiasi città, e i primi risultati che otterrete saranno sempre quelli delle pagine di VeganHome! La segnalazione verrà controllata dai moderatori: se il locale soddisfa i requisiti, verrà inserito nel database.

Ecco alcuni commenti di ristoratori il cui locale è inserito nel database di VeganHome:

"Vi ringrazio personalmente per questa opportunità, che sembra aver già dato i suoi frutti, essendo già arrivati dei clienti che hanno letto questa recensione sul vostro sito."

"Grazie ad una nostra gentile cliente sapevo della nostra segnalazione nel vostro sito, infatti molti, da quando proponiamo anche pizze vegane, ci hanno trovato anche grazie a voi."

Come aderire, dunque? Semplicemente, nel momento in cui avrete reso il vostro locale *vegan-friendly*, è sufficiente comunicarlo via mail. A quel punto vi daremo indicazioni per inserire il vostro locale nel database di VeganHome e vi invieremo l'adesivo.

CONSIGLI GENERALI PER ESSERE PIÙ EFFICACI

Alcune indicazioni utili per chi si avvicina per la prima volta all'offerta vegan all'interno del proprio locale includono il COME presentare la propria offerta ai clienti - vegani e non -, quali sono i punti d'attenzione per selezionare prodotti realmente vegan, quali "trappole" evitare per non perdere tempo e soldi e come avvicinarsi a certi clienti che hanno le idee poco chiare.

E infine, qualche considerazione sui costi, per mostrare come la realizzazione di piatti vegan consenta in molti casi di risparmiare sugli ingredienti.

I PIATTI E LE BEVANDE VEGAN VANNO PROPOSTI A TUTTI

Cosa intendiamo con questo? Che le preparazioni vegan non devono essere rese disponibili solo per i vegan, ma vanno promosse verso tutti i clienti.

Per due motivi:

- innanzitutto perché **molti piatti vegan sono normalissimi piatti della nostra tradizione**, vegan da sempre, come ad esempio tanti primi (le orecchiette alle cime di rapa, il risotto di funghi, ecc.), oppure sono piatti tradizionali resi vegan cambiando pochissimi ingredienti (le lasagne al forno, la parmigiana di melanzane, i cannelloni, ecc.). Quindi è utile **segnalare questi piatti nel menu in mezzo agli altri**, con la semplice indicazione accanto "100% vegetale, vegan", piuttosto che creare una lista di piatti vegan a parte. In questo modo tutti i clienti potranno esaminare queste opzioni e sceglierle.
- In secondo luogo, perché, **a parità di tipologia di piatto o bevanda, la versione vegan è più sana, più leggera e a colesterolo zero**. Senza voler puntare sul salutismo (al contrario, noi vogliamo puntare sul sapore!), rimane il fatto che a parità di "bontà" la versione vegan è più sana. Perché dunque non farlo notare a tutti i clienti? È una **pubblicità in più per i vostri piatti e bevande!** Ad esempio, un bel cartello in un bar o pasticceria che affermi "Disponibili cappuccino, cioccolata, ecc. con latte di soia, più leggeri e a colesterolo zero!" sarà utile ad avere un maggior smercio di questo prodotto.

In definitiva: **le opzioni vegan vanno valorizzate e proposte a tutti i clienti**, non solo a quelli vegan come caso particolare o nicchia specifica!



LEGGERE LE ETICHETTE DI TUTTO QUELLO CHE SI USA

Per offrire un servizio realmente affidabile ai vostri clienti vegan è importante prendere l'abitudine di leggere le etichette di tutti i prodotti che usate come ingredienti nella vostra produzione. Ad esempio: alcune bevande potrebbero contenere il colorante E120 (cocciniglia) oppure latte in polvere. Accade con alcune bibite, succhi di frutta, alcolici. È quindi opportuno avere a disposizione bevande che non contengano nulla di animale, cosa facilmente ottenibile leggendo gli ingredienti.

Oppure, se nella preparazione di gelati realizzate alcuni gusti in cui non usate latte e uova, ma utilizzate qualche preparato (addensante o altro) che invece li contiene, quel prodotto non sarà vegan. Allo stesso modo, se lo guarnite con biscotti, cialde o altro di cui non avete controllato gli ingredienti, il vostro prodotto finale potrebbe non essere vegan.

In definitiva: oltre agli ingredienti che utilizzate voi direttamente, accertatevi degli ingredienti di qualsiasi prodotto pronto aggiuntivo. Per farlo, sarà sufficiente leggere le etichette ed evitare tutti gli ingredienti animali citati nell'introduzione.

ATTENZIONE: se in etichetta è riportato "può contenere **tracce** di latte" (o uova), il prodotto è **vegan lo stesso**, perché quella dicitura sta soltanto ad indicare che nello stabilimento di produzione si realizzano anche prodotti che contengono latte e quindi nei macchinari potrebbero rimanere tracce di ingredienti di altri prodotti. Ma il prodotto in questione **NON** ha invece latte come ingrediente, quindi è vegan. È una dicitura che viene riportata solo per gli allergici, per i quali è pericoloso usare un prodotto che contenga anche solo "tracce". Allergie e intolleranze non sono però tema di questo opuscolo, sono una questione del tutto diversa e non hanno nulla a che vedere con l'essere vegan o meno.

ATTENZIONE A CHI CONFONDE LA SCELTA VEGAN CON SALUTISMO ALL'ESTREMO

Vogliamo mettervi in guardia da un tipo particolare di clienti, per evitare che li confondiate coi normali clienti vegan: pur se la cucina vegan è di per sé più sana di una cucina a base di prodotti animali, le motivazioni della scelta vegan sono puramente etiche, quindi una persona vegan in generale non presterà particolare attenzione a quanto sano è un piatto o una bevanda. Le interesserà solo sapere che non contiene ingredienti animali. Poi, a seconda delle sue particolari preferenze, sia relativamente ai sapori che alla digeribilità che alla salute, sceglierà dal menu quello che più le si adatta.

Ci sono però alcune persone, che solitamente **NON** sono vegan, che sono - erroneamente - convinte che se un prodotto è segnalato come vegan debba avere delle particolari caratteristiche che loro hanno in mente. Per esempio, che non sia fritto, oppure che non contenga alcun grasso (nemmeno olio), oppure che non contenga zucchero, oppure che non contenga cereali raffinati (cioè non integrali), o una combinazione di questi vincoli più vari altri che possono variare da una persona a un'altra. Ebbene, queste sono tutte convinzioni che non trovano riscontro nella realtà, perché non riguardano in alcun modo la scelta vegan, ma riguardano altri aspetti, quelli legati a specifici vincoli sul piano alimentare che ciascuno si pone.

Naturalmente, ogni cliente va trattato con la massima gentilezza (non ve lo dobbiamo certo insegnare noi!) e andrà quindi orientato, tra i piatti disponibili, a quelli - se ve ne sono - che possono soddisfare le sue specifiche esigenze.

Quello che ci preme è che i gestori di locali non si facciano fuorviare da tali clienti e si convincano che un piatto o bevanda, per essere vegan, debbano rispettare i vincoli che tali persone si pongono: assolutamente no! Gli unici vincoli sono quelli spiegati nell'introduzione, null'altro. Anche perché, a dar retta alle richieste, spesso strane ed esagerate, di questo genere di persone, si rendono poi i piatti poco invitanti per tutti gli altri...

LE CERTIFICAZIONI: NON SERVONO

A volte ci viene posta la domanda, da parte di gestori di locali, sull'opportunità di avere una vera e propria certificazione della propria offerta vegan. Chi vuole la può effettuare, purché sia una vera certificazione e non qualcosa che finge di esserlo (vedi spiegazione più oltre), ma riteniamo che una certificazione che attesti che un dato prodotto è vegan **non sia necessaria, e nemmeno utile**, e che sia quasi sempre uno spreco di denaro e tempo.

Non è necessaria perché è molto **facile sapere se un prodotto è vegan o meno**: basta controllare che non contenga determinati ingredienti. Un esercente è comunque obbligato a fornire al cliente, su richiesta, l'elenco degli ingredienti, quindi è un'affermazione che è sempre controllabile. Mentire sull'elenco degli ingredienti è illegale e nessuno lo farebbe, con tutti i problemi che comporta, solo per far credere ai propri clienti che un prodotto non vegan lo sia.

Le certificazioni che hanno un senso sono quelle per esempio sul biologico: servono dei controlli di terze parti per verificare che una data produzione agricola rispetti certe regole e possa essere definita "biologica". Così come ha senso la certificazione sui cosmetici "cruelty-free" (contro i test su animali) perché la normativa è complessa. Mentre per affermare che un dato prodotto non contiene ingredienti animali non servono certificazioni.

Non è utile, perché un **cliente vegan non è interessato** alle certificazioni, non le cerca nei locali che frequenta: gli basta avere l'informazione, da parte del gestore stesso, su cosa è vegan e cosa no. Questo è quello che cerca. È il gestore stesso che auto-certifica ciascun piatto o bevanda che realizza. Questo è sufficiente per tutti. Anche se non necessaria, una certificazione vegan su un prodotto confezionato potrebbe avere una qualche utilità, ma non su piatti e bevande preparati al momento.

Richiede tempo, è poco gestibile, perché non è pensabile che per ogni nuovo piatto che si inserisce in menu si debba richiedere un controllo all'ente certificatore.

Richiede denaro: la certificazione costa.

Bisogna inoltre fare attenzione a quanto si spaccia per certificazione senza esserlo, perché questo **ingenera sfiducia nei clienti**: esistono infatti casi in cui un semplice marchio registrato, un logo, che riporti la parola "vegan", concesso in uso a pagamento (o anche a titolo gratuito) viene spacciato per certificazione senza esserlo affatto, in quanto non esiste alcun ente certificatore collegato. Parlare di "certificazione" quando invece si tratta solo di uso di un marchio, crea confusione, nonché sfiducia verso le vere certificazioni, nonché, ovviamente, verso il locale stesso.



Per tutti questi motivi sconsigliamo le certificazioni e invitiamo ad evitare assolutamente marchi registrati che si spacciano per tali. È sufficiente la semplice dicitura apposta dal gestore stesso accanto a piatti e bevande, come consigliato in questo opuscolo fin dall'inizio.

IL RISPARMIO DEGLI INGREDIENTI VEGAN

Gli ingredienti vegetali costano meno di quelli animali, visto che, a propria volta, il costo di produzione è molto più basso. Per quanto sia ormai diminuito di molto il prezzo di certe carni o formaggi, rimane vero che legumi e cereali restano comunque più a buon mercato, e sono questi, assieme agli ortaggi, gli ingredienti base di ogni piatto vegan.

Il tofu costa decisamente meno di un corrispondente formaggio animale di pari qualità, il seitan costa meno della carne, anche se si tratta comunque di cibi che costano di più dei cibi vegetali "tradizionali".

Il latte di soia ormai non costa più di quello vaccino della centrale del latte, anche se naturalmente vi sono differenze tra una marca e l'altra.

Se prendiamo in esame gli affettati vegetali, che, tra i cibi vegan, sono tra i più costosi, rispetto agli ingredienti base, vediamo che i prezzi sono confrontabili con quelli di affettati animali di qualità media.

I wurstel sono forse l'unico caso in cui il corrispondente vegetale è più costoso, ma questo accade perché quelli vegetali sono realizzati con materie prime di qualità, non con scarti di produzione (è noto come i wurstel di carne siano ricettacolo di scarti di carne di ogni genere), quindi è chiaro che il prezzo non è confrontabile.



RICETTE E CONSIGLI PER TIPO DI LOCALE

In questa sezione forniamo consigli pratici, in taluni casi dotati anche di ricette, per introdurre un'offerta vegan nel proprio locale. Suddividiamo i suggerimenti per tipologia di locale, ma la suddivisione è solo indicativa, perché, chiaramente, quanto suggerito per i bar può essere utile anche per pasticcerie o alberghi, così come quanto suggerito per i ristoranti può essere utile anche per le gastronomie o bar.

Sugeriamo anche alcune ricette semplici e veloci nei vari box sparsi nelle prossime pagine, ma si possono trovare altre **centinaia di ricette (oltre 850!) nel libro gratuito "Nella cucina di VeganHome"** scaricabile alla pagina: <http://www.veganhome.it/ricette/libro-ricette-vegan/>

Nel libro si trovano ricette per: antipasti (adattissimi anche come snack e da accompagnare all'aperitivo), primi piatti, secondi, contorni, insalate, piatti unici, pizze, focacce, pane e torte salate, salse (per crostini e panini), panini (dai più semplici ai più elaborati che fanno da piatto unico, ottimi per pub e birrerie), tartine, bruschette, dolci di ogni tipo, preparazioni di base, frullati e bevande.

Inoltre, offriamo in **Appendice 1** alcune indicazioni su quali sono e come utilizzare quegli **ingredienti della tradizione orientale** che oggi sono sempre più diffusi anche da noi, tanto che si trovano in molti supermercati e discount di varie catene, e che possono essere un'aggiunta utile agli ingredienti della nostra tradizione (ortaggi, cereali, legumi, frutta e frutta secca). Parliamo di **seitan, tofu e prodotti derivati, inclusi vegburger, affettati vegetali e formaggi vegetali**: se ancora non li conoscete, date una scorsa all'appendice prima di usarli in alcune delle ricette e preparazioni qui proposte!

L'**Appendice 2** - "Come sostituire le uova" - spiega vari accorgimenti da utilizzare in diversi tipi di preparazioni per ottenere, con ingredienti diversi, lo stesso effetto dell'utilizzo delle uova: come legante o come aiuto alla lievitazione.

L'**Appendice 3**, infine, affronta un aspetto specifico, quello delle bevande alcoliche, indicando come fare a riconoscere quali sono vegan e quali no.

BAR

Il primo ingrediente importante da mettere a disposizione in un bar è il **latte di soia**: con questo si possono preparare ottimi cappuccini (il latte di soia monta benissimo, escluso quello di 2-3 marche: fate attenzione che la percentuale di grassi sia maggiore del 6%), cioccolate calde (attenzione al preparato per cioccolata calda: utilizzate per i clienti vegan solo quelli che non contengono latte) e ogni altre bevanda a base di latte vaccino.

Occorre **segnalare con un cartello** all'interno, e possibilmente anche in vetrina, la disponibilità del latte vegetale.

Brioche e altri dolci: se utilizzate prodotti freschi forniti da terzi, occorre cercare qualche fornitore che non usi uova, burro, latte, impresa al momento non facile; se li produce voi stessi, potete far riferimento alle ricette fornite nel video-corso di cucina e pasticceria vegan disponibile gratuitamente su richiesta: otterrete ottime brioche, ciambelle, bomboloni, ecc.! In alternativa, è opportuno almeno mettere a disposizione merendine confezionate o biscotti senza ingredienti animali (si trovano in qualsiasi supermercato), oppure tranci di torta che potete facilmente produrre (vedi ricette suggerite nei box).

Se l'offerta comprende **panini e tramezzini**, occorre metterne a disposizione almeno due o tre tipi 100% vegetali, che ovviamente sono adatti a tutti, non certo solo ai vegan. **Attenzione al pane** (o pancarrè o piadine): evitate quello contenente **strutto** o **latte**. Per i tramezzini, la **maionese** fatta con le uova può essere sostituita con maionese vegan che si può preparare in cinque minuti e dura almeno due settimane in frigo (vedi ricetta nel box). Mozzarella o formaggi di qualsiasi tipo vanno evitati, così come il prosciutto e affettati vari. Ecco alcune idee semplici per panini e tramezzini: melanzane e zucchine alla griglia, olio, pepe e sale; patè di olive, pomodoro fresco e origano; funghetti, carciofini e zucchine alla griglia; peperoni alla griglia (o al forno), olio, sale e mandorle a scaglie; spinaci all'olio, tofu bianco e maionese; patè di ceci e olive (ottenuto frullando ceci lessati, maionese e olive).

Per gli **aperitivi** è facile includere anche degli **snack** vegan: tranci di pizza o focaccia senza strutto, senza mozzarella, né affettati vari; patatine (non aromatizzate con ingredienti animali); crostini con patè di legumi (basta frullare un legume lessato con olio, pepe, sale ed eventualmente semi di sesamo o di girasole); pizzette di pasta sfoglia con pomodoro e funghetti (la pasta sfoglia è quasi sempre vegan, basta controllare che non contenga burro); carciofini; frittatine di ceci (vedi ricetta nel box); insalata russa realizzata con la maionese vegan.

Nel caso in cui il locale offra anche il **servizio di pranzo**, è sufficiente prevedere un **primo** come penne all'arrabbiata, pasta con verdure (senza formaggio e senza pezzi di salumi), risotto ai funghi (evitando il dado da brodo tradizionale, ma usando quello vegetale ormai reperibile ovunque), insalata di riso (evitando dadini di formaggio, wurstel, ecc.), ecc. oppure, per primi più originali, fate riferimento a quanto suggerito più oltre per i ristoranti. Come **contorni**, vanno benissimo tutti quelli classici, facendo solo attenzione a non utilizzare formaggi, burro o altri ingredienti animali nella preparazione. Molto gradito a tutti, onnivori inclusi, sarà un **piatto unico** con una varietà di verdure e legumi (spinaci saltati nell'olio, fagiolini lessati guarniti di semi di sesamo, melanzane alla griglia, carote stufate all'alloro, fagioli borlotti lessati, zucchine impanate - evitando l'uovo nella pastella! -, cicoria al peperoncino, piselli stufati, ecc.) completato con del cous cous (che si prepara in 5 minuti!). Anche delle **ricche insalate** che fanno da piatto unico sono adatte: ce ne sono svariate nel libro di ricette gratuito già menzionato.

Come vedete, si tratta oltretutto di **ingredienti che costano notevolmente meno** rispetto a quelli di origine animale come formaggi e salumi! Mangiare vegan conviene, in tutti i sensi!

RICETTE

MAIONESE VEGAN

La maionese vegan è semplicissima da realizzare, non può "impazzire" e si prepara in 2-3 minuti. È sufficiente scegliere un latte di soia in grado di montare (il che vale per quasi tutte le marche, tranne rare eccezioni; controllate che il contenuto in grassi sia superiore al 6%).

Ingredienti: 100 ml di latte di soia non dolcificato, il succo di un quarto di limone, 2 cucchiaini di senape, 2 pizzichi di sale, circa 150 g di olio di semi di mais (o altro olio di semi insapore).

Preparazione: porre tutti gli ingredienti (tranne l'olio, di cui bisogna usarne inizialmente solo la metà) nel bicchiere di un frullatore a immersione e frullare a velocità massima per 10 secondi. Non appena l'o-

lio è ben incorporato, aggiungere il restante un po' alla volta, fino a che si raggiunge la consistenza desiderata (basta frullare per circa un minuto in totale). Più olio si aggiunge, più la maionese diventa densa. Con questa quantità di olio - circa 150 g - si ottiene una maionese molto densa.

FRITTATINE DI CECI

Ingredienti: 4 cucchiaini colmi di farina di ceci; sale; olio evo.

Preparazione: 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 (opzionalmente, a questo punto si può aggiungere una verdura:

spinaci lessati, zucchine o patate crude tagliate in fettine sottilissime, carciofini, ecc.). Versate un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco vivo. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo e mettete il coperchio, lasciando il fuoco a fiamma vivace. Dopo circa un minuto, girate la frittata. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, a fuoco più basso. Girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco vivo 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.

TORTA AL CIOCCOLATO MORBIDA

Ingredienti: 1 bicchiere di acqua (o latte di soia); mezzo bicchiere di olio evo; 1 bicchiere di zucchero; 1 cucchiaino di cacao; 2 bicchieri di farina; 1 cucchiaino di bicarbonato; vaniglia o noce moscata in polvere; uvetta (o buccia di limone o di arancia); noci.

Preparazione: Versare in una ciotola l'acqua o il latte di soia e aggiungere lo zucchero. Mescolare bene: lo zucchero deve sciogliersi del tutto. Aggiungere cacao, olio, bicarbonato, vaniglia (o la noce moscata). Mescolare ancora e pian piano aggiungere la farina fino che la consistenza della pasta non diventa cremosa come quella dello yogurt. Aggiungere uvetta e noci. Ungere la tortiera e versare la pasta. Lasciare in forno 30-40 minuti a 170-180°.



GELATERIE E PASTICCERIE

In **gelateria** è facile offrire tanti gusti vegan ai propri clienti: è sufficiente non utilizzare latte nei vari gusti alla **frutta** - e accertarsi che non vi siano ingredienti a base di latte e uova nell'eventuale preparato che si utilizza. Per i gusti alle **creme**, occorre utilizzare latte di soia o di riso: ormai molte gelaterie offrono cioccolato fondente, pistacchio, fior di latte, nocciola, ecc. a base di latte vegetale o di acqua. Esiste anche la **panna da montare** 100% vegetale, provate a offrirla nel vostro locale, a tutta la clientela. Il preparato per realizzarla si può trovare negli ipermercati oppure on-line. Attenzione anche al cono: scegliete quelli che non contengono latte e uova; ormai se ne trovano di buonissimi, spesso anche senza glutine, così farete contenti clienti con richieste differenti!

Per quanto riguarda le **pasticcerie**, anche se alcuni negozi stanno iniziando ad ampliare la propria offerta in senso vegan, la stragrande maggioranza, ad oggi, non offre alcun prodotto vegan alla propria clientela. Ciò è dovuto a un malinteso di fondo: si ritiene, erroneamente, che non sia possibile realizzare i dolci tradizionali di pasticceria senza latte, burro e soprattutto uova. Ma l'evidenza dimostra invece il contrario: qualsiasi preparazione di pasticceria si può realizzare in versione vegan, senza perdere nulla in sapore e consistenza. Nella sezione dedicata alla pasticceria del nostro video-corso troverete vari esempi e potrete vedere coi vostri occhi il risultato finale. Richiedetecelo, è gratuito per gli aderenti alla nostra iniziativa! In aggiunta alle ricette lì esemplificate, ne esistono molte altre: potete **contattarci per una consulenza** per ciascun tipo di dolce desiderate realizzare. Un pasticciere con anni di esperienza potrà fornirvi tutte le indicazioni necessarie alla preparazione della versione vegan. Alcune pasticcerie che hanno iniziato a proporre opzioni vegan si sono viste aumentare di molto la clientela, fino addirittura a specializzarsi, data la richiesta non solo da parte della clientela vegan ma anche di tutte quelle mamme che non sapevano come rimediare ai problemi di intolleranze dei propri figli in occasione di feste e ricorrenze.

RICETTE

TORTA DI NOCCIOLE

Ingredienti: 200 g di nocciole tostate e pelate oppure 200 g di farina di nocciole; 200 g di farina 00; 150 g di zucchero; 1 bustina di lievito per dolci; mezzo bicchiere di olio evo.

Preparazione: setacciate la farina, il lievito e lo zucchero in una terrina, quindi aggiungete la farina di nocciole o le nocciole tritate finissime. Se avete un buon mixer o un macinacaffè, riducete prima lo zucchero in polvere fine: la torta verrà ancora più soffice. Versate l'olio a filo, mescolando con un cucchiaio. Deve risultare un impasto non liquido ma neanche troppo denso, per cui, se vi sembra troppo farinoso, versate dell'acqua fino a quando



non raggiunge la giusta consistenza. Ungete con olio o margarina una tortiera e versate il composto. Fate cuocere in forno già caldo a 190° per almeno 20 minuti, fino a quando la torta non inizia a dorarsi. Trascorso questo tempo controllate la cottura con uno stecchino: se lo stecchino rimane asciutto, la torta è pronta. Spegnete il forno e lasciate dentro la torta fino a raffreddamento.

B&B E ALBERGHI

Un B&B o albergo/hotel che intenda offrire ai propri ospiti una **colazione vegan** può far riferimento agli stessi suggerimenti dispensati per i bar. In aggiunta, suggeriamo di mettere a disposizione burro di soia al posto del burro, yogurt di soia (ne esistono varie marche, anche nei supermercati), budino di soia, che si può acquistare già confezionato oppure realizzare utilizzando i preparati per budino con la semplice accortezza di usare latte di soia al posto del latte vaccino. Apprezzati saranno anche dei biscotti fatti in casa seguendo le ricette indicate nel box, nonché l'ottimo strudel di mele (la cui ricetta originale è già di per sé naturalmente vegan), anch'esso descritto nel box più oltre.

Per quanto riguarda il **buffet salato**, potete offrire ai vostri ospiti delle frittatine di ceci con diverse verdure (vedi ricetta nel box della sezione Bar), del paté di olive nere o altri paté vegetali da spalmare su pane e fette biscottate (che dovrete scegliere senza strutto e latte), e infine affettati vegetali. Ne esistono decine in commercio, con diversi gusti e aromatizzazioni. Non si trovano in molti supermercati, ma si possono facilmente ordinare dai tanti negozi on-line.

TRE RICETTE PER OTTIMI BISCOTTI

BISCOTTI AL COCCO

Ingredienti: 200 g di farina 00; 80 g di olio evo; 70 g di zucchero di canna; 3 bicchieri di latte di soia; 250-300 g di farina di cocco; vaniglia; sale; un cucchiaino colmo di cremor tartaro.

Preparazione: In una ciotola mescolare l'olio con la vaniglia, lo zucchero e un pizzico di sale. Poi aggiungere la farina, il latte di soia, il cremor tartaro e la farina di cocco. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Porre su una teglia la carta da forno. Con due cucchiaini formare dei biscotti, adagiando l'impasto sulla teglia. Porre in forno a cuocere per 20-25 minuti.

BISCOTTI ALLE MANDORLE

Ingredienti: 150 g di farina di mandorle (o mandorle macinate finemente); 70 g di zucchero a velo; 2 cucchiaini di spremuta d'arancia; 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattugiata; 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 d'arancia, la buccia di arancia grattugiata 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. Questi biscotti si mantengono morbidi per molti giorni se riposti in una scatola di latta.

BISCOTTINI PER COLAZIONE

Ingredienti: 150 g di farina; 80 g di margarina vegetale o burro di soia; 50 g di zucchero di canna; latte di soia q.b.

Preparazione: Mettere in una ciotola la farina e lo zucchero, aggiungere la margarina a pezzetti dopo averla lasciata un'ora a temperatura ambiente. Amalgamare aggiungendo il latte di soia (ne servirà poco) fino ad ottenere un impasto morbido. Lavorare un poco con le mani, mettere in frigorifero per 1 ora. Stendere l'impasto con il mattarello in una sfoglia di circa 3 mm di spessore, ritagliare delle forme a piacere e cuocere in forno a 180° per 20 minuti. A metà cottura si può aggiungere opzionalmente nel mezzo dei biscotti della marmellata.

Importante **segnalare con un cartellino** al tavolo del buffet quali sono le pietanze 100% vegetali.

PIZZERIE

È senz'altro vero che in una pizzeria una persona vegan ha a disposizione svariate scelte: è infatti sufficiente selezionare gli ingredienti vegetali che si preferiscono, tra i tanti disponibili (melanzane, zucchine, peperoni, patate, rucola, pomodoro fresco, carciofini, funghi, cipolle, ecc. ecc.) e specificare di **NON usare la mozzarella**.

Tuttavia, vogliamo suggerire qualche variante ai pizzaioli, per ampliare ancora di più la scelta: esistono **wurstel e affettati vegetali** che si prestano benissimo ad arricchire la farcitura delle pizze vegan; inoltre, si possono inventare varianti più fantasiose alle solite verdure: saranno gradite a tutti i clienti!

Infine, un ingrediente assolutamente consigliato è un formaggio vegetale in grado di fondere. Molto adatta è la **mozzarella di riso**: ne esistono di diverse marche, compresa la versione affumicata. Oltre alla mozzarella di riso, esistono anche altri formaggi vegetali che fondono, ad esempio il Vegourmet, disponibile in diverse aromatizzazioni. Questi formaggi fondono proprio come la mozzarella, quindi sono particolarmente indicati per l'uso sulla pizza. Saranno graditi anche da tutti i clienti intolleranti al latte.

Ecco **alcuni esempi**, tratti dal menu



RICETTE

STRUDEL DI MELE E NOCI

Ingredienti: un rotolo di pasta sfoglia vegan già pronta; 3 mele rosse; 2 cucchiari di pinoli; 5 noci; 1 limone; 2 cucchiari di zucchero; cannella in polvere.

Preparazione: Pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone spremuto, i 2 cucchiari 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 gradi 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.

di una pizzeria vegan-friendly inserita nella lista del sito VeganHome: Pomodoro, Mozzarella di Riso, Tofu; Tofu, Pomodorini, Rucola e Ceci fritti; Pomodoro, Mozzarella di Riso, Trevisana, Rucola, Nocciole, Carote e Pomodorini; Pomodoro, Tofu, Olive nere, Lattuga, Pinoli e Cipolla.

Diverso è il discorso per la **pizza al taglio**: mentre l'impasto della pizza di pizzeria è tradizionalmente composto di soli ingredienti non animali, nella pizza al taglio, o in quelle che si trovano nei panifici, spesso viene utilizzato lo strutto (a volte anche latte). Ebbene, il consiglio a tutti i gestori di pizzerie al taglio e panifici è di evitare sempre e comunque lo strutto (ed il latte). Per la farciture, valgono gli stessi consigli per le pizzerie sopra elencati. Naturalmente, il consiglio di tenersi alla larga da strutto e latte vale anche per le pizzerie non al taglio!

RISTORANTI

Per i ristoranti non possono valere i consigli per piatti semplici suggeriti ai bar con cucina. Infatti, chi pranza al bar solitamente lo fa solo per mangiare qualcosa in pausa pranzo, quindi è sufficiente avere qualche piatto ben fatto, anche se semplice. Viceversa, chi si reca al ristorante non intende mangiare un pasto qualsiasi, ma gustarsi qualcosa di particolarmente buono e più elaborato della media, non una pasta al pomodoro o un'insalata di riso.

Per questo, non possiamo definire vegan-friendly un ristorante che offra piatti vegan non particolarmente ricercati, dato che questi si possono trovare dappertutto (come, appunto, pasta al pomodoro, spaghetti aglio e olio, verdura alla griglia e insalata). **Per essere vegan-friendly, un ristorante deve offrire almeno un paio di scelte vegan non banali per ogni portata.**

VALORIZZARE I CEREALI

Solitamente, gli unici cereali usati in cucina sono la pasta e il riso, ma la varietà di cereali è molto maggiore e si possono preparare centinaia di piatti interessanti con questo ingrediente come protagonista.

Per "cereale" si intende ogni tipo di chicco ricavato dalle spighe delle piante, o i prodotti suoi derivati (farine, pasta, pane, ecc.). 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. I cereali disponibili sono: farro, orzo, cous-cous, avena, mais, miglio, oltre agli pseudo cereali come il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa. Il riso stesso esiste in moltissime varietà, incluso quello nero, quello

rosso, ecc. Ogni cereale ha un sapore diverso dagli altri, quindi anche in preparazioni simili il risultato è diverso.

Si possono dunque preparare come il risotto in infinite varianti con verdure e legumi, magari guarniti con frutta secca o "chips" croccanti di tofu, tempeh o seitan (vedi appendice I). Oppure in tortine, polpette (sul genere dei noti "arancini di riso"), come ripieno di involtini di verdura, come sformati fatti al forno, in insalata fredda (insalata di riso o altri cereali, cous-cous, taboulè). Ciascuna di queste preparazioni può usare una verdura diversa a seconda delle stagioni. Nel libro "La cucina di VeganHome" troverete svariate ricette a base di cereali tra i primi, i piatti unici o gli antipasti.

Proprio perché si tratta di offrire piatti non banali, non è sensato riportare qui esempi di ricette: ce ne sono a migliaia disponibili nei vari libri esistenti. È utile invece fornire dei consigli generali per valorizzare i cereali, i legumi e le verdure, che nella cucina onnivora sono spesso trascurati, relegati a posizioni di second'ordine e mai utilizzati nella loro varietà, mentre si tratta di ingredienti estremamente versatili che consentono la preparazione di piatti interessanti e appetitosi. Trovate quindi 2 box con utili informazioni da applicare in questo senso.

Teniamo anche presente che molte ricette tradizionali sono già vegan, o possono diventarlo con modifiche minime e non sostanziali: queste sono tutte a base di verdure, cereali e legumi, quindi anche senza doversi appropiarsi ad ingredienti di altre tradizioni culinarie sono tantissime le ricette da proporre, legate alla tradizione mediterranea e ai prodotti tipici.



VALORIZZARE I LEGUMI

I **legumi** vengono considerati un cibo "povero" e rimangono troppo spesso inutilizzati in cucina, relegati magari a qualche zuppa o insalata. Al contrario, essi sono "poveri" solo perché costano poco (il che è solo un vantaggio!) ma sono molto ricchi in sapore, nutrienti e possibilità culinarie. La varietà è ampia: tra i fagioli troviamo i bianchi di Spagna, borlotti, cannellini, corona, dall'occhio, lamon, neri messicani, pavone, rossi. Tra le lenticchie, quelle di Castelluccio, di Rodi, giganti, rosse, verdi. La soia gialla, gli azuki rossi, i fagioli mung (detti "soia verde"). E ancora: i ceci, le cicerchie, i fagiolini, le fave, i lupini, i piselli. Per alcuni legumi è disponibile anche la farina (di ceci, di fave, di lupini, di piselli, di lenticchie, ecc.).

I legumi si possono preparare in tanti modi diversi:

a parte le classiche zuppe e minestre e lessati in insalata, si prestano bene a vari condimenti per la pasta e altri piatti a base di cereali (vedi Box relativo ai cereali); sono ottimi stufati in spezzatini con verdura, oppure in purea. Si possono usare per polpette da cuocere al forno o in padella; come ripieno in crepes o torte salate e fagottini di pasta sfoglia; in paté da spalmare su tartine o crostini per ottimi antipasti; in sformati caldi o freddi.

La farina dei vari legumi si può usare per frittate, crepes, gnocchi (mescolata a farina di cereali), in impasti per pasta fresca (in particolare quella di lenticchie, sempre mescolata a farina di cereali), per realizzare scaloppine da friggere in padella o polpette. Insomma: le preparazioni sono infinite e saranno apprezzate da molti!

Nel nostro **video corso di cucina vegan** sono illustrate ricette adatte proprio ai ristoranti, dalle quale si possono trarre **diversi menu completi**. Ulteriori ricette si possono attingere dal libro elettronico gratuito già citato.

Riportiamo un **esempio** di che cosa ci piacerebbe trovare come clienti vegan in un ipotetico menu di un ristorante vegan-friendly, proprio usando le ricette tratte dal nostro libro elettronico gratuito.

Antipasti: Fagottini carciofi e noci; Sformatini di pomodori secchi; Crema di avocado e capperi.

Primi: Cannelloni di magro (con bietoline, porri e ricotta di soia); Crepes ai cardi; Gnocchi al ragù di melanzane.

Secondi: Funghi ripieni; Involtini di melanzane; Scaloppine di seitan al vino bianco.

Contorni: Bocconcini di spinaci; Porri gratinati; Sfoglie di zuccina.

Dolci: Budino d'arancia; Semifreddo ai frutti di bosco; Torta di nocciole.

PUB E BIRRERIE

Esistono diverse tipologie di birrerie e pub: per questo, possono essere utili i consigli già espressi per i bar, le pizzerie e i ristoranti. In particolare, la maionese vegan non può mancare! In aggiunta, vogliamo fornire ulteriori consigli specifici per panini e piadine, toast, bruschette e snack.

Attenzione al pane (o pancarrè o piadine): evitate quello contenente **strutto** o **latte**. Nemmeno le piadine han bisogno di strutto o latte: quelle all'olio sono ottime (e più leggere e salutari) e si trovano ormai in tutti i supermercati,

VALORIZZARE LE VERDURE

Anche per la **verdura** (vale a dire gli ortaggi) si pongono problemi simili a cereali e legumi: troppo poco utilizzata, spesso solo come semplice e scialbo "contorno" a un piatto "principale".

Al contrario, con le verdure si possono realizzare secondi o piatti unici molto gustosi, semplici o ricercati. Oltre a essere protagoniste nei piatti a base di cereali, si prestano bene nella preparazione di polpette, crocchette e medaglioni, cotti in forno o fritti; in spiedini (magari assieme a tofu e seitan); ripiene di cereali, legumi o altre verdure; gratinate al forno, magari con una salsa di legumi; in sformati, anche con l'aggiunta di besciamella; in budini salati (da servire anche freddi); come ripieno di torte salate; nelle frittate realizzate con farine di cereali o legumi; in purea; in involtini con un ripieno di cereali

o tofu o altre verdure; in muffins e plum cake salati; in spezzatini con funghi o con seitan; al tegame con spezie o aromi.

Che si utilizzino come contorno o come secondo, le ricette che vedono le verdure in primo piano sono tantissime e gustose: l'unico limite è la fantasia.



Panini e piadine

Per quanto riguarda **panini e piadine**, nel libro elettronico “Nella cucina di VeganHome” potrete trovare moltissime idee, dalle più semplici e veloci alle più sofisticate. Ad esempio il “panino arcobaleno”, da arrotolare e tagliare a fette; il panino con hummus (un piatto tipico mediorientale a base di ceci semplicissimo da fare e poco costoso) e pomodori o melanzane; il panino ai fagioli bianchi e crema di olive; il panino di tofu e zucchine (vedi box); il panino tricolore, a base di avocado e peperoni (vedi box); la piadina al paté di ceci (vedi box). E molti altri.

Il classico **hot-dog** si può realizzare coi wurstel vegetali (la senape è già di per sé vegan), acquistabili, in moltissime varianti, nei negozi on line. Così come sono decine gli **affettati vegetali** disponibili per panini e toast (vedi appendice).

Anche il panino con **hamburger** si può facilmente realizzare: esistono molte marche di hamburger vegetali (detti vegburger), surgelati o da frigo. Il vegan-cheeseburger si può ottenere con l'aggiunta di fette di formaggio vegan che fonde.



RICETTE

PANINO DI TOFU E ZUCCHINE

Ingredienti: 2 fette di pane nero integrale; 1 panetto di tofu; 1 zuccina; patè di olive taggiasche; olio extra vergine di oliva; sale, pepe; olive e pomodorini per la decorazione.

Preparazione: Tagliare il tofu a fette non troppo sottili, farlo soffriggere in poco olio fino a doratura, salarlo e peparlo. Nel frattempo affettare la zuccina sottile con una mandolina (o in alternativa col pelapatate). Spalmare sul pane uno strato di patè d'olive, appoggiarci sopra il tofu e le zucchine, chiudere il panino e servire con uno stuzzicadenti decorato con pomodorino e/o olive.

PANINO TRICOLORE

Ingredienti: 1 panino tipo arabo; metà avocado maturo; 2 peperoni rossi; 1 fetta di pomodoro; 2 fette di mozzarella di riso o altro formaggio vegan (oppure

1 cucchiaino di crema di tofu alle erbe); 1 cucchiaino di maionese vegan; olio d'oliva; aglio secco da macinare; pepe.

Preparazione: Arrostire in forno i peperoni interi, finché si solleva la pellicina, quindi metterli in un sacchetto di carta e lasciarli chiusi per 5 minuti, per facilitare la successiva spellatura. Tagliare a metà il panino e scaldarlo su una piastra o nel forno. Dopo aver spellato e pulito i peperoni, ricavarne dei filetti piuttosto larghi e porli per 10 minuti in una marinata di olio d'oliva e aglio secco macinato, per insaporirli. Spalmare la fetta inferiore dei due panini con maionese vegan, poi stendere su ogni fetta mezzo avocado affettato, pepare, aggiungere i filetti di peperone ben scolati, una fetta di pomodoro e due fette di mozzarella di riso oppure la crema di tofu.

I toast

Si possono realizzare ottimi toast con un formaggio vegetale che fonde, come il Vegourmet, e affettati vegetali. Si possono farcire con sottaceti a listarelle, oppure con pomodori secchi o con sottoli.

Le bruschette

Oltre alla classica bruschetta con solo aglio e olio, oppure con pomodoro fresco a dadini, ecco altre idee: con fettine di patate molto sottili (cuociono assieme alla bruschetta in pochi minuti), rosmarino e prezzemolo tritati e origano; con melanzane grigliate tagliate a listarelle; con una salsa ottenuta frullando pomodori, capperi, basilico, olive nere; con champignon e origano; con avocado a fettine, succo di limone, pomodoro fresco e carote crude alla julienne.

Gli snack

Le patatine fritte sono un classico snack che è già vegan di per sé, lo stesso dicasi per le crocchette di patate (fate solo attenzione che non contengano uova o latte, ma raramente accade). Per le verdure in pastella e fritte, solitamente non ci sono problemi, basta evitare la pastella contenente uova: una pastella con farina, acqua e sale, è ottima e ancora più economica. Per un risultato ancora più soffice, è sufficiente una punta di lievito in polvere, oppure l'utilizzo di birra o acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice.

Un'alternativa alle solite olive ascolane ripiene di carne sono le “sferette farcite fritte” di cui trovate la ricetta nel box, mentre un semplice ma originale snack possono essere le “tartine speziate”, con ricetta sempre nel box.

PIADINA AL PATÉ DI CECI

Ingredienti: 4 piadine senza strutto e latte; 1 scatoletta di ceci ben sciacquati; il succo di mezzo limone; 1 cucchiaino di capperi sottaceto; mezzo cucchiaino di senape; 2 cucchiaini di maionese vegetale; 2 gambi di sedano verde croccante; 2 pomodori.

Preparazione: frullare i ceci, il succo di limone, i capperi, la maionese e la senape. Spalmare la salsa su tutta la piadina; affettare finemente il sedano e il pomodoro e distribuirli uniformemente sulla salsa, arrotolare la piadina e servire.

SFERETTE FARCITE FRITTE

Ingredienti: ceci lessati, 1 barattolo; olive nere denocciolate, 1 barattolo; salsa di soia q.b.; curry (un pizzico); olio di semi di girasole; farina (qualche cucchiaino); panna di soia o acqua per amalgamare; pangrattato (qualche cucchiaino).

Preparazione: Frullare i ceci con la farina, la panna, la salsa di soia, il curry, fino a ottenere un composto lavorabile con le mani. Racchiudere l'oliva nel composto formando una piccola sfera, da passare poi nel pangrattato. Friggere le sferette nell'olio di girasole finché diventano ben dorate. Servire calde.

TARTINE SPEZIATE

Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia vegan (senza burro); latte di soia; un misto di: origano, semi di cumino, pomodori secchi tritati, lievito alimentare in scaglie.

Preparazione: Stendere la pasta sfoglia, spennellarla con il latte di soia e cospargerla con il mix di spezie e lievito. Tagliare la sfoglia a rombi o quadratini e farla cuocere in forno a 180° per 15 minuti.



Un'idea in più: le torte salate

Una proposta aggiuntiva per pub e birrerie sono le torte salate: sono ottime preparate il giorno prima e poi riscaldate (ancora più buone che preparate il giorno stesso) e possono essere in forma di strudel, di torta tonda da tagliare a fette, di fagottino o involtino monoporzione. Si possono realizzare con pasta sfoglia, pasta fillo, pasta brisé o pasta di pane. Sul nostro libro elettronico potete trovarne molte, ad esempio: strudel di carciofi, strudel di patate e spinaci, tasca di sfoglia, zucca e piselli, torta pasqualina, torta di porri e patate, torta mediterranea (con zucchine, melanzane e olive), sfoglia di zucchine (vedi box), torta salata di verdure e tofu (vedi box).



GASTRONOMIE/TAKE AWAY

Per le gastronomie, i consigli sono sostanzialmente gli stessi validi per i ristoranti, ma vogliamo aggiungere una ulteriore idea: quella dei **piatti unici**. I piatti unici sono un prodotto particolarmente utile per una gastronomia: se c'è la possibilità di consumare nel locale, un piatto unico è molto comodo per un pasto veloce ma completo, mentre se acquistato come piatto d'asporto, può poi essere utilizzato anche come primo (con una porzione minore). Sono davvero numerosi e vari i piatti unici vegan. Nel libro gratuito "Nella cucina di VeganHome" ne potete trovare oltre 80 (alla data di pubblicazione di questo opuscolo, ma crescono nel tempo!), ad esempio: Cannellini in giallo con orzo; Gateau di miglio e funghi (vedi box); Gateau di patate; Involtini di verza; Moussaka vegan; Orecchiette fave e piselli; Paella vegan; Peperoni ripieni di riso al ragù vegetale; Riso e ceci profumato al limone; Sformato verde (vedi box).

Anche le **torte salate** già suggerite per pub e birrerie sono un prodotto particolarmente adatto a una gastronomia, ma non dimentichiamo i **dolci**: nel nostro libro ne trovate oltre 170, di vario genere; non sarà difficile selezionare quelli da offrire ai propri clienti vegan (e non: non dimentichiamo che i dolci vegan sono ottimi per tutti!) - vedi box ricette per alcuni suggerimenti appetitosi e semplici!

RICETTE

SFOGLIA DI ZUCCHINE

Ingredienti: 4 zucchine medie; 120 g di tofu bianco; olio d'oliva; 2 rotoli di pasta sfoglia vegan.

Preparazione: Stendete un rotolo di pasta sfoglia in uno stampo, possibilmente quadrato. In una terrina tagliate le zucchine a fettine sottili, aggiungete 4 cucchiai di olio e un po' di sale, mischiate e poi distribuitele sopra la pasta sfoglia. Tagliate il tofu a fettine sottili e formate uno strato sopra le zucchine. Salate, pepate e cospargete con un filo d'olio. Coprite con il secondo rotolo di pasta sfoglia e lasciate riposare per 5 minuti. Infornate a 180° per 20 minuti.

TORTA SALATA DI VERDURE

Ingredienti: un rotolo di pasta sfoglia vegan; un pacco di verdure miste surgelate; 5 cubetti di spinaci surgelati; 2 zucchine verdi; olio, sale, pepe, rosmarino.

Preparazione: Scaldare in padella le verdure miste con circa 4 cucchiai di olio. Nel frattempo lessare gli spinaci. Stendere la sfoglia su una teglia circolare e arrotolare i bordi. Tagliare le zucchine a rondelle. Una volta cotti gli spinaci, tagliarli grossolanamente a pezzettini e unirli alle verdure miste. Porre tutto sulla sfoglia e coprire con uno strato di zucchine a rondelle. Spennellare con olio, sale, pepe e rosmarino e infornare per 30 minuti a 200°.

GATEAU DI MIGLIO E FUNGHI

Ingredienti: 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 evo.

Preparazione: Cuocere il miglio nel brodo finché sarà stato tutto assorbito (servono circa 20 minuti). Nel frattempo, in una padella con un po' d'olio soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungendo sale, pepe e i funghi; sfumare con il vino; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro e portare a cottura e poi aggiungere, a fiamma spenta, rosmarino e prezzemolo. Aggiungere al miglio intiepidito un po' di latte di soia e il lievito alimentare a scaglie, mescolando 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.

SFORMATO VERDE

Ingredienti per 2 porzioni: 400 g di broccoli; 1 kiwi; 2 cucchiai di lievito a scaglie; circa 20 pistacchi; un cucchiaio di thain (crema di sesamo); noce moscata; gomasio (il gomasio si ottiene dai semi di sesamo tostati e pestati nel mortaio con aggiunta di sale).

Preparazione: Cuocere al vapore i broccoli, quindi sminuzzarli insieme al kiwi. Passare quindi tutto al mixer insieme ai pistacchi già tritati. Aggiungere un po' di noce moscata, il lievito, il cucchiaino di tahin ed amalgamare il tutto. Mettere il composto in due stampini o scodelline unte appena appena d'olio e rivoltare in un piatto. Spolverare sopra gli sformati un pizzico di gomasio. Guarnire con pistacchi e pomodorini a fette. È buono servito tiepido.

CHEESECAKE ALLA CANNELLA

Ingredienti: 200 g di biscotti di soia (o altri frollini vegan); 70 g di margarina; 250 g di ricotta di soia (la ricotta di soia si prepara in 10 minuti; il procedimento è spiegato nel nostro video-corso di cucina non-ché nel libro gratuito); 190 g di zucchero; 2 yogurt di soia; 340 g di panna da montare vegan; cannella in polvere.

Preparazione: Sciogliete in un tegame la margarina senza farla friggere e nel frattempo tritate i biscotti. Versate la margarina sui biscotti sbriciolati e amalgamate; versateli poi sul fondo di una tortiera e livellate bene. Preparate una crema con la ricotta, uno dei due yogurt, 140 g di zucchero e abbondante cannella, stendete sullo strato di biscotti e infornate a 150° per 20 minuti. Mentre cuoce la crema, montate la panna insieme allo yogurt e allo zucchero rimasti e spolverizzate sempre con abbondante cannella. Stendete la crema su quella precedentemente cotta nel forno e fate raffreddare (possibilmente in frigo); quando è ben fredda, guarnite a piacere e servite. È ottima anche senza guarnizioni, ma potete servirla con un po' di marmellata o cioccolato fuso.

SEMOLINI DOLCI FRITTI

Ingredienti: 30 g di semolino; 200 g di latte di soia (1 bicchiere); 1 cucchiaino di zucchero (se il latte è dolcificato, basta 1 cucchiaino); 3 cucchiaini colmi di farina (30 g); 4 cucchiaini di pangrattato; 4 cucchiaini 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. 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, porre una padella sul fuoco con poco olio (da coprire appena il fondo), e quando è caldo adagiarvi le fette di semolino. Far cuocere circa 2 minuti per lato, fino a che si forma una crosticina dorata. Servire caldo.

TIRAMISU DELLA TITTI

Ingredienti: fette biscottate vegan q.b.; 400 - 500 g di 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 di 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 di zucchero di canna integrale; cioccolato amaro in polvere (2 cucchiaini generosi); cioccolato fondente in scaglie.

Preparazione: Inzuppate 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 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 un altro 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.



APPENDICE 1

GLI INGREDIENTI DELLA TRADIZIONE ORIENTALE TOFU, SEITAN E PRODOTTI DERIVATI

Nella tradizione orientale vengono largamente adoperati: latte di soia, tofu, tempeh e seitan. Possono apparirci come insoliti o sconosciuti, eppure gli alimenti proteici vegetali sono cibi tradizionali adoperati nei paesi orientali da molti secoli, sempre più diffusi anche in occidente, Italia inclusa. Sono ingredienti che costituiscono una gustosa opzione aggiuntiva nella cucina vegan. Ecco una breve introduzione al loro utilizzo.



LATTE, YOGURT, BURRO, PANNA DI SOIA

Il latte di soia è un'ottima alternativa al latte vaccino, totalmente privo di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.

È disponibile al naturale, da usare per le ricette salate, come besciamella, crêpes salate, ecc. oppure dolcificato (ottimo per budini o altre preparazioni dolci) o in varianti aromatizzate (vaniglia, cacao, frutta, ecc.). Il sapore varia molto tra una marca e l'altra. Col latte di soia si produce lo yogurt esattamente come col latte vaccino, la panna da cucina, la panna da montare, il burro di soia.

Il latte di soia si trova ormai in vendita in quasi tutti i supermercati, e in molti si trovano anche i prodotti derivati, anche se certamente si trova una maggior varietà nei negozi di alimentazione

naturale o on-line. In cucina si utilizzano esattamente come i loro analoghi a base di latte vaccino.

Oltre a quello di soia, esistono altri latti vegetali, ricavati da vari cereali: riso, avena, farro, e vari altri. Anch'essi possono essere utilizzati in ricette sia dolci che salate, ma il latte di soia è più versatile, in quanto in grado di cagliare (per la produzione della ricotta di soia o del tofu) e di montare (per realizzare la maionese, preparare cappuccini). Alcune marche di latte di soia non hanno la capacità di montare e cagliare, ma sono davvero poche. Conviene scegliere per questi scopi un latte di soia con una percentuale di grassi superiore al 6%.

IL TOFU

È un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni. Si ottiene cagliando il latte di soia (con il limone, l'aceto o il nigari, sostanzialmente cloruro di magnesio) ed è disponibile in molte preparazioni. Quello bianco al naturale, compatto, è il più diffuso e a buon mercato e si trova in diversi supermercati. Le altre varietà, invece, per ora si trovano solo nei negozi di alimentazione naturale o si ordinano on-line: esiste il "silken tofu", di consistenza cremosa, adatto alla preparazione di dolci; il tofu affumicato, molto gustoso, ottimo per panini, sminuzzato per guarnire la pasta (o grattugiato in scaglie, nel caso di quello affumicato, che ben si presta a tale uso) e in altre ricette salate.



Ne esistono inoltre innumerevoli varietà aromatizzate alle erbe, alle olive, ecc., ma il nostro consiglio è di preferire il tofu bianco semplice, e poi aromatizzarlo da sé, aggiungendo altri ingredienti: è più conveniente.

Occorre evitare di servire il tofu bianco così com'è: è praticamente insapore e non è certamente gradito al nostro palato, ma è molto versatile per l'utilizzo in ricette dolci e salate. Si può usare nei ripieni, sbriciolato al posto della ricotta, nelle torte salate, negli involtini, nelle verdure ripiene. Troverete nel nostro video-corso e nel libro di ricette moltissime idee per utilizzarlo.

IL TEMPEH

Il tempeh è un prodotto molto gustoso, che si ricava dai fagioli di soia gialla fermentati. Di solito viene venduto confezionato a fette e può essere preparato in vari modi prendendo spunto dai vari ricettari. Interessante da usare tagliato a dadini e reso croccante spadelandolo per qualche minuto con olio e qualche spezia e poi usato per guarnire una pasta, cereali in chicco, un'insalata, un secondo a base di verdure, ecc. Si trova solo nei negozi di alimentazione naturale o on-line.



IL SEITAN

Il seitan si ricava dal glutine, la parte proteica del frumento. Dopo una cottura nel brodo vegetale, si ottiene un prodotto che si può utilizzare per la preparazione di varie ricette. Le varianti principali sono il seitan al naturale e quello alla piastra: il secondo è molto più gustoso. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato da solo, ma il suo normale uso è comunque come ingrediente di svariate ricette, cucinato esattamente come nelle ricette base a carne: in spezzatino, polpette, scaloppine, ragù, impanato, ecc.

Il seitan si trova abbastanza facilmente nei supermercati e ne esistono decine di marche e varietà nei negozi di alimentazione naturale e in quelli on-line.

Anche per questo ingrediente, si trovano centinaia di ricette per il suo utilizzo nel nostro libro e video-corso.

Teniamo anche conto che si tratta di un prodotto già cotto, quindi non ha bisogno di ulteriori tempi di cottura prolungati: un piatto a base di seitan si può preparare sul momento in 10 minuti (per esempio le scaloppine in varie salse: alla pizzaiola, al vino bianco, alla panna vegetale e funghi, alle verdure, ecc.) oppure, in caso di preparazioni più lunghe come polpette, ragù, ecc., si può preparare in anticipo e conservare per diversi giorni in frigorifero o surgelare.



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. Sono tutti prodotti da frigo, ma hanno spesso una scadenza molto lunga.

In particolare, vogliamo segnalare un prodotto di una ditta austriaca, Vegourmet: i loro formaggi vegetali sono particolarmente utili in quanto hanno una durata di molti mesi (e, una volta aperta la confezione, di 2-3 settimane); fondono, quindi sono adatti per toast, pizze, involtini, ecc.; infine, non sono molto costosi. I loro prodotti sono in vendita anche in Italia, specie on-line, ma si può ordinare all'ingrosso direttamente da loro, sempre on-line (non servono ordini particolarmente cospicui).

HAMBURGER E POLPETTE VEGETALI

Gli hamburger (detti vegburger) e le polpette vegetali sono prodotti con vari ingredienti quali proteine di soia ristrutturata, seitan, riso, altri cereali e verdura, tofu, ecc. Ci sono alcune marche che possono contenere uova e formaggio, quindi occorre prestare attenzione all'etichetta (anche se troviamo la dicitura “vegetale”, non è sufficiente, occorre controllare comunque gli ingredienti, perché solo con la dicitura “100% vegetale” si è certi che si tratti di un prodotto vegan). Si trovano in alcuni supermercati e in tutti i negozi di alimentazione naturale, sia da banco frigo che surgelati.

AFFETTATI E WURSTEL

Esistono centinaia di tipi diversi di affettati vegetali, wurstel e simili: alcuni si trovano anche nei supermercati tradizionali, altri solo nei negozi di alimentazione naturale o on-line. Sono quasi sempre prodotti da frigo, ma ne esiste una marca, sempre la Vegourmet austriaca sopra segnalata per i formaggi vegan, che ne produce un'ampia varietà con durata di molti mesi fuori frigo. Sono anche disponibili dei pezzi da 400 grammi da affettare, anziché solo le confezioni da 100 g già affettate, che sono decisamente più convenienti.

Gli affettati si possono usare in panini, toast, sulla pizza, nella farcitura di torte salate, e ovunque si usino gli affettati di originale animale. Lo stesso vale per i wurstel: quelli vegetali sono davvero ottimi, disponibili con diversi sapori: ottimi per hotdog, panini, a dadini nell'insalata di riso o di pasta, ecc.

SALSE, CONDIMENTI E GUARNIZIONI

Tra le varie salse e condimenti già pronti in vendita nei negozi di alimentazione naturale o erboristerie, ricordiamo:

- il gomasio, un condimento per l'insalata, le verdure, i cereali o la pasta 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 al posto del sale.
- Il tahin, la crema di semi di sesamo, che si utilizza per condimenti, per guarnire panini e nella preparazione di alcuni piatti (come l'hummus).
- Il lievito in scaglie, che può essere aggiunto alle minestre, alla pasta, al riso (al posto del parmigiano), all'insalata, come ingrediente nei ripieni, ecc. Da non confondere col lievito di birra che si usa per far lievitare gli impasti: si tratta infatti di un lievito disattivato, secco, in scaglie, già pronto da usare, e ha tutto un altro sapore, molto appetibile. Si trova in vendita nelle erboristerie e nei negozi di alimentazione naturale.
- La melassa nera e il malto, tra i dolcificanti. La melassa nera è un liquido marrone scuro, denso, dolcissimo, che può essere utilizzato come dolcificante o spalmato sul pane, come farcitura per le crepe, sui pancakes, ecc. Allo stesso modo si può usare il malto (di cereali tipo riso, frumento, grano o avena), che ha la stessa consistenza del miele e si presta quindi bene a sostituirlo.
- L'agar-agar, un'alga utilissima per la preparazione di una gelatina 100% vegetale, utile per torte e piatti salati. Sostituisce alla perfezione la colla di pesce o la gelatina animale (quasi tutte le gelatine alimentari sono di origine animale).



APPENDICE 2

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.

Mentre l'uovo al tegamino, o sodo o alla coque va semplicemente eliminato, alla frittata non serve affatto rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (come già spiegato nella ricetta "Frittatine di ceci"). Nella maionese, come già spiegato, l'uovo non è necessario.

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: 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 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 cucchiaino 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 cucchiaini di fecola di patate + 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di maizena + 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaino colmo di farina di soia + 1 cucchiaino 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 cucchiaino di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiaini di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale).



APPENDICE 3

LE BEVANDE ALCOLICHE

Negli alcolici, vi sono due questioni in particolare: quello dell'uso della cocciniglia (E120) come colorante (questo è presente non solo negli alcolici) e quello dell'uso di sostanze animali nel processo produttivo.

La questione **cocciniglia** è la più semplice, in quanto tale ingrediente deve essere riportato in etichetta. Questo colorante può essere presente nelle bevande rosse o arancioni, in particolare in quelle usate negli aperitivi. Un prodotto vegan è per esempio l'Aperol: pur essendo rosso, non usa cocciniglia, mentre un prodotto che **NON** è vegan perché usa cocciniglia è per esempio il sidro Strongbow. Questi sono solo esempi: in ogni caso, basta controllare gli ingredienti del prodotto.

Diversa questione è quella dell'utilizzo di sostanze animali come albume, colla di pesce, gelatina, caseina o altro durante il **processo di produzione** degli alcolici: in questo caso, tali sostanze non compaiono in etichetta, perché sono usate solo nella produzione, ma non rimangono nel prodotto come ingredienti. Possono essere usate nella produzione di birre, vino e altri alcolici o superalcolici. Per esempio, per il Campari e il Martini rosso (che, pur essendo rossi non contengono cocciniglia, quindi da quel punto di vista non presentano problemi), sono usate nel processo produttivo gelatine animali, quindi non sono vegan. Per quanto riguarda i vini e le birre, va detto che al giorno d'oggi si usano sempre meno sostanze animali nella produzione: si usano sostanze minerali per ottenere lo stesso risultato, quindi **nella maggior parte dei casi vini e birre sono vegan.**

Tuttavia, ci sono alcune eccezioni. Per le **birre**, la **Guinness** **NON** è vegan, moltissime altre invece lo sono. Nel dubbio, basta consultare l'utile e aggiornato sito www.barnivore.com e cercare la marca desiderata. Una persona vegan saprà da sola che marca ordinare, comunque.

Per quanto riguarda i **vini**, per le marche più diffuse si può sempre consultare il sito barnivore.com sopra citato, ma per i produttori locali o meno noti questo non è applicabile. È sufficiente in questo caso richiedere al proprio fornitore l'elenco di sostanze animali usate in produzione: se non ne vengono usate, la bevanda è vegan e potete segnalarlo in menu. Sarà un servizio aggiuntivo che i clienti vegan apprezzeranno!



INIZIATIVA MENU VEGAN

Questo opuscolo è dedicato ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie. Offre suggerimenti pratici per inserire nel proprio menu opzioni vegan, vale a dire senza alcun ingrediente di origine animale.

Sono in numero sempre maggiore le persone che scelgono uno stile di vita vegan e anche il mercato si sta adeguando: prodotti 100% vegetali sono sempre più diffusi nei negozi, locali vegan aprono in diverse città, e i locali preesistenti si attrezzano per offrire opzioni vegan. Ma un'offerta vegan di qualità non ha al momento ancora raggiunto una diffusione soddisfacente: nei ristoranti (o, ancor peggio, in pasticcerie e bar) i clienti vegan si trovano di fronte portate che, seppur vegan, non sempre sono abbastanza varie, fantasiose, gustose.

Quella vegan è una fetta di clientela in costante aumento, a cui si aggiungono anche tutte le persone che vogliono ridurre il consumo di prodotti animali per favorire il proprio benessere, o che sono intolleranti ai prodotti animali.

Per un esercente, aderire all'iniziativa Menu Vegan significa:

- **rendere il proprio locale vegan-friendly** (letteralmente: amichevole verso i clienti vegan), che offra cioè opzioni vegan non banali;
- **segnalare chiaramente le opzioni vegan nel menu**, con la parola "Vegan" o la dicitura "100% vegetale" e, nel caso di bar e pasticcerie, esporre un cartello, come già fanno diversi locali, che indica la disponibilità di latte di soia per le bevande.



Opuscolo realizzato e distribuito dall'Associazione AgireOra Edizioni.

Altre copie possono essere richieste dal sito.

www.AgireOraEdizioni.org - info@AgireOraEdizioni.org

Logo "Menu Vegan" a cura di Sara Marchetto

Crediti fotografici: copertina rgbstock.com/salsachica - p. 28 rgbstock.com/lusi - p. 30 rgbstock.com/carloszk