

# Menù per una cucina etica ...e gustosa!

Menù senza alcun prodotto  
di origine animale

**SSNV**

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)



[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)



# La cucina vegan

## Suggerimenti pratici

*La cucina vegan non utilizza alcun prodotto di origine animale (cioè carne, pesce, latticini, uova, miele), impiega invece tutti i cibi vegetali, senza alcuna restrizione, facendo della varietà e ricchezza dei prodotti vegetali un punto di forza. Con un minimo di creatività e ingegno è possibile elaborare piatti sempre diversi e non di rado sorprendenti, in grado di abbinare con armonia prodotti e sapori da tutto il mondo, stuzzicando così il palato e la fantasia, risvegliandoli a sensazioni piene ed intense dove la sensibilità e la gioia creativa trovano il loro spazio ideale.*

### Tra creatività e tradizione

Sull'onda del crescente successo dello stile di vita e della cucina veg, a cui si stanno avvicinando sempre più persone per tanti motivi diversi (etici, salutistici, ecologici, di sostenibilità, sociali, spirituali, economici), negli ultimi anni hanno fatto la loro apparizione sul mercato tantissimi nuovi prodotti che consentono di dare un senso di continuità alle vecchie abitudini alimentari. Non tutti infatti amano i cambiamenti né gradiscono provare piatti nuovi e diversi rispetto a quelli a cui sono abituati: in questi casi, come supporto pratico e psicologico, si rivelano molto utili i cosiddetti succedanei vegetali ai prodotti tradizionali (hamburger e cotolette, hot dog e affettati, creme e formaggi di soia, panna, ragù, ecc). Con periodica frequenza il mercato propone gustose novità in grado di soddisfare tutti i palati.

### In cucina

Se desiderate imparare a conoscere e a padroneggiare i numerosi ingredienti e prodotti vegetali, molti dei quali purtroppo poco o per nulla utilizzati nell'alimentazione moderna, vi consigliamo di frequentare un corso di cucina vegan o naturale. Ormai ne vengono organizzati continuamente in numerose città, molti corsi sono di una giornata (generalmente di sabato) oppure della durata di una o più sere, spesso hanno costi contenuti e quasi sempre includono anche il consumo diretto di quanto è stato appena cucinato. Con un approccio di questo tipo è molto più semplice e veloce acquisire le basi pratiche per avvicinarsi in modo corretto, sereno e appagante ad un'alimentazione più sana ed etica. Prima di iscrivervi informatevi su quali ingredienti verranno utilizzati e quali piatti verranno preparati.

### Ospiti

Quando preparate dei nuovi piatti per i vostri ospiti, se possibile accertatevi in anticipo se ci sono ingredienti che non gradiscono o a cui sono allergici o intolleranti.

Preparate anche alcune porzioni in più, perché il cibo vegetale è molto più leggero e digeribile e in genere gli ospiti apprezzano la possibilità di "fare un altro assaggio". Se invece gli ospiti siete voi, abbiate l'accortezza di avvisare per tempo riguardo ciò che mangiate e che non mangiate. Come spunto per la preparazione di piatti adatti alle vostre scelte alimentari potete regalare un buon libro di ricette vegan, che fornisca anche informazioni e riflessioni sui motivi di questo stile di vita, oppure segnalare il link a [www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info), dove sono reperibili gratuitamente oltre 1300 ricette vegan - senza alcun ingrediente di origine animale - e diverse centinaia di articoli di approfondimento.

### Pianificazione dei pasti

Nella preparazione dei vostri pasti cruelty-free cercate di includere tutti i gruppi vegetali: cereali, legumi, verdura, frutta fresca e secca, semi oleaginosi, anche se non necessariamente nello stesso pasto. Una sana e corretta alimentazione vegan non richiede maggiore pianificazione rispetto a qualsiasi altra dieta: qualunque dieta non equilibrata, anche se include cibi di origine animale, può infatti predisporre a eccessi o carenze, risultando così inadeguata. Vi sono poi situazioni particolari che richiedono il soddisfacimento di esigenze individuali legate all'età, al sesso, al grado di attività fisica svolta e ad eventuali malattie in corso. In caso di problemi particolari rivolgetevi ad un nutrizionista preparato e aggiornato riguardo le diete vegetariane e vegane (trovate un nutrito elenco di professionisti e moltissime informazioni nutrizionali su [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) e [www.vegpyramid.info](http://www.vegpyramid.info)).

### Le ricette

I piatti che vi proponiamo in questo opuscolo sono di semplice realizzazione; la maggior parte degli ingredienti fanno parte della tradizione mediterranea anche se abbiamo voluto includere il seitan e il tofu, così da fornire pure un piccolo "assaggio" rispetto alle numerose possibilità di utilizzo di questi prodotti estremamente versatili in cucina. Vi ricordiamo che ogni ricetta può costituire la base da cui partire per numerose altre varianti ed ulteriori elaborazioni, perché è proprio questa possibilità a rendere la cucina estremamente interessante e creativa.

Tutte le ricette presenti in questo opuscolo sono tratte da *La Cucina Diet\_Etica - Oltre 230 ricette vegan per vivere sani e in forma* di Emanuela Barbero e Luciana Baroni, Edizioni Sonda 2009 (tutti i diritti sono riservati - si ringrazia l'editore per la gentile concessione).

# Menù mediterraneo

## Antipasto mediterraneo di peperoni al forno

Si tratta di un piatto poco calorico e versatile, da utilizzare come snack, antipasto o contorno. Per renderlo più digeribile, dopo aver sbollentato le falde dei peperoni togliete subito la pellicina esterna. Potete inoltre variare la proporzione tra olive e capperi in base ai vostri gusti e a quelli dei vostri commensali.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (opzionale)

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 80 g di olive denocciate
- 40 g di capperi di Pantelleria sotto sale ben risciacquati e asciugati
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

### Preparazione:

Mondate i peperoni, privandoli dei semi e dei filamenti interni. Tagliateli quindi per il senso della lunghezza a falde di circa 3-4 cm di larghezza.

Metteteli in una pentola, ricopriteli d'acqua e sbollentateli per alcuni minuti.

Una volta che si sono ammorbiditi, scolateli immediatamente e lasciateli intiepidire.

Disponete le falde di peperoni su una teglia da forno ricoperta con della carta forno.

Preparate un trito con le olive e i capperi, versatelo in una scodella e aggiungete dell'olio extravergine di oliva per ottenere un composto morbido e profumato.

Con un cucchiaino disponete il composto nelle falde

dei peperoni, dopodiché informateli in forno caldo a 160°C per circa 10 minuti, facendo molta attenzione a non farli bruciare in superficie.

Serviteli caldi o tiepidi, in estate sono ottimi anche freddi.

## Pasta alle melanzane e basilico

Pasta dal buon contenuto calorico, proteico, di fibre, ferro e calcio. Può diventare al bisogno anche un ottimo piatto unico, saporito e sostanzioso.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Preparabile in anticipo:** no

### Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta corta integrale
- 1/2 melanzana
- 200 g di funghi champignon
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 60 g di olive nere
- 30 g di pinoli
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro biologica e senza sale
- 1 manciata di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per il soffritto e altri 4 per il frullato col basilico

### Preparazione:

In una padella capiente buttate la cipolla affettata sottilmente e fatela soffriggere nell'olio fino a quando



Pasta alle melanzane e basilico

| Valori nutrizionali per persona |      |
|---------------------------------|------|
| Proteine (g)                    | 20,4 |
| Grassi (g)                      | 24,4 |
| Carboidrati (g)                 | 79,6 |
| Calorie totali (kcal)           | 620  |
| Calorie Proteine (kcal)         | 82   |
| Calorie Grassi (kcal)           | 220  |
| Calorie Carboidrati (kcal)      | 318  |
| Colesterolo (mg)                | 0    |
| Fibra (g)                       | 11,1 |
| Sodio (mg)                      | 32   |
| Potassio (mg)                   | 634  |
| Ferro (mg)                      | 5,4  |
| Calcio (mg)                     | 98   |
| Fosforo (mg)                    | 375  |

imbiondisce, versate la melanzana tagliata a dadi e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco moderato.

Passato questo tempo aggiungete i funghi mondati e tagliati a metà e lasciate cucinare a fuoco medio/basso.

A parte, lavate il basilico e frullatelo assieme all'aglio, ai pinoli e abbondante olio.

Quando anche i funghi si sono ammorbiditi, aggiungete la passata di pomodoro (se necessario allungatela con un po' d'acqua), mescolate e lasciate cucinare altri 5 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco aggiungete le olive e il basilico frullato, poi aggiustate di sale e pepe. Scolate la pasta cotta al dente e aggiungetela al sugo rimestando con cura. Servite guarnendo i piatti con alcune foglioline di basilico fresco.

## Farinata di ceci con gli asparagi

Ispirata a quella tradizionale ligure, questa farinata con le verdure è un piatto ricco di proteine e fibre e può essere accompagnata da un contorno di verdure

oppure anche gustato fuori pasto, tagliata a fette o a pezzetti. Potete variare le verdure secondo i vostri gusti e in base alla stagione.

**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (opzionale)

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 mazzetto di asparagi (circa 400 g)
- 150 g di farina di ceci
- 300 ml di acqua
- olio extravergine di oliva, preferibilmente aromatico, per friggere
- sale e pepe

### Preparazione:

Dopo aver lavato e tagliato via la parte più dura del gambo, fate cuocere gli asparagi in poca acqua per circa 10 minuti dall'ebollizione utilizzando una pentola alta con coperchio. Scolateli, lasciateli intiepidire e tagliateli a pezzetti di circa 2-3 cm.

Fateli saltare in un'ampia padella (l'ideale è una di 28 cm di diametro) con dell'olio per alcuni minuti.



Antipasto mediterraneo di peperoni al forno

### Valori nutrizionali per persona

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 1,5  |
| Grassi (g)                 | 10,4 |
| Carboidrati (g)            | 7,4  |
| Calorie totali (kcal)      | 129  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 6    |
| Calorie Grassi (kcal)      | 94   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 29   |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 0,3  |
| Sodio (mg)                 | 25   |
| Potassio (mg)              | 90   |
| Ferro (mg)                 | 1,2  |
| Calcio (mg)                | 33   |
| Fosforo (mg)               | 32   |



Farinata di ceci con gli asparagi

| Valori nutrizionali per persona |      |
|---------------------------------|------|
| Proteine (g)                    | 11,4 |
| Grassi (g)                      | 12,6 |
| Carboidrati (g)                 | 24,7 |
| Calorie totali (kcal)           | 258  |
| Calorie Proteine (kcal)         | 46   |
| Calorie Grassi (kcal)           | 113  |
| Calorie Carboidrati (kcal)      | 99   |
| Colesterolo (mg)                | 0    |
| Fibra (g)                       | 6,2  |
| Sodio (mg)                      | 24   |
| Potassio (mg)                   | 317  |
| Ferro (mg)                      | 2,9  |
| Calcio (mg)                     | 41   |
| Fosforo (mg)                    | 184  |

Preparate una pastella mischiando la farina di ceci con l'acqua, cercando di stemperarla bene affinché non formi grumi. Salate la pastella e versatela nella padella assieme agli asparagi, facendola poi dorare su entrambi i lati e spolverandola con del pepe, preferibilmente macinato fresco.

All'occorrenza, per evitare che attacchi sul fondo della padella, aggiungete ancora un po' d'olio.

## Strudel di mele

Vi proponiamo una delle tante possibili versioni di un dolce tradizionale, semplice e poco elaborato. Ricco di frutta, è indicato sia a fine pasto che come spuntino nel corso della giornata.

**Tempo di preparazione:** 50 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (opzionale)

### Ingredienti per 4 persone:

250 g di pasta sfoglia vegan  
500 g di mele renette  
il succo di ½ limone  
80 g di uva passa  
40 g di pinoli  
2 cucchiaini di succo di agave

### Preparazione:

Ammollate l'uvetta in mezza tazza di acqua tiepida finché non risulterà morbida.

Sbucciate le mele, tagliatele a fette e cospargetele con del succo di limone affinché non anneriscano.

Stendete la pasta sfoglia con un matterello rendendola molto sottile.

Ottenuto un sottile disco di pasta sfoglia, disponete le fette di mele renette su metà dello stesso, sovrappo-  
nendole tra di loro e lasciando un piccolo bordo per la chiusura della sfoglia.

Cospargete le mele con il succo di agave e unite i pinoli e l'uva passa dopo averla strizzata e leggermente infarinata.

Fate delle incisioni sull'altra metà del disco di pasta sfoglia, evitando però il bordo.

Richiudete il disco formando una mezza luna e facendo aderire bene i bordi: pressateli accuratamente in modo che non fuoriesca il succo che le mele fanno cuocendo, servitevi eventualmente di una forchetta inumidita.

Spennellate la superficie con del latte di soia o di riso e infornate a 180°C per 35-40 minuti o fino a quando lo strudel non è ben dorato.

### Strudel di mele

| Valori nutrizionali per persona |      |
|---------------------------------|------|
| Proteine (g)                    | 3,6  |
| Grassi (g)                      | 13,8 |
| Carboidrati (g)                 | 27,8 |
| Calorie totali (kcal)           | 250  |
| Calorie Proteine (kcal)         | 14   |
| Calorie Grassi (kcal)           | 124  |
| Calorie Carboidrati (kcal)      | 111  |
| Colesterolo (mg)                | 0    |
| Fibra (g)                       | 2,0  |
| Sodio (mg)                      | 7    |
| Potassio (mg)                   | 172  |
| Ferro (mg)                      | 0,6  |
| Calcio (mg)                     | 15   |
| Fosforo (mg)                    | 34   |



### Antipasto di seitan alle nocciole

| Valori nutrizionali per persona |      |
|---------------------------------|------|
| Proteine (g)                    | 9,8  |
| Grassi (g)                      | 13,4 |
| Carboidrati (g)                 | 4,4  |
| Calorie totali (kcal)           | 177  |
| Calorie Proteine (kcal)         | 39   |
| Calorie Grassi (kcal)           | 121  |
| Calorie Carboidrati (kcal)      | 17   |
| Colesterolo (mg)                | 0    |
| Fibra (g)                       | 1,3  |
| Sodio (mg)                      | 141  |
| Potassio (mg)                   | 64   |
| Ferro (mg)                      | 0,5  |
| Calcio (mg)                     | 20   |
| Fosforo (mg)                    | 44   |

## Miglio saporito

Originale e gustoso primo piatto a base di cereali in chicco e verdura, ha un buon contenuto di proteine e ferro ed è discretamente calorico. Da abbinare con un'insalata di verdura verde e legumi condita con limone.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Preparabile in anticipo:** no

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di miglio  
1 cipolla  
2 zucchine  
1 peperone giallo  
10 pomodori secchi sott'olio  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

### Preparazione:

Tritate e fate soffriggere la cipolla nell'olio.

Risciacquate bene il miglio e fatelo tostare brevemente nell'olio assieme alla cipolla, quindi aggiungete 2 parti di acqua (la proporzione tra miglio e acqua in volume dovrebbe essere di 1 a 3).

Mentre lo portate dolcemente ad ebollizione, pulite le verdure.

Tagliate le zucchine a dadini e il peperone a pezzetti, quindi aggiungete subito le zucchine al miglio e aggiungete di sale. Dopo alcuni minuti unite anche il peperone e i pomodori secchi tagliati a pezzetti.

Lasciate cuocere a fuoco dolce e a pentola coperta per circa 20 minuti, sino a che il miglio non si è gonfiato e le verdure non sono cotte.

Servite caldo.

## Tofu e fagioli alla messicana

Per questa preparazione viaggiamo tra i sapori di due emisferi opposti, Cina e Messico, proponendovi

# Menù esotico

## Antipasto di seitan alle nocciole

Questo ricco antipasto è particolarmente gradevole servito fresco in estate e può costituire anche una gustosa portata poco calorica da accompagnare con una abbondante insalata verde e da qualche fetta di pane ai cereali integrali. Si tratta in ogni caso di un piatto stuzzicante, capace di riscuotere un notevole apprezzamento da parte dei commensali.

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (indispensabile)

### Ingredienti per 4 persone:

200 g di seitan morbido  
50 g di nocciole

20 foglie di basilico

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino di aceto balsamico

### Preparazione:

Tagliate il seitan a dadini molto piccoli, ricavandone poi una specie di trito piuttosto grossolano. Tritate anche il basilico e le nocciole (volendo potete utilizzare la granella di nocciole, purché sia piuttosto grossa).

Ponete tutti gli ingredienti in una terrina, unendovi anche l'olio, il tamari e l'aceto balsamico.

Mescolate bene e lasciate riposare per alcune ore in frigorifero.

### Valori nutrizionali per persona

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 11   |
| Grassi (g)                 | 10,5 |
| Carboidrati (g)            | 61,1 |
| Calorie totali (kcal)      | 383  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 44   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 95   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 244  |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 3,5  |
| Sodio (mg)                 | 19   |
| Potassio (mg)              | 355  |
| Ferro (mg)                 | 3,4  |
| Calcio (mg)                | 42   |
| Fosforo (mg)               | 294  |

### Miglio saporito



un piatto decisamente fusion con il tofu orientale e i fagioli neri messicani, unitamente a spezie esotiche come il chili e il cumino: un accostamento di sapori che non mancherà di soddisfare chi apprezza questo tipo di cucina! Si tratta di un piatto sostanzioso, in quanto ricco di proteine, fibre e minerali, ma relativamente poco calorico, che può essere eventualmente accompagnato da un paio di fette di pane di mais

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Preparabile in anticipo:** no

**Ingredienti per 4 persone:**

400 g di fagioli neri messicani lessati (corrispondenti a circa 140 g di fagioli secchi)

200 g di tofu

2 peperoni rossi

2 cipolle

600 g di pomodori pelati freschi

2 cucchiaini di olio di mais

2 cucchiaini di salsa di soia (shoyu)

1/2 cucchiaino di chili in polvere

1/4 cucchiaino di cumino

**Preparazione:**

Tagliate a dadini il tofu.

Pulite e tagliate a dadini anche i peperoni e i pomodori.

Affettate finemente le cipolle e fatele imbiondire nell'olio utilizzando una padella piuttosto capiente.

Aggiungete il chili e il cumino, mescolate e unite il tofu insaporendolo con lo shoyu.

Fatelo dorare cuocendolo per alcuni minuti, poi unite i fagioli lessati e i pelati.

Lasciate sul fuoco per altri 10 minuti col coperchio, quindi scoperchiate, unite i peperoni e mescolate accuratamente il tutto.

Se necessario affinché non asciughi troppo unite, mano a mano che si consuma, qualche cucchiaino di acqua.

Non appena anche i peperoni sono cotti, spegnete la fiamma e servite caldissimo.

## Torta di fiocchi e pere al cioccolato

Originale e gustoso primo piatto a base di cereali in chicco e verdura, ha un buon contenuto di proteine e ferro ed è discretamente calorico. Da abbinare con un'insalata di verdura verde e legumi condita con limone.

**Tempo di preparazione:** 60 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (indispensabile)

**Ingredienti per 4 persone:**

Un dolce leggero e delizioso, da consumare come snack energetico o dopo un pranzo importante. Riuscirete a conquistare golosi di tutte le convinzioni con questa preparazione a cui sarà difficile resistere, servendola a fette sui piatti singoli con una spolverata di cacao amaro in polvere e alcuni filamenti di malto di grano.

**Preparazione:**

Portate a ebollizione il succo di mela con un pizzico di sale: si ottiene un ottimo risultato anche utilizzando il succo di ananas.

Quando il succo ha raggiunto il bollore, aggiungete i fiocchi e togliete la pentola dal fuoco.

Mescolate accuratamente e lasciate riposare in modo che i fiocchi assorbano completamente il liquido.

Nel frattempo grattugiate la buccia del limone, tagliate a pezzettini le pere e tritate grossolanamente i gherigli delle noci in modo da ottenere una granella.

Unite le pere ai fiocchi, aggiungete circa metà della



**Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 4,0  |
| Grassi (g)                 | 4,7  |
| Carboidrati (g)            | 40,6 |
| Calorie totali (kcal)      | 221  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 16   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 42   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 162  |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 4,4  |
| Sodio (mg)                 | 2    |
| Potassio (mg)              | 196  |
| Ferro (mg)                 | 2,6  |
| Calcio (mg)                | 39   |
| Fosforo (mg)               | 160  |

Torta di fiocchi e pere al cioccolato

granella di noci, una paio di cucchiaini di cacao amaro in polvere, un pizzico di vaniglia naturale e la buccia grattugiata del limone.

Versate il composto in una teglia da forno livellando

con cura la superficie, quindi fate cuocere in forno caldo per 40 minuti a 180°C.

Prima di infornare cospargete la superficie con l'altra metà della granella di noci.

## Menù trionfo di colori e sapori

### Patè di fagioli borlotti al rosmarino

Questo patè ricco di fibre e proteine ma moderatamente calorico può prestarsi ad accompagnare un ricco piatto di insalata mista oppure di cereali integrali con verdure. In frigorifero si conserva diversi giorni chiuso in un contenitore ermetico.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Preparabile in anticipo:** sì (indispensabile)

**Ingredienti per 4 persone:**

1/2 kg di fagioli borlotti lessati

2 spicchi d'aglio

2 rametti di rosmarino

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

sale aromatico alle erbe

pepe

**Preparazione:**

Pulite, tritate e fate ammorbidire l'aglio in 2 cucchiaini di olio (volendo potete anche lasciarlo intero e toglierlo alla fine).

Tritate finemente gli aghi dei due rametti di rosmarino e uniteli all'aglio.

Incorporate i borlotti e fateli insaporire bene, aggiun-

gendo un po' di sale aromatico e di pepe.

Lasciate sul fuoco alcuni minuti, poi spegnete la fiamma e fate intiepidire, ma non raffreddare.

Servendovi di un frullatore ad immersione riducete il tutto in patè. Se necessario aggiungete anche alcuni di acqua e/o di olio extravergine di oliva per renderlo più morbido. Versate il composto in una pirofila unta con un velo d'olio, tipo quella per il plumcake.

Riponetelo in frigorifero per alcune ore prima di servire.

### Riso basmati ai peperoni

Un piatto molto colorato, non solo buono da mangiare ma anche bello da guardare! Ha però un contenuto calorico non trascurabile e va quindi abbinato ad un'insalata di legumi e verdura verde condita con limone e con una manciata di frutta secca.

**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Preparabile in anticipo:** no

**Ingredienti per 4 persone:**

400 g di riso basmati

2 peperoni rossi

1 peperone giallo



Tofu e fagioli alla messicana

**Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 18,4 |
| Grassi (g)                 | 10,4 |
| Carboidrati (g)            | 38,9 |
| Calorie totali (kcal)      | 322  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 74   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 94   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 156  |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 10,8 |
| Sodio (mg)                 | 304  |
| Potassio (mg)              | 951  |
| Ferro (mg)                 | 4,6  |
| Calcio (mg)                | 147  |
| Fosforo (mg)               | 277  |

**Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 10   |
| Grassi (g)                 | 6,1  |
| Carboidrati (g)            | 22,2 |
| Calorie totali (kcal)      | 183  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 40   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 55   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 89   |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 9,9  |
| Sodio (mg)                 | 3    |
| Potassio (mg)              | 393  |
| Ferro (mg)                 | 2,9  |
| Calcio (mg)                | 72   |
| Fosforo (mg)               | 163  |

**Patè di fagioli bolliti al rosmarino**

- 1 scalogno
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- 1 pizzico di peperoncino
- sale

**Preparazione:**

Mondate i peperoni e tagliateli a fettine sottili nel senso della lunghezza, quindi a pezzetti di circa 3 cm. Tritate lo scalogno e fatelo appassire nell'olio con un po' d'acqua in una padella piuttosto grande. Unite i peperoni, insaporiteli con un pizzico di peperoncino, quindi fateli cuocere pochi minuti mantenendoli un po' croccanti. Tritate il prezzemolo e aggiungetelo ai peperoni rimessando bene il tutto. Dopo aver cotto il riso in acqua leggermente salata (il doppio del suo volume), scolatelo un po' al dente e unite ai peperoni, mescolate velocemente e servite.

**Riso basmati ai peperoni****Valori nutrizionali per persona**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Proteine (g)               | 8,3 |
| Grassi (g)                 | 3,4 |
| Carboidrati (g)            | 91  |
| Calorie totali (kcal)      | 428 |
| Calorie Proteine (kcal)    | 33  |
| Calorie Grassi (kcal)      | 31  |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 364 |
| Colesterolo (mg)           | 0   |
| Fibra (g)                  | 1,4 |
| Sodio (mg)                 | 139 |
| Potassio (mg)              | 951 |
| Ferro (mg)                 | 2,1 |
| Calcio (mg)                | 63  |
| Fosforo (mg)               | 142 |

**Seitan in salsa di pomodori secchi**

Ottimo piatto, ricco di proteine ma relativamente povero di fibre e minerali, va abbinato a un piatto di verdura verde cruda o cotta, condita con limone e con una manciata di noci.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti**Preparabile in anticipo:** no**Ingredienti per 4 persone:**

- 400 g di seitan a fette
- 4-5 pomodori secchi sott'olio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di capperi sotto sale ben risciacquati e asciugati
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- sale e pepe

**Preparazione:**

Tritate i pomodori secchi, i capperi, l'aglio e il prezzemolo.

**Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 16,8 |
| Grassi (g)                 | 11,8 |
| Carboidrati (g)            | 7,8  |
| Calorie totali (kcal)      | 205  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 67   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 106  |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 31   |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 1,7  |
| Sodio (mg)                 | 17   |
| Potassio (mg)              | 118  |
| Ferro (mg)                 | 0,8  |
| Calcio (mg)                | 32   |
| Fosforo (mg)               | 14   |

**Seitan in salsa di pomodori secchi****Broccoli con salsa delicata****Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 8,5  |
| Grassi (g)                 | 6,0  |
| Carboidrati (g)            | 11,2 |
| Calorie totali (kcal)      | 133  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 34   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 54   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 45   |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 6,2  |
| Sodio (mg)                 | 167  |
| Potassio (mg)              | 712  |
| Ferro (mg)                 | 2,6  |
| Calcio (mg)                | 142  |
| Fosforo (mg)               | 148  |

**Broccoli con salsa delicata****Valori nutrizionali per persona**

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Proteine (g)               | 6,1  |
| Grassi (g)                 | 4,1  |
| Carboidrati (g)            | 38,3 |
| Calorie totali (kcal)      | 215  |
| Calorie Proteine (kcal)    | 25   |
| Calorie Grassi (kcal)      | 37   |
| Calorie Carboidrati (kcal) | 153  |
| Colesterolo (mg)           | 0    |
| Fibra (g)                  | 3,7  |
| Sodio (mg)                 | 2    |
| Potassio (mg)              | 158  |
| Ferro (mg)                 | 1,1  |
| Calcio (mg)                | 18   |
| Fosforo (mg)               | 123  |

**Pane dolce allo zenzero**

molo. Fate dorare le fettine di seitan in un cucchiaino di olio e preparate la salsa in una padellina facendo scaldare altri 3 cucchiaini di olio e unendovi tutti gli ingredienti tritati. Fate cuocere a fuoco dolce per un minuto, poi aggiungete l'aceto e lasciate evaporare per qualche secondo. Spegnete la fiamma e versate la salsa ancora calda sulle fette di seitan. Coprite con un coperchio e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto, sempre mantenendo al caldo.

Servitele con delle fette di pane leggermente tostate aggiungendo un'altra manciata di prezzemolo fresco.

**Broccoli con salsa delicata**

Prezioso piatto di verdura a buon contenuto di proteine e poco calorico, a base di broccoli, ricchi di fibre e calcio, a cui contribuisce anche la presenza di tahin, ricco di acidi grassi omega-3. Un piatto molto gustoso da consumare frequentemente, anche perché di facile e veloce preparazione!

**Tempo di preparazione:** 15 minuti**Preparabile in anticipo:** sì (opzionale)**Ingredienti per 4 persone:**

- 800 g di broccoli
- 2 cucchiaini di tahin (burro di sesamo)
- 2 cucchiaini di malto di grano
- 1 cucchiaino di salsa di soia (shoyu)
- succo di 1/2 limone
- pepe

**Preparazione:**

Mondate e fate cuocere i broccoli al vapore, mantenendoli un po' al dente. Servendovi di una forchetta, emulsionate bene tutti gli ingredienti e condite i broccoli sistemati in una capiente terrina.

**Pane dolce allo zenzero**

Si tratta di un dolce di ispirazione nordica, ideale per concludere una cena invernale o per uno spuntino fuori pasto.

**Tempo di preparazione:** 35 minuti**Preparabile in anticipo:** sì (consigliato)**Ingredienti per 4 persone:**

- 300 g di farina integrale
- 100 g di farina di riso
- 15 mandorle
- 1 cucchiaino abbondante di malto di riso
- 2 cucchiaini di fruttosio
- 1 cucchiaino di cannella
- 30 g di zenzero grattugiato
- 150 g di latte di soia
- 1 pizzico di bicarbonato
- sale
- 1 cucchiaino di olio di mais per ungere la teglia

**Preparazione:**

Versate le due farine in una ciotola con il fruttosio, una punta di cucchiaino di bicarbonato, un pizzico di sale e mescolate.

Aggiungete le mandorle tritate e lo zenzero grattugiato.

Fate scaldare leggermente il latte di soia in un pentolino e scioglietevi dentro il malto.

Versate il tutto nella ciotola assieme agli altri ingredienti e mescolate accuratamente.

Otterrete un composto abbastanza liquido che verserete in una teglia leggermente unta con un velo d'olio.

Prima di infornare spolverare la superficie dell'impasto con la cannella in polvere e poi fate cuocere per 20 minuti circa nel forno preriscaldato a 190°C.

# Chi siamo?



**Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana** – **SSNV** ([www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)) è una associazione non profit che riunisce professionisti, studiosi e ricercatori favorevoli alla nutrizione vegetariana e si prefigge di diffondere le conoscenze medicoscientifiche a sostegno di una scelta alimentare di tipo vegetariano.

Presidente in carica dell'associazione è la dr.ssa Luciana Baroni, medico chirurgo, nutrizionista, specialista in Geriatria, Gerontologia e Neurologia, dirigente medico ospedaliero.

Ha scritto con Hans Diehl, **Decidi di stare bene. La salute è una scelta non un destino** (Sonda 2004); con Emanuela Barbero, **Curarsi con la cucina etica. Oltre 160 ricette per mangiare bene e vivere meglio e più a lungo** (Sonda, 2005) ed è autrice di **VegPyramid. La dieta vegetariana degli italiani** (Sonda, 2008). Ha curato l'edizione italiana di **La dieta Skinny Bitch** (Tea, 2008) e con Emanuela Barbero ha pubblicato **La Cucina Diet\_Etica. Oltre 230 ricette vegan per vivere sani e in forma** (Sonda, 2009).



**Vegan3000** ([www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)) è il primo sito in Italia dedicato alla cucina e all'alimentazione vegan. Comprende oltre 1300 ricette vegan - cioè senza alcun ingrediente di origine animale - e 500 articoli di approfondimento. Ha circa un milione di visitatori unici all'anno (con un media di 2500 al giorno) mentre sono più di 3 milioni le pagine visitate: il suo obiettivo è quello di coniugare il cibo senza crudeltà con la buona tavola.

La webmaster è Emanuela Barbero, autrice di alcuni libri dedicati all'alimentazione e alle ricette vegan.

Il primo è **La cucina etica. Oltre 700 ricette vegan per buongustai rispettosi degli animali e dell'ambiente**, realizzato con Alessandro Cattelan e Annalaura Sagramora, uscito per le edizioni Sonda nel 2003 e giunto alla quarta edizione (ampiata) nel 2007. Con Luciana Baroni ha pubblicato **Curarsi con la cucina etica. Oltre 160 ricette per mangiare bene e vivere meglio e più a lungo** (Sonda, 2005) ed è autrice di **La cucina etica facile. Ricette e Menù vegan per principianti, single e per chi ha poco tempo** (Sonda, 2007). Ancora con Luciana Baroni ha pubblicato **La Cucina Diet\_Etica. Oltre 230 ricette vegan per vivere sani e in forma** (Sonda, 2009), la nuova edizione completamente rivista di **Curarsi con la Cucina Etica** e arricchita con oltre 70 ricette di pizze e calzoni (tutti vegan!).

## I nostri libri

