

Cucina facile e veloce con VeganHome

250 ricette vegan dagli utenti di VeganHome.it
(più 50 preparazioni facili)

Gustose ricette senza crudeltà sugli animali,
per principianti e per chi vuole stare poco tempo in cucina!



QUESTO LIBRO

Copyright

Tutti i testi del primo capitolo sono stati tratti dall'e-book "Perché vegan - una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi", di Marina Berati, scaricabile gratuitamente in vari formati dal sito di AgireOra Edizioni - www.AgireOraEdizioni.org
Sono riproducibili citandone la fonte, a patto che non vengano modificati.

Tutte le ricette sono proprietà dei rispettivi autori, e possono essere ripubblicate su siti e materiali informativi vegan/animalisti solo citando la fonte (vale a dire l'indirizzo della pagina specifica della ricetta pubblicata sul sito di VeganHome).

Versione on-line gratuita

Il libro con TUTTE le ricette degli utenti di VeganHome (oltre 1000) è disponibile anche on-line sul sito www.VeganHome.it ed è scaricabile gratuitamente. Viene aggiornato automaticamente ogni volta che vengono aggiunte nuove ricette.

Destinazione del ricavato

Il ricavato delle vendite di questo libro andrà a finanziare le tante iniziative di AgireOra per la diffusione della scelta vegan, in particolare:

- realizzazione di campagne informative a manifesti;
- iniziativa "Adotta un'università" per informare gli studenti universitari in tutta Italia sulle motivazioni della scelta vegan;
- realizzazione e divulgazione di materiali informativi cartacei.

Stampato da AgireOra Edizioni, Torino, nel dicembre 2014. Prima edizione.
www.AgireOraEdizioni.org - info@agireoraedizioni.org

La cucina vegan, oltre che una enorme varietà di piatti, prevede anche una gran variabilità in termini di difficoltà e tempi di preparazione delle ricette: esattamente come nella cucina onnivora, ciascuno può scegliere ricette più o meno semplici e veloci, a seconda del tempo a disposizione e del livello di competenza.

Questo libro presenta una selezione di ricette dotate di due principali caratteristiche:

- **semplicità**: non serve essere già cuochi esperti, queste ricette vanno benissimo per i principianti, sia nella cucina in senso assoluto, sia nella sola cucina vegan;
- **velocità**: la semplicità stessa fa sì che queste ricette siano di veloce esecuzione, ma, in aggiunta, ci siamo impegnati a scegliere per lo più piatti che si possano preparare in meno di 20 minuti; per alcuni altri, abbiamo posto la soglia a 30 minuti, in modo da ampliare la varietà di preparazioni. In ogni caso, la loro minor velocità è compensata dalla semplicità estrema: rimangono quindi molto adatte a chi ha poco tempo o è ancora un principiante in cucina.

Le ricette incluse sono 250, suddivise tra: Preparazioni di base; Antipasti; Primi piatti; Secondi; Insalatone; Contorni; Piatti Unici; Formaggi vegan; Pizze, focacce, pane e torte salate; Salse, panini, tartine, bruschette ecc.; Dolci.

In aggiunta, nella Parte I di questo volume, sono riportate circa altre 50 "preparazioni semplici", con suggerimenti di possibili varianti, che accrescono dunque i piatti suggeriti a oltre 300.

Tutte le ricette sono ricavate dalle oltre 1000 presenti nella sezione "Ricette vegan e menu" del sito di community VeganHome.it: si tratta delle ricette inserite dagli utenti nel corso degli anni, ricette che ciascuno prepara abitualmente, quindi ben collaudate! Tutte le ricette selezionate sono state poi revisionate nei testi per ottenere una maggior omogeneità nelle descrizioni.

Tutto il ricavato delle vendite di questo libro servirà a sostenere i progetti di diffusione della scelta vegan dell'associazione non profit AgireOra Edizioni.

Autori delle ricette:

Ecco i nomi degli utenti che hanno contribuito con le proprie ricette alla realizzazione di questo libro: a loro, vanno i nostri più sentiti ringraziamenti!

Alessandra, AleVimukti, Amexis, AndreaIris, ariel444, Arieldubois, BeVeggy, Brinella, Brosa, Carlovegan, Ces05, ChIa, Claire, CrazyNoise, Creativamente, CristinaM, Daisy, Dantalian1976, Deliria, Dezu, Didi189, ElenaP, EllmersDoll, Elna, Enzo83, Erbaluna, Erbivora83, Fernandoboccia, Fiordaliso09, Fiore_di_loto, GaiaProprioNo, Georgia, Giast, Gipsy28, Giuly85, Iaia, Ilaveg, Isabel66, Kikisan, Kilibek, Kiwana, Lene, Lia78, Lifting_Shadows, Lostris, Magjoey, Marila, Marina, Micol1, Miky88, Milou, MissV, Molly, Momma4, Myeu, Panepanella, Patty71, Saravola, Saretta00, Serendip, Sheena, Silvi, Sissi5, Suffi, Supercrì, Susanna101, Tableboy, Vale_Vegan, VegCat, Vengodavega, Verdetartarugo, VVale, Winnyna.

Sommario

PARTE I

Capitolo I
Perché vegan pag. 7

Capitolo II
Gli ingredienti della cucina vegan pag. 27

Capitolo III
Un primo assaggio: preparazioni facili pag. 35

PARTE II

Le ricette pag. 49

PARTE I

Prima di passare alle ricette vere e proprie, in questa prima parte sono proposti alcuni capitoli introduttivi: innanzitutto alle motivazioni della scelta vegan, per capire davvero cosa significa essere vegan; in seconda battuta, alla cucina vegan, per spiegare quali sono gli ingredienti utilizzati e illustrare preparazioni facili e spunti per tanti piatti quotidiani.

In questa prima parte troverete dunque:

Capitolo 1 - Perché vegan

Tratto dall’e-book “Perché vegan”, di Marina Berati, alcuni estratti per spiegare la scelta di rispetto per la vita degli animali che ci porta a diventare vegan e i vantaggi che ne ricaviamo anche in termini di ecologia e benessere.

Capitolo 2 - Gli ingredienti della cucina vegan

Una breve panoramica degli ingredienti principali e il loro utilizzo in cucina per la realizzazione di migliaia di succulenti piatti.

Capitolo 3 - Un primo assaggio: preparazioni facili

La dimostrazione di come sia facile la transizione verso una cucina vegan, attraverso degli esempi di piatti quotidiani da preparare molto velocemente. Con piccole variazioni sul tema potete ottenere altre decine di piatti velocissimi.



CAPITOLO I

Perché vegan

Una breve introduzione alle motivazioni della scelta vegan attraverso alcuni estratti dall'e-book "Perché vegan", di Marina Berati.

Per scaricare gratuitamente l'intero libro:

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/libri/libri/veganismo/ebook-perche-vegan/>

Vita tua, vita mia: con la scelta vegan tutti traggono vantaggi

Vorrei iniziare chiarendo che cosa si intende con il termine "vegan", sia dal punto di vista della mera definizione della parola che da un punto di vista del suo reale e più profondo significato. Questo passo forse non è superfluo, visto che attualmente vige una totale confusione su questo termine e ciascuno si sente libero di attribuirvi i significati più strani e fantasiosi. Vorrei anche ribadire subito, fin da qui, tre concetti basilari:

- vivere vegan è **facile**;
- dipende solo da noi, è una nostra **responsabilità** personale;
- in questo caso si ribalta il vecchio detto "mors tua, vita mea" (morte tua, vita mia), che concretamente diventa, fuori di metafora, "VITA tua, vita mia", perché è una scelta **positiva per tutti**, non ci sono vantaggi e svantaggi da pesare sulla bilancia.

Cosa significa "vegan"

Iniziamo dunque a illustrare che *significato* ha il termine *vegan*: diventare vegan significa ridefinire il nostro rapporto con gli animali, con l'ambiente in cui viviamo, con il "resto" del mondo, quello al di fuori di noi stessi; significa fermarsi a riflettere, porsi delle domande e non dare per scontato che il nostro modo di vivere, di mangiare, di vestirci, di divertirci, sia giusto così com'è solamente perché "lo è sempre stato" (e capire che questo "sempre", invece, consiste in pochi decenni).

Significa smettere di essere complici nello **sfruttamento** degli animali, in tutti i settori della nostra vita. Significa smettere di **uccidere** animali - seppure indirettamente, visto che non lo facciamo fisicamente con le nostre mani. Significa **cambiare le nostre abitudini quotidiane per salvare delle vite**.

Purtroppo non ci rendiamo conto di quanta sofferenza e morte ci siano dietro a molti dei "prodotti" che ci sembra normale consumare. Un po' perché è una sofferenza che viene appositamente nascosta, un po' perché tendiamo a non soffermarci su questo pensiero, evitiamo di porci domande, finendo così per diventare noi stessi parte del problema (in quanto consumatori che creano la domanda di tali prodotti) senza nemmeno realizzare che un problema *esiste*.

Quando iniziamo a pensarci, se decidiamo appunto che non vogliamo più essere parte di tale problema, allora diventiamo vegan, che significa, **in termini pratici**: non mangiare animali ("carne" e "pesce"), non mangiare i prodotti la cui realizzazione causa la morte di animali (latte, formaggi, uova, miele); evitare l'acquisto di prodotti derivanti

dall'utilizzo di animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

Declinato in termini positivi, invece, significa utilizzare TUTTI i possibili ingredienti di origine vegetale, coi quali possiamo preparare migliaia di piatti deliziosi; vestirci con indumenti prodotti con le decine di materiali esistenti che non comportano l'uccisione di animali; avere con tutti gli animali domestici un rapporto basato sul puro affetto e altruismo, lasciando in pace gli animali selvatici.

Questa è la scelta vegan. Non "la dieta vegan": non si tratta di una dieta, è una scelta etica, un cambiamento nel nostro modo di vivere in tutti gli aspetti della nostra esistenza. *Piccoli* cambiamenti nelle abitudini che consentono di ottenere *enormi* risultati in termini di vite salvate.

Vivere vegan è facile e dipende solo da noi, abbiamo il potere di cambiare le cose

Ben lungi dall'essere una scelta "difficile" si tratta, al contrario, di un mero cambio di abitudini, perché consiste semplicemente nell'usare prodotti diversi dai soliti, a scelta tra i tanti a nostra disposizione, ed evitare alcuni comportamenti che recano danno agli animali. **È davvero la cosa più facile del mondo...** anzi, è difficile continuare a nuocere agli altri (gli animali), come se nulla fosse, una volta venuti a conoscenza di cosa si nasconde dietro al modo di produrre e consumare oggi considerato "normale". Sarebbe una violenza sulla nostra coscienza e sul nostro senso di giustizia.

Perché, e qui sta il bello, dipende solo da noi, dalle nostre scelte di tutti i giorni, un po' come i supereroi dei fumetti: "Grandi poteri, grandi responsabilità".

Proprio così, perché non è vincolata alle decisioni dei governi, dalle istituzioni, dai "potenti" della Terra, dipende solo da noi, dalle nostre scelte di tutti i giorni. Siamo noi, singoli individui, i "potenti", in questo caso, visto che abbiamo il potere di cambiare. E siamo dunque anche i responsabili del nostro comportamento: se continuiamo a causare del male, anche quando sappiamo che potremmo benissimo evitarlo, ci rendiamo conniventi della sofferenza e dei danni dovuti alla nostra inerzia.

Quando, più di mezza vita fa, ho deciso di diventare vegetariana (purtroppo non sono diventata direttamente vegan, errore mio dovuto all'ignoranza: a quei tempi c'erano molte meno informazioni di adesso in questo campo), tutti mi dicevano "Ma cosa credi di cambiare? Se tutti vivono così, se tutti mangiano carne, credi di poter cambiare il mondo da sola, fare la differenza? Cosa credi di ottenere?".

Non credo di cambiare il mondo, no, ma sono sicura almeno, per quanto posso, di risparmiare delle vite. Sono certa che se non faccio quello che è giusto solo perché la maggioranza agisce diversamente, ho la stessa responsabilità di chi uccide gli animali con le proprie mani o guadagna soldi dalla loro morte. Sono sicura che se altri come me faranno quello che è giusto e non "quello che fanno tutti" (e che è lecito per legge o convenzione), il nostro impatto sul mondo si sentirà, eccome. Abbiamo il potere di evitare di nuocere ad altre vite quindi la responsabilità, il dovere, di farlo.

Vita tua, vita mia: nessuno muore, tutti vivono meglio

La scelta vegan è dunque una scelta **etica e altruistica**, che ha tra i suoi effetti più diretti anche quello (utilitaristico) di darci **una miglior salute e preservare l'ambiente naturale**. Una scelta che rende il mondo un posto più civile, evoluto e ricco di empatia, un posto migliore in cui vivere.

Questi due aspetti - il fatto che essa sia una scelta **altruistica** che salva la vita ad altri e che parallelamente renda migliore anche la nostra vita, quindi sia per noi un vantaggio anche dal punto di vista del nostro **interesse personale** - sono profondamente intrecciati tra loro e ci danno la misura di quanto *Giusta* sia questa scelta - e uso deliberatamente la G maiuscola perché intendo questa parola nel suo significato più proprio e originario, quello legato al senso di giustizia.

Su tale duplicità di effetti esistono due scuole di pensiero, tra i vegan.

C'è chi sostiene che per far capire quali sono le motivazioni della scelta vegan sia necessario insistere solo sul fattore etico, perché, senza una motivazione forte e altruistica, è facile tornare indietro e non mantenere i nostri propositi, dato che la scelta vegan richiede il cambiamento di molte abitudini e in noi umani esiste una grossa inerzia al cambiamento. C'è chi, al contrario, consiglia di evidenziare le ricadute positive a livello personale, perché in tempi di individualismo imperante, come quelli odierni, per convincere le persone a cambiare stile di vita occorre far capire che possono trarne tangibili vantaggi per se stesse.

La mia personale posizione non coincide con nessuna delle due strategie d'azione, ma cerca di andare oltre e unirle. E' vero che siamo stati abituati a pensare "morte tua, vita mia", quindi a vedere in contrapposizione i nostri "diritti" o anche solo "vantaggi" rispetto a quelli degli altri. Ma la cosa bella della scelta vegan è che invece, quando si parla di rispetto per gli animali, il "*Mors tua, vita mea*" viene sempre ribaltato in "*Vita tua, vita mea*": nessuno soccombe, non ci sono diritti o vantaggi contrapposti. Da uno stile di vita che rispetta tutti gli animali, traiamo vantaggio tutti, noi e loro.

Al contrario, con lo sfruttamento e uccisione degli animali non umani, è bene ribadirlo, anche noi umani perdiamo qualcosa, mentre dal porvi fine ci provengono innumerevoli vantaggi, sotto ogni punto di vista.

Il fatto che non esista alcuna contrapposizione, ma ci guadagnino tutti, è per me un'ulteriore dimostrazione di quanto sia giusto, logico e razionale diventare vegan.

Da una parte ci sono gli animali, esseri senzienti che provano emozioni e sentimenti del tutto simili ai nostri, che vengono privati della libertà, fatti soffrire fisicamente e psicologicamente, uccisi in modo straziante in posti remoti alla nostra vista, lontani anche dai nostri pensieri. Dall'altra ci siamo noi, umani, che da questa mole di dolore e distruzione elevati ad industria ricaviamo... che cosa? Qualche sfizio per il nostro palato (che possiamo però soddisfare in modo certo non inferiore con la cucina vegan), qualche accessorio di moda (che possiamo produrre anche senza ammazzare nessuno), qualche risata a spese di altri esseri viventi imprigionati e costretti a dare spettacolo (cui possiamo sostituire facilmente un divertimento più sano basato su spettacoli che non tolgano la libertà a chicchessia).

Capite bene che i due piatti della bilancia - il nostro superficiale, apparente vantaggio e la vita stessa degli animali, nonché la loro libertà - non sono certo equilibrati: come parlare quindi di contrapposizione di diritti, tra noi e gli animali?

Se a questo aggiungiamo che tutta l'industria basata sullo sfruttamento degli animali è estremamente inquinante (comportando impatti ambientali enormi), che consumare prodotti animali reca non pochi danni alla nostra salute (perché l'alimentazione naturale, fisiologica, ottimale per il nostro organismo in realtà sarebbe quella basata sui cibi vegetali), che gli esperimenti sugli animali ostacolano - più che favorire - la scienza... è chiaro come dai limitati e superficiali "vantaggi" che otteniamo, discendano svantaggi ben maggiori anche da un punto di vista prettamente utilitaristico. E così il dis-equilibrio tra i due "piatti della bilancia" diventa ancora maggiore. Chi ce lo fa fare, allora, a non cambiare abitudini, superando questa mentalità di sfruttamento verso gli altri animali?

Chi si ostina invece a volerci convincere a ogni costo che dobbiamo mettere in secondo piano i diritti degli altri animali perché in contrapposizione con gli interessi umani lo fa per:

- guadagno economico personale, a spese ovviamente degli animali e - meno ovviamente - di tutti gli esseri umani e dell'ambiente naturale;
- propria grettezza o una sorta di complesso di inferiorità, per cui ha bisogno di sentirsi più forte e superiore a qualcun altro - gli animali non umani.

Non date retta a questo genere di persone, che scavano arbitrariamente un baratro tra uomo e altri animali, da loro concepiti solamente come strumenti che è possibile illimitatamente sfruttare: date retta invece alla vostra sensibilità e, soprattutto, al vostro razioicinio.

Non "carne", ma animali

Tutti sappiamo, da un punto di vista puramente razionale, che il pezzo di carne nel nostro piatto o la fetta di prosciutto nel nostro panino non sono altro che un pezzo di cadavere di un animale ucciso appositamente e trasformato per farci da cibo. Nessuno, superata l'infanzia, può dirsi davvero ignaro sulla provenienza della "carne" o del "pesce" o dell'"affettato". Nessuno fantastica che si tratti di cose che crescono sugli alberi. Sappiamo anche, in una certa misura, un po' tutti che derivano dall'uccisione di un animale. Sappiamo che dietro vi sono sofferenza e morte.



Eppure, viviamo la nostra esistenza evitando di dar peso a questo "particolare", come se non fosse essenziale o non ci riguardasse, o meglio, come se semplicemente non esistesse. Io stessa, pur ritenendomi fin da piccola una persona che "rispettava" gli animali, che amava i cani e gatti, ma non solo, assolutamente contraria all'uso di pellicce, alla caccia, alla vivisezione, ecc., fino ad una certa età (quasi 20 anni) non ho mai voluto soffermarmi a pensare a che cosa fosse, o meglio, a *chi* fosse l'animale da cui proveniva quel che mi ritrovavo nel piatto e che consideravo genericamente "cibo" (ora non lo considero più, a buon diritto, come tale).

Dobbiamo affrontare la realtà del processo che a sta a monte di quanto ci viene imbandito a tavola: quello che mangiamo non è "carne", non è "bistecca", non è "fritto misto", non è "prosciutto". In realtà consiste di pezzi di animali uccisi, che categorizziamo come "cibo" solo perché atti a essere inghiottiti senza risultare immediatamente velenosi. Dobbiamo cambiare punto di vista, definirli col nome corretto, specifico e non generale, evitando termini neutri che oscurano e sterilizzano la violenza insita nella loro produzione.

Nel momento in cui mi sono posta il problema - e ho voluto affrontarlo, non rimuoverlo - mi sono resa conto di quanto orribile sia uccidere, per cibarsene, animali che non hanno nulla di diverso da quelli che siamo abituati a trattare come parte della famiglia, non essendo poi tanto diversi neppure da noi esseri umani, accomunati in quanto esseri senzienti, vale a dire esseri che provano sentimenti, emozioni, sensazioni (in positivo e in negativo). Come conseguenza di questa consapevolezza, ho smesso di mangiare altri esseri senzienti.

Quando mi si chiede di spiegare in modo approfondito le ragioni etiche della scelta vegan, rimango sempre un po' in imbarazzo, perché non ci sono motivazioni da approfondire, la ragione di fondo si spiega in pochi istanti, talmente è autoevidente: *è innata in noi la consapevolezza che è sbagliato fare del male e uccidere*. Questo lo sappiamo tutti, sarebbe contro natura sostenere sia giusto far soffrire e ammazzare, quindi non c'è davvero nulla da aggiungere per avvalorare questa affermazione. È vero che tanto è stato detto e scritto sui "diritti degli animali", articolato e costruito sulla base di questo fondamento, e può essere istruttivo studiare come si sia sviluppato lungo la storia umana il concetto di rispetto per gli animali non-umani, o ragionare astrattamente sui reciproci diritti e doveri al fine di approfondire un certo retroterra filosofico; ma nulla di tutto questo è richiesto, per *capire* quanto sia sbagliato fare del male, è qualcosa che tutti noi conosciamo, comprendiamo, sentiamo nel nostro cuore, fin da piccoli, non c'è bisogno di dimostrazioni.

Quello di cui invece c'è bisogno è far venire alla luce l'esistenza stessa di questo "fare del male", far sapere che tale violenza viene quotidianamente perpetrata e in quali forme, *costringere a pensare* a quali sofferenze siano stati sottoposti degli animali al solo fine di farci trovare al supermercato un dato prodotto. Così come c'è bisogno di meditare sulla sproporzione tra i mezzi di distruzione impiegati e i superficiali fini conseguiti; c'è bisogno di rendere noto che tale sofferenza *esiste*, di farla *sentire*, presupposto indispensabile per farci davvero rendere conto che si tratta di esseri senzienti, non di strumenti, mezzi o, peggio, inconsapevoli macchine, che quello che viene commesso su di loro è - letteralmente - straziante e che alla fine dello strazio avviene, sempre, la loro fredda uccisione.

Quando ci rendiamo conto di tutto questo, non possiamo sostenere che uccidere e tor-

mentare - per puro piacere del palato - sia giusto, sappiamo bene che non lo è. Inganneremmo noi stessi se ci illudessimo che coltivare un pomodoro possa essere messo sullo stesso piano di imprigionare - con le conseguenti sofferenze dal punto di vista fisico ed emotivo - un pollo, un coniglio, un vitello per poi macellarlo. Il “prodotto finito”, quello che consideriamo cibo, lo troviamo impacchettato e venduto allo stesso modo sui banchi del supermercato, ma ben diverso è stato il processo di trasformazione e la violenza in esso implicata: nulla nel primo caso, immensa nel secondo (non intendo insultare l'intelligenza del lettore relegandolo alla categoria di chi risponderebbe “Ma anche la verdura soffre!”...).

Possiamo evitare di pensarci, possiamo dire che non ci importa, perché tanto tutta questa sofferenza è lontana da nostri occhi; ma non possiamo, in nessun caso, sostenere razionalmente che sia giusto causarla.

Se *non* è giusto, dunque, abbiamo il dovere morale di lottare contro la nostra inerzia interiore, che ci spinge a rimuovere il problema, oppure a negarlo, o cercare di attenuarlo, anestetizzando la nostra stessa coscienza. Sono meccanismi inconsci di cui difficilmente ci rendiamo conto: è in tali modi che la nostra mente cerca di evitare il disagio, proteggersi dal senso di colpa o difendersi dal disgusto, fastidio o vero e proprio orrore. Meccanismi di rimozione come questi li applichiamo inconsapevolmente nei più svariati campi. Ma in nessun altro campo, forse, è forte come in questo il nostro potere di cambiare le cose, di evitare di condannare delle vite senzienti a reali torture e morte atroce: qui possiamo davvero fare la differenza tra la vita e la morte... semplicemente scegliendo certi prodotti o altri nel fare la spesa! Cosa può mai esistere di più potente e allo stesso tempo di più facile? Allora, non soccombiamo ai nostri meccanismi di autodifesa, manteniamo vigile la nostra coscienza, visto che non siamo noi le vittime, ma gli animali: comprendiamo e neutralizziamo tali meccanismi, che in questo frangente si rivelano inutili e anzi dannosi. A noi costa poco. Agli animali evita una vita di angoscia seguita da una morte violenta.

E per capire che non è solo la produzione di carne e “pesce” a uccidere animali, ma che anche quella di latte e uova tortura e uccide animali allo stesso modo, ripropongo la mia “Lettera aperta ai vegetariani”, scritta nel marzo 2012, che non ha certo perso d'attualità.

Lettera aperta ai vegetariani

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano **per motivi etici**, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Ovviamente va fatto anche questo, e lo facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stes-

si vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di



trattamento degli animali. Non è la produzione *in sé* di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è “solo” una questione di sfruttamento. Ma di **uccisione**. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi individui che producono questi “alimenti” (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente **impossibile** produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per **non uccidere** dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito UCCIDERE gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA) - ASTI, 3 FEB 2001 - Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "Valversa" di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. "Ogni settimana - spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda - dalle nostre incubatrici nascono 260.000 pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi". Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uova, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al chilogrammo. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al chilo. "Non sappiamo - ha aggiunto il sindaco - fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali". D'altra parte "nell'azienda - afferma Costa - si lavora a pieno regime. Bloccare le incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro". (ANSA).

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiole, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più "fortunato" per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale ovviamente anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale. Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qualunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.

Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

12 marzo 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Sì, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare

la denuncia di "ritrovo". Anche il Comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "sariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufaletti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

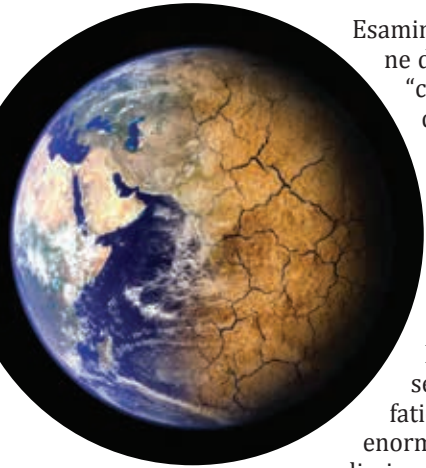
In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti "a sbafo" animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque ADESSO non lo sono e quindi ADESSO latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella **piccolissima** quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa (ma basta solo chiedere al cameriere gli ingredienti dei piatti in menu!). Minore scelta di cibi (in realtà, non c'è meno scelta, solo cibi diversi tra cui scegliere), e quindi qualche dubbio sul "ma cosa posso mangiare???" Perplessità sull'aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all'omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l'abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non ridurremo mai a zero il nostro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

Con la scelta vegan si evita anche un impatto disastroso sull'ambiente



Esaminiamo in breve i danni all'ambiente causati dalla produzione di carne, pesce, latte e uova (che d'ora in avanti chiamerò "cibi animali" o "prodotti animali" per brevità), cercando di far capire i motivi di base per cui, consumando piatti con ingredienti 100% vegetali, si può diminuire l'impatto ambientale causato dalla produzione del cibo di oltre il 90% rispetto all'uso quotidiano di ingredienti animali, considerato normale dalla nostra attuale società.

Gli animali non vivono d'aria

Il primo concetto da mettere a fuoco è questo, e mi scuso se sembra banale, ma vi assicuro che il motivo per cui molti faticano a capire perché mangiare carne porti ad un impatto enorme sull'ambiente è proprio il non tener presente questo lapalissiano dato di fatto. Addirittura, non di rado arrivano a dire "Ah, ma se diventassimo tutti vegani, dove lo troveremmo il terreno per coltivare tutti quei vegetali?!". Già, perché invece gli animali che alleviamo di cosa vivono? Nascono dal nulla e ingrassano respirando? Gli animali d'allevamento hanno bisogno loro stessi di vegetali per vivere, esattamente come noi. E questi vegetali a loro volta non compaiono magicamente nelle mangiatoie delle prigioni in cui gli animali sono allevati, ma vengono coltivati appositamente nei campi, proprio come il cibo per noi umani. Ma c'è di più: non è lo stesso - da un punto di vista del "consumo di cibo" - nutrirsi di cibo vegetale o di cibo animale, a parità di contenuto di nutrienti. Mangiare una quantità di cibo vegetale che ci fornisca un certo introito di nutrienti (energia, proteine, ecc.) o una quantità di cibo animale che contenga gli stessi nutrienti, non comporta lo stesso dispendio di risorse, tantomeno necessita della stessa produzione di cibo vegetale coltivato. Infatti, se per avere un pasto vegetale dobbiamo coltivare una data superficie di terreno, per avere lo stesso pasto a base di cibi animali, il terreno che è necessario coltivare (o adibire a pascolo) per produrre il mangime da dare agli animali che verranno poi usati come "fabbriche" di carne, è molto maggiore, mediamente quindici volte tanto! Gli animali - che nella nostra volontà cieca di voler mangiare "carne" trattiamo come macchine anziché come esseri senzienti - da un punto di vista produttivo, se da macchine li trattiamo, sono del tutto inefficienti; sono "fabbriche di proteine alla rovescia", esattamente come lo saremmo noi se qualcuno ci nutrisse per poi ucciderci e pasteggiare con il nostro corpo fatto a pezzi. Perché alla rovescia? Perché tutti noi animali mangiamo una quantità di cibo molto maggiore rispetto a quanto ingrassiamo. Pensiamo semplicemente alla nostra esperienza: se noi in un giorno mangiamo un kg di cibo (un etto di pasta, due etti di pane, mezzo chilo di verdura varia, due etti di frutta, per esempio), il giorno dopo non pesiamo un chilo di più, abbiamo lo stesso peso. Per ingrassare, dobbiamo mangiare molto di più: il resto se ne va, utilizzato come "carburante" per vivere, o viene scartato ed evacuato al termine del processo di assimilazione. Se immaginiamo che una qualche specie extraterrestre che si sente superiore a noi, così come noi ci sentiamo superiori agli altri animali, ci voglia mettere all'ingrasso

(come la strega di Hansel e Gretel) per poi mangiarci, dovrà prima nutrirci con una quantità di vegetali molto molto maggiore rispetto alla carne che ricaverà dai nostri corpi macellati, tenendo conto oltretutto degli scarti (la testa, le interiora, le ossa, le mani e i piedi che non hanno molto di commestibile, come accade per le zampe degli animali). Capite bene che, da un mero punto di vista dello spreco di risorse, questi extraterrestri non agirebbero certo in modo sensato ed efficiente nell'allevarci. E lo stesso facciamo noi con gli animali d'allevamento, verso i quali ci comportiamo proprio come la strega di Hansel e Gretel.

Possiamo dire che, nella media, il rapporto è di 1 a 15. Vale a dire: per ogni chilo di carne che si ottiene dall'animale ucciso, bisogna dar da mangiare 15 kg di vegetali all'animale vivo. Ecco perché mangiare carne (di qualsiasi specie, compresi i pesci) o altri prodotti che necessitino l'allevamento di animali (latte e uova) comporta un dispendio di risorse (con conseguente impatto ambientale) molto elevato.

Stiamo dunque sfruttando - e rovinando - gran parte del pianeta per questa assurda e davvero poco razionale trasformazione da cibo vegetale a "cibo animale" (definizione che metto sempre tra virgolette, visto che si tratta in realtà di esseri senzienti uccisi). I due terzi delle terre fertili del pianeta sono utilizzati per allevare animali (coltivando i mangimi per loro; in parte minore a pascolo). La metà dei cereali e il 90% della soia coltivati nel mondo vanno a nutrire gli animali d'allevamento (no, la soia non è usata solamente per il latte di soia o il tofu: la quasi totalità viene coltivata per gli animali d'allevamento, quindi consuma molta più soia - per via indiretta - un onnivoro che un vegano, e lo stesso vale per ogni altro vegetale). Il tutto con lo spreco fin qui illustrato. In un ipotetico mondo vegano del futuro (o, fatti i debiti distinguo, come accadeva nelle società del passato, che da un punto di vista prettamente alimentare erano quasi vegan...) si libererebbe dunque una quantità immensa di terreni che potrebbero tornare allo stato naturale.

Come amara ciliegina sulla torta, si aggiunge la questione della denutrizione in alcune zone del mondo. Siamo preoccupati per l'aumento previsto di popolazione umana (e ne abbiamo ben donde) in vista della possibilità di sostenere tutti. Ma finché continueremo con questo enorme spreco di cibo derivante dal consumo di prodotti animali, il problema non farà che acuirsi. È stato calcolato dall'economista Francis Moore Lappé già molti anni fa (e quindi oggi i risultati sarebbero ancora peggiori) che lo spreco di cibo vegetale dovuto alla trasformazione vegetale-animale (vale a dire, ribadisco, coltivare X tonnellate di vegetali per darle agli animali d'allevamento, per ricavare da essi, da vivi o da morti, X diviso 15 di prodotti animali per il consumo umano), per i soli Stati Uniti, in un anno, teoricamente avrebbe potuto assicurare il nutrimento necessario per tutto quell'anno a tutti gli abitanti della Terra!

Finora questa situazione di enorme spreco è stata, non dico *sostenibile*, ma *possibile*, perché la maggior parte della popolazione mondiale non si alimenta come noi "popolazioni industrializzate", ma mangia in modo tradizionale, con un basso consumo di prodotti animali. Soltanto una minoranza di persone ha sfruttato l'intero pianeta per i propri appetiti. Ora questo pianeta è sempre più consumato, inaridito, carente d'acqua, depauperato e inquinato. Ferito. I paesi cosiddetti in via di sviluppo stanno copiando i nostri errori e chiedono una maggior quantità di carne. La nostra Terra semplicemente non ce la fa a reggere: come ecosistema è sull'orlo del collasso già oggi, non potrà mai sostenere questi consumi in un mondo futuro ancora più saturo di umani, e di umani

ancora più carnivori. Sarà giocoforza necessario fare marcia indietro: se non sarà per scelta etica, sarà per causa di forza maggiore dovuta alla mancanza di risorse. Ecco dunque che l'iniziale osservazione, addirittura banale, "gli animali non vivono d'aria" diventa ora ben più densa di significati.

La produzione di cibo è un processo come gli altri

Fino a qui abbiamo preso in considerazione solo lo spreco di cibo, ma il problema nel nutrirsi di prodotti animali non deriva unicamente da questo aspetto. Molti altri sono gli sprechi, le inefficienze e l'inquinamento ambientale che derivano dalla trasformazione vegetale-animale.

Occorre superare il nostro pregiudizio che ci fa pensare alla produzione di cibo come qualcosa di ben diverso e non confrontabile rispetto alla produzione industriale. Siamo abituati a pensare a quest'ultima come fonte di inquinamento, mentre la prima ci parrebbe ben diversa, qualcosa di "naturale". Ebbene, non lo è. È un processo produttivo come ogni altro, che impiega materie prime - acqua, energia e combustibili fossili, terreno, sostanze chimiche -, comporta emissioni inquinanti - deiezioni animali, sostanze chimiche in atmosfera, nelle acque e nei terreni -, depaupera le risorse esistenti e causa cambiamenti al clima e al territorio - effetto serra, desertificazione, scarsità d'acqua.

Questo è vero sia per le coltivazioni che per gli allevamenti: minimizzare il numero di trasformazioni significa minimizzare lo spreco di risorse e l'emissione di inquinanti. Vale a dire: se per i nostri piatti impieghiamo solo ingredienti vegetali, la coltivazione di quei vegetali avrà un dato impatto; se invece utilizziamo ingredienti come carne, pesce, latte e uova, introduciamo una trasformazione in più (la trasformazione vegetale-animale di cui abbiamo già discusso) che ci fa consumare circa 15 volte tanto, visto che, come già spiegato, per ottenere un kg di carne dobbiamo nutrire gli animali con una quantità di vegetali 15 volte maggiore. Questo valore è quello che emerge da tanti studi di impatto ambientale svolti negli ultimi 20 anni. Può essere maggiore o minore a seconda dello specifico impatto che si considera (consumo di acqua, di energia, ripercussioni sull'effetto serra, ecc.), ma il valore 15 è quello che rappresenta mediamente la differenza globale tra un'alimentazione basata sui vegetali rispetto a una fondata su prodotti animali. E badate bene che 15 non significa il 15%, significa 15 volte tanto, è il 1500%, se vogliamo parlare di percentuali. Detta in altro modo: mangiare vegan ci fa risparmiare il 93% di risorse e inquinamento nel settore alimentare, ci fa avere una "impronta ecologica" che è pari al 7% rispetto a quella di un onnivoro, un risultato che in nessun altro modo possiamo raggiungere.

Ma qual è il peso del settore alimentare rispetto a quello industriale propriamente detto, come impatto ambientale? Non illudiamoci che nel suo complesso influisca molto meno: al contrario, ha sostanzialmente la stessa percentuale d'impatto. Studi specifici sull'emissione di gas serra, per esempio, ci dicono che l'impatto sull'effetto serra della produzione di cibo è sostanzialmente pari a quello dell'industria e molto superiore a quello dell'intero settore dei trasporti (18% sul totale delle attività umane contro un 13,5% del settore dei trasporti nel suo complesso).

E' anche importante notare che l'impatto causato sull'ambiente non riguarda solo la produzione di "carne" (e "pesce"), ma di tutti i prodotti animali (latticini e uova compresi) perché il problema deriva dagli allevamenti, indipendentemente dal fatto che

prima di finire al macello per diventare carne gli animali siano anche usati per altri prodotti, come latte e uova. Il problema è quello del mantenimento degli animali, perché, appunto "gli animali non vivono d'aria" e l'impatto è proprio quello dovuto alla produzione di cibo per nutrirli, nonché allo smaltimento delle loro deiezioni.

Il mezzo più potente che abbiamo per fare la nostra parte

Ecco dunque che come singoli individui abbiamo un mezzo davvero potente per fare la differenza sul peso che la nostra esistenza comporta per l'ambiente. Non è un aspetto da poco, perché è estremamente importante minimizzare i disastri che la nostra specie sta compiendo sul pianeta Terra, distruggendo l'habitat di un numero enorme di animali selvatici, oltre che infliggendo delle vere e proprie ferite, ormai difficilmente guaribili, al pianeta che ci ospita.

Ma c'è di più.

Sì, perché il settore "alimentazione" non è solo uno dei tanti in cui possiamo intervenire come singoli, con le nostre scelte personali, ma è in assoluto quello su cui abbiamo maggior influenza: in questo ambito, la nostra decisione personale riguardo a cosa e come mangiare rappresenta il più potente mezzo a nostra disposizione per fare una reale differenza, da un punto di vista quantitativo. È un settore in cui abbiamo pieno potere di intervento e quindi piena responsabilità.

Ormai tutti gli studi sul cosiddetto "consumo sostenibile" sono in accordo nel concludere che i settori in cui abbiamo possibilità decisionale come singoli individui sono tre: il cibo che consumiamo; l'energia che utilizziamo in casa; i nostri trasporti. Di tali tre settori, quello più importante in assoluto, secondo i ricercatori, per minimizzare l'impatto ambientale, è proprio quello del cibo, ed è facile capire il perché, da quanto ho finora spiegato. Prima di tutto, è il settore in cui **numericamente** possiamo fare la maggior differenza. Lo vedremo a partire dai dati che citerò nei prossimi paragrafi, ma già da quanto esposto fino ad ora è lampante: se possiamo risparmiare il 93% di risorse usando ingredienti vegetali anziché animali nei nostri piatti, e se il settore della produzione alimentare incide tanto quanto quello dell'industria e più di quello dei trasporti (sul totale degli impatti sull'ambiente delle attività umane), è intervenendo, giocoforza, in questo campo che siamo in grado fare la maggior differenza.

In secondo luogo, il settore alimentare è quello che detiene il **maggior livello di scelta personale**: sta solo a noi, basta decidere cosa comprare quando facciamo la spesa, non dipende da nessun altro, né da normative, né dalla disponibilità di mezzi pubblici o privati meno inquinanti, né dalla possibilità di avere fonti di energia alternative. In questo ambito il singolo individuo detiene il pieno potere.

Infine, terzo aspetto, ma non meno importante: si tratta di una soluzione che si può applicare **subito**, non è a media o lunga scadenza. Possiamo decidere già domani, già oggi, di comprare certi cibi piuttosto che altri, diversamente dagli altri settori (consumo di energia e trasporti) in cui possiamo certamente compiere delle scelte personali per inquinare meno, tuttavia sarebbero necessari inoltre cambiamenti nelle infrastrutture, nei beni disponibili, nella tecnologia usata, che sono a scadenza ben più lunga.

E infine, diciamolo: cambiare modo di mangiare è molto più **semplice** rispetto ai cambiamenti negli altri due settori, è più agevole e immediato, non implica alcun tipo di investimento, è alla portata di tutti.

Evitando i prodotti animali, evitiamo anche danni alla nostra salute

Riferendomi ai prodotti animali, finora ho usato la parola “cibo” sempre fra virgolette, perché da un punto di vista etico non posso considerare a buon diritto come alimento dei pezzi di animali uccisi e nemmeno le loro secrezioni o prodotti (latte, uova), in quanto ottenute comunque dal loro sfruttamento e successiva uccisione.

Però c'è un'altra ragione per cui tali prodotti non dovrebbero essere annoverati tra gli alimenti, per noi esseri umani: come vedremo, non sono adatti al nostro organismo e, seppure possiamo mangiarli senza pericolo di morte nell'immediato, il loro consumo, a lungo andare, ha alte probabilità di causare problemi vari - anche gravi - alla nostra salute.

Non siamo carnivori, non lo siamo mai stati

Noi esseri umani non siamo animali carnivori, non ne abbiamo la struttura: non abbiamo artigli, non abbiamo denti adatti a lacerare la carne cruda, abbiamo un intestino molto più lungo di quello dei carnivori e le sostanze che il nostro organismo secerne durante la digestione sono adatte ad “attaccare” i vegetali, non la carne. I nostri organi preposti alla purificazione del sangue - fegato e reni - si logorano precocemente a causa delle sostanze azotate contenute nella carne, perché l'uomo, come la scimmia, non dispone del fermento che il fegato del carnivoro possiede per neutralizzare l'acido urico, ultimo residuo della digestione della carne.

Siamo prede, non predatori. Fin dalla preistoria dell'umanità eravamo prede: l'unica carne a nostra disposizione era quella rimasta attaccata alle carcasse degli animali uccisi dai veri predatori, gli animali carnivori. Oppure quella degli insetti rimasti attaccati alla frutta che veniva raccolta e mangiata. Siamo animali il cui cibo naturale è la frutta, i tuberi: in tutta la storia dell'umanità siamo stati raccoglitori, più che cacciatori; anche dopo lo sviluppo dell'attività della caccia, i cibi vegetali hanno continuato ad essere il nutrimento di base per l'uomo preistorico.

Poi ci siamo “evoluti” tanto da essere capaci, nel corso della nostra storia, di sfruttare animali anche molto più grossi e forti di noi e di ucciderli per nutrirci dei loro corpi: ma anche in questa situazione il consumo di carne era raro, riservato alle occasioni speciali, festive, o ai più ricchi. Mai, fino ad epoca molto recente, il consumo di carne è stato quotidiano, e nemmeno settimanale. La nostra alimentazione è sempre stata basata sui vegetali e gli unici problemi di malnutrizione, quando c'erano, erano dovuti alla quantità troppo scarsa di cibo, non certo alla mancanza di carne. I nostri bisnonni lavoravano ben più duramente di noi, eppure ricavano tutta l'energia di cui avevano bisogno da una alimentazione basata in larghissima parte sui vegetali. I prodotti animali erano consumati raramente e non servivano certo a raggiungere l'adeguatezza nutrizionale, visto che venivano mangiati così di rado. Erano cibi “di lusso”, sempre presenti sulle tavole dei pochi ricchi, quasi mai su quelle del resto della popolazione.

Da qualche decennio, questo cibo un tempo così raro, destinato ai nobili e ai più ricchi, è invece presente in gran quantità, a basso costo, ad ogni pasto nel piatto di tutti, indipendentemente dal loro reddito. Ormai ci hanno convinti che senza carne a ogni pasto (o pesce, in realtà la stessa cosa, il pesce è sempre carne, ma di animale acquatico) non sia possibile vivere. L'industria dell'allevamento è stata davvero molto efficace in questa

sorta di condizionamento cui ci ha sottoposto, al fine di farci credere che questa dieta sia la più naturale e quella che da sempre l'umanità segue.

Vegano fai da te?

Si sente spesso dire “Sono diventato vegano (o vegetariano), ma sono un vegano fai-da-te, ho paura di non avere un'alimentazione equilibrata, devo consultare un nutrizionista”. Ma perché mai, forse gli onnivori non sono *tutti* “fai-da-te”? Forse che tutta la popolazione mondiale si reca da un nutrizionista per imparare a mangiare? Naturalmente no. Perché allora lo si dovrebbe fare diventando vegan? Per paradosso: sarebbe come smettere di fumare e preoccuparsi di dover andare dal medico per questo cambiamento! Non ha davvero senso iniziare a preoccuparsi di che cosa mangiamo proprio nel momento in cui abbiamo optato per un cambiamento in positivo della nostra alimentazione. Passando a un'alimentazione 100% vegetale eliminiamo tutte le sostanze dannose e introduciamo tutta una serie di cibi benefici, ricchi di fibra, di vitamine, di fitocomposti, di minerali, di sostanze come il ferro, il calcio, le proteine vegetali. C'è molto meno da pianificare in una dieta a base vegetale, perché è sufficiente che essa sia varia, cioè l'importante è che non si consumino ogni giorno gli stessi alimenti, ma cibi provenienti da tutti i gruppi alimentari (cereali, legumi, verdure, frutta, frutta secca e semi).

Diversa è la questione nel caso si voglia acquisire maggiore consapevolezza alimentare: magari, approfittando del cambio di alimentazione, vogliamo anche imparare qualcosa sul cibo che mangiamo, sulle sostanze nutritive che i vari vegetali contengono, sulle loro proprietà. Questo è comprensibile, si tratta di un positivo desiderio di conoscenza. Altra cosa, però, è credere che siano *necessarie* particolari pianificazioni per seguire un'alimentazione vegan. Anche questa errata titubanza è un effetto, purtroppo, della pubblicità, della propaganda dei produttori e venditori di prodotti animali, i quali si sono dati da fare per decenni al fine di convincerci che una dieta che preveda carne ogni giorno (o più volte la settimana) sia indispensabile e che comunque, se vogliamo cambiare alimentazione, dobbiamo prestare attenzione a “sostituire” questi “cibi” e a “integrare” i nutrienti che essi contengono. Invece chi dovrebbe imparare a pianificare attentamente la propria dieta è proprio chi segue un'alimentazione onnivora fai-da-te. La normale alimentazione onnivora, quella che seguono tutti, è molto carente di fibra e di vitamine e troppo satura di grassi e proteine animali, estremamente pericolosi per l'organismo.

Malattie degenerative e cause di morte

La mole di dati che provengono dagli studi di popolazione svolti negli ultimi decenni conferma quanto si può intuire dalle più generali considerazioni riportate finora sul “funzionamento” del nostro organismo e sulla storia della nostra specie. Gli “studi di popolazione” sono ricerche in cui si prendono in esame gli stili di vita, comprese le abitudini alimentari, di gruppi consistenti di persone (diverse migliaia, come minimo) e le loro correlazioni con l'insorgere di patologie e disturbi, nonché con l'aspettativa di vita. Le malattie degenerative, chiamate anche “malattie del benessere”, sono quelle maggiormente influenzate dallo stile di vita, in primis dall'alimentazione, e sono anche le maggiori cause di morte, nonché di invalidità permanente. Si tratta delle malattie car-

diovascolari, del cancro, del sovrappeso-obesità, del diabete mellito, dell'osteoporosi. Le malattie cardiovascolari sono la maggior causa di morte nei paesi industrializzati: circa il 40% dei decessi in Italia e il 48% in Europa (secondo l'European Heart Network) sono dovuti a questo genere di malattie. Al secondo posto troviamo i tumori, con circa il 30% del totale dei decessi, in Italia. Diversi studi hanno mostrato come gli onnivori presentino un insieme di fattori di rischio cardiovascolare significativamente superiore rispetto ai vegetariani e vegani, quali maggiori valori di BMI (indice di massa corporea), rapporto circonferenza vita/fianchi, pressione arteriosa, colesterolo, nonché maggiori fattori di rischio di trombosi ed aterosclerosi.

I risultati dello studio Epic-Oxford pubblicati sul numero di marzo 2013 dell'*American Journal of Clinical Nutrition* (la più prestigiosa rivista scientifica internazionale che si occupa di nutrizione) ci dicono che gli onnivori hanno un rischio aumentato di ischemia coronarica, fatale e non-fatale. Sono state seguite dai ricercatori per quasi 12 anni 44.561 persone di entrambi i sessi residenti nel Regno Unito: le persone che non mangiavano carne (compreso il pesce) avevano un rischio ridotto di morte od ospedalizzazione per ischemia del miocardio, erano più magre e presentavano valori ridotti di pressione e di colesterolo.

Uno studio dell'unità cardiologica della Cornell University, effettuato nel 2010, ha dimostrato come diminuendo il consumo di carne si potrebbero prevenire, nel solo Regno Unito, 45.000 morti premature ogni anno. In particolare, lo studio ha calcolato che diminuendo il consumo di carne da "ogni giorno" a "tre pasti la settimana" (che è comunque un consumo elevato, ma certamente molto inferiore al consumo "normale" oggi diffuso) si eviterebbero 31 mila morti per malattie cardiovascolari, 9 mila per cancro e 5 mila per ictus e si farebbero risparmiare oltre 1,3 miliardi di euro al servizio sanitario nazionale. Eliminando completamente il consumo di carne queste cifre ovviamente aumentano di molto. Il dossier



fa anche notare come la carne lavorata (insaccati e simili) sia ancora più dannosa per la salute rispetto a quella "fresca", ma come invece non ci sia alcuna differenza - dal punto di vista salutistico - tra "carne rossa" (cioè manzo, maiale, agnello), "carne bianca" (pollo) e pesce, perché tutta la "carne" degli animali d'allevamento intensivo è diventata negli ultimi decenni sempre più grassa e contiene grassi saturi in misura sempre maggiore.

Il dossier spiega come la carne rossa sia maggiormente correlata col cancro al colon, mentre tutta la carne grassa

(bianca o rossa), ma anche latticini e uova (ricchi di grassi animali e colesterolo), sia causa di obesità e malattie cardiovascolari. L'aumento di popolazione, la maggior ricchezza e l'allevamento intensivo, hanno fatto sì che il consumo di carne quadruplicasse dal 1961 (nel Regno Unito). Il cittadino britannico medio consuma 125 kg di carne l'anno, l'italiano medio intorno ai 92 kg. La ricerca della Oxford University ha calcolato quello che avverrebbe diminuendo il consumo rispettivamente a 25 kg l'anno e a 11 kg l'anno (in totale tra carne e altri prodotti animali come latte e uova): con 25 kg l'anno si eviterebbero 32.352 decessi, con 11 kg se ne eviterebbero 45.361.

Latte e uova - un discorso a parte

Oltre alla carne, come sappiamo, i "prodotti animali" comprendono anche latte e uova: anch'essi non possono essere considerati cibo adatto all'organismo umano, come anticipato

sopra e come vedremo di seguito in maggior dettaglio.

Delle uova è già ben nota a tutti la mancanza di salubrità: costituiscono un concentrato di colesterolo, il 70% delle loro calorie proviene dai grassi e si rivelano l'ospite ideale per la salmonella (il batterio responsabile della maggior parte di contaminazioni microbiche degli alimenti). Due studi epidemiologici pubblicati nel 2008 sulle prestigiose riviste scientifiche internazionali "*American Journal of Clinical Nutrition*" e "*Circulation*" danno un'esplicita misura di quanto sia dannoso il consumo di uova. Si tratta di ricerche condotte su oltre ventimila uomini seguiti per un periodo di 20 anni: i risultati hanno mostrato che le persone che consumano un uovo o più al giorno hanno un rischio di morte di circa il 25% maggiore rispetto a chi consuma meno di un uovo alla settimana, mentre il rischio raddoppia nei diabetici. Il rischio di insufficienza cardiaca è del 28% maggiore nelle persone che consumano un uovo al giorno e del 64% maggiore in chi consuma 2 o più uova al giorno. La gran parte degli onnivori e lattovo-vegetariani consumano almeno un uovo al giorno, vale a dire 7 uova la settimana: si tenga conto che le uova sono presenti in molti prodotti confezionati, quindi se anche si crede di mangiare per esempio 4 uova la settimana in forma "riconoscibile" (come frittate, uova sode, ecc.) in realtà le si assume anche da altri prodotti, quindi arrivare a 7 la settimana è molto facile.

Al latte è bene dedicare un discorso a parte, perché, se non è affatto naturale per noi umani mangiare carne (e uova), nutrirsi di latte una volta svezzati è invece innaturale per TUTTE le specie, ed è ancora più artificiale nutrirsi del latte di altre specie, quale quello vaccino (ma anche caprino). E' ben noto che per i lattanti umani è molto pericoloso bere latte di mucca e deve essere invece consumato (in caso di mancanza di latte materno) un latte formulato che simula il più possibile quello delle donne umane. Infatti, il latte di tutti i mammiferi contiene come "ingredienti" acqua, lattosio, proteine, grassi, vitamine ed enzimi, ma la quantità e qualità di tali componenti è estremamente variabile da una specie all'altra e ogni latte contiene anticorpi specie-specifici, cioè che variano al variare della specie.

Si potrebbe obiettare: "Va bene, ma ormai nella nostra vita non c'è nulla di naturale, cosa importa che anche il consumo di latte non lo sia?". Perfettamente vero, ma ci tengo a sottolineare il fatto che sia innaturale per due motivi ben specifici:

- 1. L'industria lattiero-casearia non perde occasione per ripeterci come i latticini si-

ano necessari per incamerare abbastanza calcio e per rimanere in buona salute. Ma com'è possibile che il latte sia necessario quando invece è un alimento che la natura ha "progettato" solo per la prima fase della vita dei mammiferi, e per ogni specie questo alimento è profondamente diverso? È irrazionale sostenere che il latte di mucca sia necessario agli esseri umani non lattanti! È buona norma sempre diffidare delle affermazioni propagandistiche di chi offre un prodotto o lo mette in commercio: come recita il vecchio adagio, è inutile chiedere all'oste se il suo vino sia buono. Ma l'industria del latte è stata così efficace nel diffondere la sua pubblicità, che invece su questo tema il nostro buonsenso è venuto meno e una falsa credenza si è molto diffusa, quasi ci fossimo fatti tutti convincere dall'oste, a scapito della nostra salute.

- 2. Dire che un dato cibo è "innaturale" significa anche che esso non è adatto alla nostra fisiologia, che il nostro organismo non è adatto per consumarlo e che quindi, prima o dopo, ne pagheremo le spese.

Per questi due motivi è dunque importante rendersi conto che consumare latte "non è naturale".

Solitamente si pensa che, negli adulti e bambini, la non capacità di digerire il latte vaccino sia una situazione di anormalità, o addirittura patologica. In realtà, è vero l'opposto: il 70% della popolazione mondiale non è in grado di digerire il latte e, anche nelle aree geografiche in cui è normale bere latte animale, un'alta percentuale di persone ha comunque problemi di entità più o meno grave nel consumarlo, quali gonfiore alla pancia, diarrea, crampi, flatulenza. Consumare latte e latticini non è una condizione di normalità per il nostro organismo, infatti solo i lattanti sono in grado di digerire il lattosio, grazie all'enzima chiamato "lattasi". I cuccioli dei mammiferi di ogni specie, compresa quella umana, devono consumare il latte tipico della propria specie e sono in grado di farlo grazie all'enzima lattasi. Man mano che il bambino cresce, la disponibilità dell'enzima diminuisce, perché da adulti non c'è necessità di assumere latte.

Tra i 10.000 e i 7.000 anni fa, in alcune popolazioni umane di alcune aree geografiche c'è stata una mutazione genetica, per cui si è continuato a produrre l'enzima lattasi anche da adulti. Questo non significa che il latte, per queste popolazioni, sia un cibo sano e utile: al contrario, è "ricco" di sostanze dannose come grassi, colesterolo, e causa la perdita di calcio dalle ossa (è quindi assolutamente sconsigliato in caso di osteoporosi). Si crede comunemente che il contenuto di calcio del latte di mucca lo renda un cibo essenziale per prevenire il problema della ossa fragili, specie nei bambini. Invece, la possibilità di mantenere le ossa forti dipende, più che dall'aumentare l'introito di calcio, dal prevenirne le perdite. La perdita di calcio è un processo normale, che avviene attraverso la circolazione sanguigna, l'urina, il sudore e le feci; il calcio perso deve essere rimpiazzato con nuovo calcio ricavato dal cibo o dalle ossa (che sono la nostra "banca del calcio"). Uno dei più importanti fattori nella perdita di calcio sono le diete ad alto contenuto proteico, che fanno sì che una maggior quantità di calcio venga persa attraverso le urine. E naturalmente le diete ricche di carne e latticini superano di molto i livelli di proteine raccomandati. Esiste quello che viene chiamato "bilancio del calcio", ossia, bisogna che il calcio assunto con la dieta sia maggiore di quello perso, altrimenti il bilancio è negativo, il nostro organismo preleva calcio dalle ossa e si va incontro all'osteoporosi. Consumando come fonti di calcio latte e latticini, anziché cibi vegetali, il bilancio del calcio va in negativo.

Un report del 2002 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO indica infatti

che per la maggior parte delle persone sembra non esserci alcuna correlazione tra un aumento dell'introito di calcio e una diminuzione del rischio di fratture ossee. Inoltre, l'alta incidenza di osteoporosi nei paesi in cui è alto il consumo di latticini, è indicativo. Le raccomandazioni OMS/FAO per l'osteoporosi indicano di mangiare più frutta e verdura piuttosto che affidarsi ai latticini, per assicurarsi una buona salute delle ossa. Vari studi, tra i quali l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, mostrano che l'aumentato consumo di latticini è associato con un rischio di fratture più elevato.

L'Harvard School of Public Health, nella sezione del suo sito dedicata a "Calcio e latte" titola: "Il calcio è importante, ma il latte non ne è l'unica, né la migliore, fonte" e spiega come alte assunzioni di latte indeboliscano le ossa, consigliando fonti vegetali di calcio.

Conclusione - Non è abbastanza?

Arrivati a questo punto, dobbiamo porci la domanda: non è abbastanza? A uno straziante massacro quotidiano di milioni di animali di ogni specie, prima tormentati fisicamente e psicologicamente (non deliberatamente, certo: solo perché non sono visti come esseri senzienti, ma come semplici fonti, una sorta di "fabbriche" di carne, di latte o di uova) e poi uccisi senza remore, si aggiunge l'irresponsabile distruzione della natura, dei boschi, delle falde acquifere, un impiego enorme di sostanze chimiche inquinanti, un incredibile spreco di cibo,



vero cibo, a pieno titolo, intendo, quello vegetale; e a tutto questo, ancora, si aggiunge un irrazionale danno inferto al nostro stesso benessere, che mina la nostra salute e aspettativa di vita.

Tutto questo è o non è abbastanza per farci decidere di cambiare la nostra alimentazione e, consapevolmente, finalmente **scegliere** (perché, al contrario, mangiare prodotti animali non è quasi mai una scelta, è solo un'abitudine, un fare "come tutti"), ossia decidere, per quanto in nostro potere, di porre fine a tutto questo dolore, comportandoci in modo razionale, empatico... e umano, nel senso più alto del termine?



CAPITOLO II

Gli ingredienti della cucina vegan

La cucina vegan è molto varia e versatile, ci consente di scegliere tra tanti piatti diversi: alcuni basati sugli ingredienti mediterranei tradizionali, altri che utilizzano ingredienti della tradizione orientale.

Possiamo adattare le nostre ricette abituali in chiave vegan e ne possiamo aggiungere molte altre, ottenendo così una varietà maggiore rispetto a prima.

La scelta vegan è davvero una festa in cucina: ci ridà la voglia di metterci ai fornelli o può farcela venire, se prima eravamo negati!

Inoltre, teniamo conto che con un'alimentazione vegan, si risparmia sul conto della spesa settimanale. Mediamente, circa il 25% rispetto a un'alimentazione onnivora, il che non è poco!

Inizia col "veganizzare" quello che già mangi

Puoi continuare a mangiare molti dei tuoi piatti abituali, con qualche variante: per il ragù usa il seitan e non la carne (oppure un legume, come le lenticchie), scegli sughi per la pasta o per il riso a base di verdure e legumi; al posto della ricotta nei ripieni usa il tofu, o la ricotta di soia fatta in casa (si prepara in 10 minuti!); al posto del parmigiano usa il buonissimo lievito in scaglie. Sulla pizza basta evitare la mozzarella e guarnirla con tutti i possibili tipi di verdure, funghi, carciofini, ecc.

Cambia mentalità e valorizza gli ingredienti vegetali

Se ti piace cucinare, puoi anche iniziare il percorso opposto: mangiare vegan non significa sostituire ogni singolo ingrediente che si usava da onnivori con un corrispondente vegetale, ma imparare a valorizzare e utilizzare in maniera diversa gli ingredienti tradizionali vegetali. Verdure, pasta, riso e altri cereali, legumi, ecc. si possono usare in cucina in maniera completamente nuova, per dar luogo a piatti attraenti e gustosi.

Per fare maggiore esperienza, il modo migliore è scegliere ogni giorno una ricetta vegan da questo libro: sono tutte molto facili, ottime per imparare!

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 1). 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.

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!

Valorizzare la verdura

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.



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 spadellandolo 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 ristrutturate, 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 disat-



tivato, 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).



CAPITOLO III

Un primo assaggio: preparazioni facili

Mentre dal prossimo capitolo in avanti saranno proposte vere e proprie ricette, in questo sono riportati alcuni consigli di base per preparare dei piatti molto semplici e gustosi ma veramente... minimali. In sostanza intendiamo qui mostrare come sia facile la transizione verso una cucina vegan attraverso esempi di piatti quotidiani da preparare molto velocemente. Con piccole variazioni sul tema potete ottenere altre decine di piatti velocissimi.

Condimenti per pasta e cereali

Ecco una serie di condimenti facili e gustosi da utilizzare sulla pasta, sul riso lessato, sul farro lessato, o orzo, o avena, cous-cous, bulghur, o qualsiasi altro cereale in chicco. Variando il cereale e il condimento si può ottenere un'ampia varietà di piatti dal sapore diverso.

Ricordate che in molti casi una spolverata di lievito alimentare in scaglie (si trova nei negozi di alimentazione naturale, un sacchetto da 200 grammi costa 3-4 euro e dura un bel pezzo, è molto più economico del parmigiano!) rende tutto più gustoso!

Tenete conto che esistono anche condimenti pronti nei normali supermercati: oltre al classico sugo di pomodoro, aromatizzato in vari modi, ci sono altri condimenti a base di verdure, o in polvere, basta soltanto avere la pazienza di controllare gli ingredienti le prime volte (per accertarsi che non ci sia carne, tonno, latte, ecc.). Ovviamente quelli fatti in casa sono più buoni, ma, se si va di fretta... avere un sugo già pronto in casa non guasta!

Pesto alla genovese: due manciate di foglie di basilico fresco ben lavate, una manciata di pinoli, un po' di lievito in scaglie, qualche spicchio d'aglio (a seconda dei gusti), un bel po' di olio d'oliva: mettere tutto nel bicchiere del frullatore e in meno di un minuto avete il pesto pronto!

Salsa di noci: frullare un pacchettino di noci sgusciate e poi aggiungere latte di soia fino alla densità voluta. È pronta in meno di un minuto, è buona e nutriente.

Sugo ai peperoni: affettare i peperoni a listarelle e farli ammorbidire nell'olio, senza friggere. Aggiustare di sale e pepe. Quando la pasta è pronta, la si versa nella padella dei peperoni per amalgamare il tutto... e il piatto è pronto! Si può aggiungere a piacere qualche foglia di alloro durante la cottura dei peperoni (togliendole alla fine).

Sugo alle cime di rapa: tagliare grossolanamente le cime di rapa (foglia, fiore, parte tenera del gambo), metterle a soffriggere in padella con aglio, olio d'oliva e un po' d'acqua; un pezzo di patata finemente tritata che si sbriciola con la cottura serve ad amalgamare

il tutto. Far cuocere per una decina di minuti e aggiungere peperoncino, se piace.

Salsa di erbe e noci: una manciata di basilico tritato (anche surgelato), pari quantità di prezzemolo tritato (anche surgelato), un po' di noci spezzettate (frullate o tagliate in pezzi col coltello), olio d'oliva, un pizzico di sale. Si può porre già nel piatto, lasciare insaporire mentre la pasta cuoce e poi versare la pasta nel piatto e mescolare.

Sugo al pomodoro fresco e capperi: questo sugo risulta più gustoso se viene preparato con 24 ore di anticipo e lasciato macerare (in frigo), ma è buono anche usato al momento. E' una ricetta tipicamente estiva. Porre in una terrina dei pomodori ben maturi (meglio se del tipo "cuore di bue") tagliati in grossi pezzi, qualche spicchio d'aglio, capperi, olive verdi tagliate a fettine, prezzemolo tritato, un po' di sale, olio d'oliva in quantità. Prima di condire la pasta, togliere gli spicchi d'aglio.

Ragù di seitan: il ragù di seitan si prepara esattamente come quello di carne, ma col seitan tritato al posto del corpo dei poveri animali uccisi. Si prepara velocemente con un soffritto di cipolla, carote, sedano, cui unire dopo 5 minuti la salsa di pomodoro e il seitan. Basta cuocerlo per 5-10 minuti. Unito alla besciamella vegan ben si presta alla preparazione di lasagne, pasta al forno, cannelloni, ecc.

Primi

Pasta alle zucchine e pomodoro: tagliare le zucchine a listarelle e versarle nell'acqua bollente, assieme alla pasta; scolare il tutto e condire con polpa di pomodoro precedentemente passata in padella con uno spicchio d'aglio schiacciato, sale pepe, basilico fresco e olio.

Pasta coi ceci: tagliare a fettine (non troppo sottili) una cipolla, metterla in una padella o in una pentolina con un po' di acqua, olio d'oliva e sale. Farla stufare per circa 5 minuti a pentola coperta. Per rendere il soffritto meno pesante, basta aggiungere un po' d'acqua. Aggiungere una scatola di ceci, dopo averli ben scolati e ben risciacquati sotto l'acqua corrente (oppure usare dei ceci lessati da voi, a partire da quelli secchi messi a bagno per 24 ore), e far stufare altri 5 minuti, aggiungendo ancora olio, sale e pepe. Nel frattempo cuocere la pasta (meglio pasta corta: penne, mezze maniche, rigatoni, ecc.). Una volta cotta e scolata la pasta, rimetterla nella stessa pentola, aggiungere i ceci stufati, ancora olio se serve, e mescolare bene.

Riso e lenticchie: per un piatto velocissimo, potete semplicemente lessare del riso, magari in una quantità che basti per qualche giorno (poi si può tenere in frigo, condito con un po' di olio, e ogni giorno potete usarne un poco condito con un legume diverso o uno dei condimenti elencati in precedenza), aprire una scatoletta di lenticchie, scolarle, risciacquarle bene sotto l'acqua corrente, aggiungerle al riso con un po' di olio. Lo stesso si può fare con altri legumi e altri cereali.

Pasta fredda: per preparare una gustosa pasta fredda, basta cucinare la vostra pasta

corta preferita (fusilli, ditaloni rigati, mezze penne, ecc.) e guarnirla in vari modi, per esempio quelli qui sotto elencati. Lo stesso vale per le insalate di riso, il cous-cous, ecc.

- piselli, carotine lessate (si trovano anche in lattina, già pronti), mais;
- ceci e semi di girasole;
- lenticchie e mais;
- funghetti e carciofini sott'olio;
- un misto di peperoni, pomodori, sedano, carote, tutto tagliato a dadini (a crudo o spaldellato per 5 minuti);
- pomodori tagliati a pezzi, basilico, tofu sbriciolato;
- peperoni rossi tagliati a tocchetti, mescolati con una vinaigrette di olio, senape, succo di limone e sale; poi si aggiungono ceci in lattina e olive nere;
- pomodoro fresco tagliato a pezzetti, olive a fettine, capperi;
- sott'oli misti tagliati in piccoli pezzi, pomodoro fresco a dadini, affettato vegetale o wurstel vegetale tagliato a pezzetti;
- legumi misti e pomodori secchi tagliati a pezzetti.

In tutti i casi, aggiungere olio d'oliva quanto basta!

Zuppa di legumi e cereali: nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in tutti i supermercati, si trovano dei "mix" già pronti di legumi e cereali, in tantissime varietà. Basta metterli a bagno la sera prima (o la mattina, se la zuppa è per cena), risciacquare bene tutto, mettere in una pentola, aggiungere acqua e sale, far cuocere (mezz'ora o un'ora a seconda degli ingredienti, ma è sempre indicato sulla confezione). Una volta preparata, la zuppa dura vari giorni, ed è anche più gustosa il giorno dopo.

Risotto di piselli ("Risi e bisi"): far appassire una cipolla tagliata a fettine in una pentola con un po' d'acqua e un po' d'olio d'oliva a pentola coperta. Dopo 5 minuti aggiungere i piselli, freschi, o surgelati, o in scatola scolati e risciacquati bene sotto acqua corrente. Se si tratta di piselli non in scatola aggiungere anche un po' di sale. Quando i piselli sono cotti (15 minuti circa se si parte da quelli freschi, altrimenti bastano 2 minuti), aggiungere il riso (una tazzina da caffè per ogni commensale), un po' di olio d'oliva, e mescolare un paio di minuti per far insaporire. Aggiungere poi acqua bollente in quantità pari a una volta e mezza il volume del riso e un po' di sale. Mescolare bene, far arrivare a bollore e poi coprire la pentola e lasciar cuocere a fuoco minimo per 17-18 minuti, senza mai aprire la pentola. Passato questo tempo, spegnere e lasciar passare altri 5 minuti, senza aprire il coperchio. Poi aprire, mescolare bene, aggiungere prezzemolo tritato, un po' d'olio d'oliva e lievito in scaglie a piacere. Mescolare, assaggiare per aggiustare eventualmente di sale e servire.

Con questo sistema si può preparare velocemente qualsiasi tipologia di risotto, perché una volta versato il riso basta lasciar cuocere senza altri interventi, una bella comodità! E in più, il risultato è ottimo: si ottiene un risotto gustosissimo!

Altre idee per risotti:

- con le patate (stesso procedimento ma con le patate tagliate a dadini al posto dei piselli)

- alle verdure miste (carote, patate, zucchine, verdura a foglia, ecc.)
- agli asparagi
- ai funghi
- al radicchio rosso
- ai peperoni
- alla zucca

Riso thailandese alle verdure e cocco: per quattro persone: mettere in una pentola 6 tazzine da caffè di acqua salata e far bollire, quindi versarvi 4 tazzine da caffè di riso

basmati. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco bassissimo per 10 minuti senza mai togliere il coperchio; poi spegnere senza aprire e lasciare ancora 5 minuti. Il riso assorbirà l'acqua e alla fine risulterà compatto, non ci sarà bisogno di scolarlo. Finché il riso cuoce, tagliare delle verdure miste a pezzetti piccoli (carote, zucchine, peperoni, e quello che si vuole) e passarle in padella con un poco di olio. A parte, far bollire del latte di cocco (150 ml) con un po' di curry, sale e pepe e maizena (un cucchiaino da the colmo). Quando si ottiene una salsa piuttosto densa (tipo besciamella), versarla nella padella delle verdure, mescolare e usare come condimento per il riso.



Secondi e contorni a base di verdure, cereali e legumi

Insalata di avocado e pomodori: si tratta di una specie di guacamole messicano... un po' semplificato! Prendere un avocado ben maturo, pelarlo e tagliarlo a dadi (un avocado basta per 2 persone). Aggiungere del pomodoro ben maturo sempre tagliato a dadi, sale, pepe, olio d'oliva, qualche goccia di limone (o anche più di qualche goccia, se piace!). Accompañare con pane o tortillas.

Frittata di ceci e zucchine: questo piatto è molto simile alla "frittata" tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può preparare con qualsiasi verdura (spinaci, cipolla, carote, patate, ecc.). Qui esaminiamo il caso delle zucchine.

In un piatto fondo porre 4 cucchiaini (per 2 persone) di farina di ceci, aggiungere 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta omogeneo e non troppo denso. Tagliare una zuccina a rondelle sottili (con una grattugia apposita) e versarle nella pastella. Mettere un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e far scaldare a fuoco vivo. Quando l'olio è ben caldo, versare la pastella con le zucchine.

Distribuire velocemente il tutto in modo omogeneo e mettere il coperchio, lasciando

il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco alto, per ottenere il risultato corretto! Dopo circa un minuto, occorre girare la frittata. Se siete in grado, giratela tutta intera, altrimenti tagliatela con una paletta di legno in quattro spicchi e girate uno spicchio alla volta. Cuocere senza coperchio per 2-3 minuti, eventualmente se serve girarla di nuovo per dorare bene ambo i lati.

Frittata... di niente! È chiaro già dal nome che questa è una frittatina molto semplice! Di solito si prepara con l'impasto avanzato da qualche impanatura, ma la si può anche preparare appositamente, perché è molto buona! Si mettono in un piatto fondo alcuni cucchiaini di farina 00, sale, si aggiunge acqua mescolando con la forchetta fino ad ottenere un impasto abbastanza denso da essere lavorato con le mani. Conviene anche aggiungere pangrattato all'impasto, per renderlo più denso. Si lavora con le mani un pezzo dell'impasto schiacciandolo su un piatto fino a formare una schiacciatina dello spessore di un paio di millimetri. Si fa scaldare l'olio d'oliva, a fuoco alto, in una padella antiaderente e quando l'olio è caldo si mette in padella la schiacciatina (se è piccola ce ne stanno 2 alla volta), la si gira ogni 30 secondi circa fino a quando è ben dorata da ambo i lati.

Verdure spadellate: anche questo è un piatto semplicissimo, ma molto molto gustoso e, se accompagnato dal pane, può anche fungere da piatto unico. Si tagliano 2 cipolle (la dose è per 2 persone) a fette non troppo sottili, le si mette in una padella antiaderente con un po' d'acqua e un po' di olio, e si mette il coperchio. Intanto si tagliano a dadi verdure miste: patate, carote, zucchine, oppure melanzane, peperoni, sedano, o altre verdure di stagione. Si aggiungono tutte le verdure in padella, poi sale, pepe, olio d'oliva, si mescola, e si rimette il coperchio. Ogni tanto si mescola e si controlla se va aggiunta un po' d'acqua, e quando le verdure sono tutte cotte (ci vuole circa mezz'ora) si spegne e si aggiunge un po' di prezzemolo tritato.

Insalatone: c'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare, mescolando vari tipi di insalata verde, radicchio rosso, pomodori, carote o altre verdure fresche. Il trucco per ottenere insalate spettacolari (che unite al pane fanno da piatto unico), è aggiungere uno o più di questi ingredienti:

- mais - lo trovate già pronto in vasetto o in scatola;
- gomasio - è un condimento a base di semi di sesamo e sale, si trova già pronto nei negozi di alimentazione naturale, spesso con l'aggiunta di piccole quantità di alghe in scaglie;
- lievito alimentare in scaglie;
- fiocchi di cereali - non quelli croccanti per la colazione!
- semi di zucca o di girasole;
- tofu sbriciolato, schiacciato con la forchetta;
- frutta secca tritata (nocciole, noci, mandorle, ecc.);
- legumi a scelta;
- carciofini o altre verdure sott'olio.

E poi, naturalmente, olio extravergine d'oliva!

Fagioli stufati: preparare il solito soffritto leggero di cipolla e dopo qualche minuto aggiungere i fagioli borlotti lessati (freschi o secchi, lessati da voi, o in scatola scolati e ben risciacquati), sugo di pomodoro, pepe, sale, olio d'oliva, un paio di foglie d'alloro oppure un rametto di rosmarino, e lasciar cuocere a pentola coperta per una decina di minuti, mescolando ogni tanto.

Patate al forno: un piatto classico, buonissimo e di una semplicità disarmante! Accendere il forno e portarlo a temperatura medio-alta. Nel frattempo, pelare le patate e tagliarle a dadi o a spicchi; versarle in una pirofila, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva e mescolare. Aggiungere qualche rametto di rosmarino, legato col filo perché non perda le foglie. Se piace, anche qualche spicchio d'aglio (ma ricordate di toglierli tutti prima di servire in tavola!). Infornare e lasciar cuocere. Ogni tanto mescolare, in modo che le patate non attacchino. Dopo circa 45 minuti saranno pronte, ma occorre assaggiare per essere sicuri che siano cotte a puntino.

Cavolfiore e ceci: lavare un cavolfiore, staccare con le mani le cimette (si può anche tagliarlo con coltello, ma se spezzato con le mani rimane più in sesto), farlo lessare, preferibilmente a vapore, fino a quando è cotto al punto giusto (più o meno "al dente", dipende dai gusti). A questo punto porlo in una padella con un po' d'olio d'oliva, sale, pepe, aggiungere ceci lessati (anche in scatola, una volta scolati e sciacquati), mescolare bene e far insaporire per qualche minuto. Questo è un piatto molto proteico e molto saziante, fa da piatto unico.

Patate prezzemolate: lessare le patate, tagliarle a pezzi, aggiungere olio, sale, pepe, prezzemolo e aglio se piace.

Patate stufate: in una pentola porre della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettere il coperchio e far stufare 5 minuti. Intanto pelare le patate e tagliarle a dadi. Aggiungerle alla cipolla, ancora olio, sale, pepe, far cuocere a pentola coperta a fuoco basso e mescolare ogni tanto finché non saranno cotte (serve circa mezz'ora). Sono buonissime e si possono usare come contorno per molti piatti.



Bruschette con paté di pomodori secchi: frullare i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio, una cipolla piccola e olio, finché non si ottiene un paté da spalmare sul pane abbrustolito. Questa salsa va bene anche per condire la pasta, oppure per insaporire insalate di orzo, farro o avena.

Misto di verdure a foglia verde stufato: al supermercato vendono delle confezioni di verdure miste a foglia verde, come spinaci, erbe, verza, pronte da cucinare (surgelate e non).

Se non le trovate, potete comprare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi voi stessi (se avete tempo, ovviamente è consigliabile fare così!). In una pentola grande preparare un soffritto di cipolla e poi aggiungere le verdure a foglia e mescolare. Se le verdure non sono surgelate, la pentola deve essere grande, perché le verdure sono molto voluminose, da crude, ma una volta cotte il volume diminuisce di molto. Quando il volume è un po' diminuito, aggiungere olio, sale, pepe, e mescolare. In 10 minuti circa le verdure sono pronte. Sono gustosissime, si possono usare come contorno o come ripieno per piadine o torte salate, eventualmente assieme al tofu.

Sformato di spinaci e farina di ceci: far lessare gli spinaci in acqua (bastano circa 10 minuti). Scolarli, strizzarli molto bene, metterli in un piatto e tagliuzzarli. Aggiungere sale, pepe, olio d'oliva e mescolare. Stenderli sul fondo di una pirofila. In un piatto fondo versare qualche cucchiaio di farina di ceci, aggiungere sale e acqua, mescolando man mano con una forchetta fino a formare una pastella non troppo densa. Aggiungere un po' d'olio d'oliva e mescolare ancora. Versare tutto nella pirofila a coprire gli spinaci, mettere in forno ben caldo e lasciare cucinare fino a quando il composto diventa denso (circa 15-20 minuti).

Torte salate: proponiamo un esempio di una torta salata con spinaci, funghi e tofu, ma si può preparare in tantissime altre varianti, con altre verdure al posto di spinaci e funghi, con e senza tofu, con l'aggiunta eventuale di formaggi vegetali che fondono, affettati vegetali a dadini, ecc.

Lavare gli spinaci freschi (o usare quelli surgelati); affettare i funghi (champignon o funghi di bosco, come preferite); far passare spinaci e funghi in padella con un po' di olio, sale, pepe per qualche minuto. Unire alla fine del tofu tagliato a dadini o schiacciato con la forchetta. Il tofu non è essenziale, si può anche non usare, o sostituire con seitan tagliato a striscioline o con patate lessate. L'importante è che il composto finale sia ben asciutto, non acquoso.

Stendere la pasta sfoglia (la vendono surgelata o da banco frigo già spianata e pronta da usare, controllate solo che non contenga burro, ma quasi tutte sono senza burro), versarvi le verdure spadellate, aggiungere un po' di olio d'oliva o di panna di soia, se piace, e chiudere a involto tipo strudel. Infornare in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti (controllate la cottura verso la fine).

Melanzane ripiene: tagliare a metà nel senso della lunghezza le melanzane, scavarle in modo che rimanga solo la buccia e 1-2 cm di polpa. Farle bollire in acqua salata per circa 5 minuti. Tagliare la parte scartata in quadratini e far bollire in acqua salata, in un'altra pentola, per 5 minuti circa.

Preparare un trito di prezzemolo, aglio e basilico e farlo rosolare in padella con olio d'oliva; aggiungere i dadini di melanzana lessati, dopo averli ben strizzati, e un po' di sale. Far andare a fuoco basso per qualche minuto, aggiungere della salsa di pomodoro e far cuocere ancora 5 minuti. Alla fine unire del pane secco ammollato precedentemente in acqua (o latte vegetale) e lievito alimentare in scaglie in quantità generosa. Con questo impasto riempire i gusci delle melanzane e infornarli a 180° fino a quando sono ben cotti e gratinati (15 minuti circa).

Piatti a base di seitan

Per questi piatti il seitan migliore è quello “alla piastra” che trovate sia nei negozi di alimentazione naturale che in molti supermercati tradizionali.

Seitan impanato: tagliare a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan, preparare una pastella con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino a ottenere una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (piano) stendere del pangrattato. Prendere con una forchetta una fetta di seitan, immergerla nella pastella fino a che risulta ben ricoperta da ambo i lati, passarla subito nel pangrattato e appoggiarla su un piatto. Finito di preparare tutte le fette in questo modo, far scaldare dell'olio d'oliva (non troppo, deve coprire appena il fondo della padella) e, quando è ben caldo, non prima, disporre le fette in padella. Lasciar cuocere a fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girare tutte le fette, e poi di nuovo dopo circa un minuto, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Seitan alla veneziana: affettare un'abbondante dose di cipolle (almeno una grande o due piccole per ogni commensale), porle in una padella antiaderente con un po' d'acqua, abbondante olio d'oliva, sale. Lasciare stufare per 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua se serve. Intanto tagliare il seitan a striscioline. Quando la cipolla è ben appassita, aggiungere il seitan, ancora un po' di olio, pepe, e mescolate. Lasciar insaporire per 5 minuti, ed ecco pronto il delizioso seitan alla veneziana. L'importante è che la dose di cipolle sia abbondante!

Seitan e patate: preparare le patate esattamente come nella ricetta delle patate stufate. Quando le patate sono cotte, aggiungere il seitan tagliato a listarelle, ancora un po' di olio d'oliva, mescolare, lasciar insaporire 2-3 minuti, e il piatto è pronto!

Seitan e piselli: far stufare in pentola della cipolla al solito modo. Poi aggiungere i piselli lessati (in scatola) o freschi o surgelati e un po' di sale e pepe. Se sono già lessati, basta far insaporire un minuto, altrimenti vanno fatti cuocere per circa 20 minuti aggiungendo acqua ogni tanto. Pronti i piselli, tagliare il seitan a listarelle, aggiungerlo ai piselli e far insaporire per 2-3 minuti.

Scaloppine di seitan, panna e funghi: tagliare a fettine una buona quantità di funghi champignon, porli in una padella antiaderente con olio d'oliva e farli cuocere a pentola scoperta per circa 10 minuti. Non aggiungere acqua, perché i funghi ne perderanno molta. Quando l'acqua sarà asciugata, aggiungere opzionalmente un goccio di grappa, poi ancora un po' d'olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Unire il seitan tagliato a fette, far insaporire 2 minuti e poi aggiungere panna di soia in quantità a piacere. Pepare e aggiustare eventualmente di sale. Far insaporire per 2-3 minuti e servire subito.

Piatti a base di tofu

Pizzette di tofu: stendere un po' di salsa di pomodoro su una fetta di pancarré (attenzione a sceglierne un tipo senza strutto e senza latte, ne esistono di varie marche). Aggiungere sale. Tagliare il tofu a dadini o fettine sottili e porlo sopra il pomodoro. Ancora una spolverata di sale e poi infornare le pizzette e lasciarle gratinare per 5 minuti circa (attenzione: il tofu NON fonde come la mozzarella!). Estrarle dal forno, aggiungere origano e olio d'oliva e servire. Si può usare anche un formaggio vegetale che fonde, al posto del tofu: la mozzarella di riso o altri vegan-formaggi che si trovano nei negozi di alimentazione naturale o sui siti online.

Insalata di pomodori e tofu: tagliare a pezzi i pomodori, aggiungere tofu tagliato a dadini, olive a fettine, basilico, sale, pepe, olio d'oliva. Una spolverata di lievito in scaglie rende tutto più gustoso.

Tofu impanato: tagliare il tofu a fette dello spessore di mezzo cm e poi seguire le istruzioni della ricetta del seitan impanato.

Carote spadellate con tofu: lessare a vapore le carote tagliate a rondelle, lasciandole al dente (bastano 10 minuti). Nel frattempo, far soffriggere in una padella antiaderente (con poco olio d'oliva e un po' d'acqua) una cipolla affettata. Sbriciolare il tofu con una forchetta. Aggiungere alla cipolla le carote e il tofu, un po' di sale, e lasciar cuocere per 10 minuti. A fine cottura, aggiungere prezzemolo tritato, olio d'oliva e un po' di salsa di soia (shoyu o tamari), secondo il gusto. Al posto delle carote si possono usare zucchine, funghi, o altre verdure.

Tofumini al verde: preparare una salsina con frutta secca tritata (noci, pinoli, nocciole), prezzemolo e basilico tritati, una buona dose di olio d'oliva e un pizzico di sale. Stenderne uno strato sul fondo di uno o più vasetti di vetro larghi e bassi (o in una piccola pirofila).

Tagliare il tofu a fette di circa mezzo cm di spessore, porlo sopra lo strato di salsa, salare, coprire con altra salsa, e continuare formando 2 o 3 strati. Ricoprire di abbondante olio d'oliva, mettere in frigo e lasciar macerare per almeno 1-2 giorni in modo che si insaporisca. Dura fino a 5-6 giorni. Ottimo come antipasto, per panini, tartine, ecc.



Colazione

Immaginate di essere un bellissimo hotel che offre al buffet delle colazioni ogni sorta di bontà vegan... ovviamente a casa non avrete ogni mattina tutto questo, ma potete scegliere di volta in volta cosa prepararvi, prendendo spunto da questo... immaginario buffet!

Al tavolo del veg-buffet trovate pane di vari tipi, integrale, coi semi, piadine (senza strutto e senza latte!), crackers, fette biscottate...



È disponibile poi della margarina vegetale o burro di soia, da spalmare sul pane.

Vi sono vari vasetti di creme dolci spalmabili: la “nutella” vegan (se ne trovano di varie marche nei negozi di alimentazione bio, e sono molto buone, ma si può anche preparare in casa in 10 minuti), burro di arachidi e creme di altri tipi di frutta secca (di mandorle, di nocciole, ecc.). Trovate poi la melassa, il malto d’orzo o di grano, marmellate varie, sempre da spalmare sul pane.

Oltre a questo, vari tipi di frutta fresca, macedonia, purea di frutta che si può comprare confezionata o preparare fresca con un mixer in due minuti, frullati di frutta fresca e latte di soia (o di riso, orzo, avena, ecc.).

Vari tipi di latti vegetali a disposizione, yogurt di soia, muesli, fiocchi di cereali vari, sia i soliti corn flakes che l’amaranto, il riso soffiato, e tanti altri cereali soffiati o in fiocchi che si possono trovare sia nei supermercati normali, sia, con maggior varietà, nei supermercati bio.

Il muesli si può anche preparare fresco anziché usare quello confezionato: è una miscela di cereali in fiocchi, uvetta (se piace), noci e nocciole varie spezzettate, mele o pere disidratate, eventualmente altra frutta fresca a pezzetti.

Ci sono poi ciotoline di varie noci, nocciole, mandorle, noci brasiliane, anacardi, arachidi, e semi vari, di girasole, di papavero, di zucca. Questi semi e noci si possono mangiare da soli, o spruzzati sul pane sopra uno strato di burro di soia o di malto.

In altre ciotole si possono trovare vari tipi di frutta disidratata: albicocche, fichi, prugne, datteri... una composta di prugne si può anche preparare fresca: semplicemente si fanno cuocere le prugne con un po’ di vino rosso, acqua, succo di limone, zucchero e cannella.

E poi succhi di frutta vari, spremute fresche di pompelmo e arancia, caffè normale o d’orzo, cioccolata calda fatta con latte di soia e cacao, the di vari tipi compresi infusi e tisane.

Ottimi col caffè, the, cioccolata, una bella varietà di biscotti: se ne trovano tanti senza latte e uova nei negozi bio, ma ce ne sono vari tipi anche nei normali supermercati. E poi croissant vegan (se ne trovano confezionati nei negozi bio e fresche nelle pasticcerie vegan), varie torte, che, se fatte in casa, si possono preparare nel fine settimana per poi mangiarne una fetta al giorno al mattino.

Per chi preferisce il salato a colazione, sono disponibili vari affettati di tofu o seitan, insalata russa (senza uova, perché fatta con maionese vegan; si trova già confezionata o si può farla in casa), paté a base di tofu o lievito (se ne trovano molti gusti preconfezionati nei negozi bio), paté di olive. Tranci di frittata di ceci, fatta anche il giorno prima (rimane buonissima), da mangiare da sola o su una fetta di pane. O una caprese vegan fatta con fette di tofu e pomodori, e foglie di basilico fresco.

Insomma... non si può davvero dire che un vegan non sa cosa mangiare per colazione! :-)

Panini, snack, aperitivi...

Per guarnire le tartine, i tramezzini, i panini, si può usare la maionese vegetale, la salsa rosa, la senape, dei paté preparati coi legumi o vari altri paté vegetali, comprati confezionati o fatti in casa.

La maionese vegetale si può facilmente fare in casa: troverete la ricetta nei prossimi capitoli, tra le ricette di base.

Ecco alcuni esempi di paté.

Paté di olive e tahin: frullare insieme un barattolo di fagioli di Spagna, 3 pugni di olive denocciolate al naturale, 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), succo di limone, prezzemolo (facoltativo).

Paté di tofu alle olive: frullare col frullatore a immersione 200 g di tofu e 100 g di olive verdi denocciolate con un po’ della loro salamoia e olio d’oliva.

Paté gusto mare: frullare nel mixer 200 g di tofu, 1 cucchiaio di capperi in salamoia, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, 1 cucchiaino di senape, una spruzzata di limone, sale, 1 pizzico di zenzero in polvere, 1 pizzico di curcuma in polvere.

Paté di ceci: frullare 1 vasetto di ceci con 3 cucchiaini di maionese vegan, aggiungere sedano tagliato a pezzetti oppure olive tagliate a rondelle.

Per imbottire i panini si può usare quasi di tutto, dagli affettati di tofu o seitan in com-



mercio, alle verdure grigliate, agli spinaci, magari assieme al tofu, ai pomodori affettati con basilico, tofu e olio d'oliva... il tutto impreziosito con olive tagliate, sottaceti vari, pomodori secchi, noci...

Le combinazioni sono così svariate che ognuno può scegliere quello che preferisce a seconda dei gusti e di quello che ha in casa. Nel capitolo dedicato ai panini troverete altre idee originali.

Dolci facili

Qui diamo alcuni spunti per la preparazione di dolci fatti in casa di facilissima realizzazione, non serve essere cuochi provetti!

Crostata alla frutta: impastare 300 grammi di farina con 150 grammi di zucchero, 150 grammi di margarina vegetale, mezza bustina di lievito per dolci, un po' di scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Aggiungere un po' di latte vegetale (soia, riso, avena, ecc.), quanto basta per far legare gli ingredienti. Coprire con un panno e lasciare riposare in frigo per un'ora. Poi stendere la pasta nella tortiera e guarnire con marmellata, oppure frutta fresca bagnata con un po' di panna di soia, oppure si può guarnire con pere sbucciate e tagliate a fette non troppo sottili coperte con della crema al cioccolato (si può usare il budino di soia che si compra nei negozi o fare in casa la crema come indicato qui di seguito). Infine infornare per 20/25 minuti in forno preriscaldato a 180°.

Crema pasticcera al cacao: far bollire 2-3 minuti in un pentolino 1/2 litro latte di soia, 2 cucchiaini di malto di grano, 1 cucchiaino di alga agar agar, 1 pizzico di vaniglia, 1 pizzico di sale, mescolando bene. Far raffreddare, aggiungere un cucchiaio di cacao (o di più, se piace) e frullare.

Budino di mele: porre un cucchiaio di uvetta a mollo in un po' di succo di mele. Tagliare una mela a spicchi molto piccoli. Scaldare 1/2 litro di succo di mela e aggiungere un pizzico di sale e un cucchiaino di alga addensante agar agar; portare a ebollizione. Aggiungere la mela tagliata a triangolini e l'uvetta. Mescolare e versare nelle coppette, lasciando raffreddare. Prima di servire decorare con della granella di nocciole.

Torta di pane: lasciare a bagno nel latte di riso (o di avena) 300 g di pane secco per almeno 3 ore. Quando è morbido, lavorarlo con le mani e aggiungere 200 g di uvetta ammollata nel rum, 80 g di margarina, pinoli e varie noci e nocciole tritate, frutta secca se piace, cacao. "Immargarinare" una tortiera, versarci dentro l'impasto, e cuocere un'oretta nel forno a 180°.

Ananas fritto: far friggere delle rondelle d'ananas in poco olio di mais per circa 2 mi-

nuti. Aggiungere circa 1 dl di succo d'ananas, del pepe in grani e 20 g di zucchero e far cuocere fino a che il succo si sarà addensato.

Dolce al caffè: mescolare 200 grammi di margarina a 200 grammi di zucchero a velo fino a che si ottiene una crema densa. Inzuppare 400 grammi di biscotti Digestive nel caffè e, come si fa col tiramisù, creare una base di biscotto, aggiungere uno strato di crema, un altro strato di biscotto e ancora crema e ricoprire con cacao passato al setaccio.

Biscotti al vino bianco: in una terrina, versare un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di olio di semi di girasole, una bustina di zucchero vanigliato, una bustina di lievito. Impastare gli ingredienti aggiungendo farina bianca fino a che l'impasto risulta omogeneo. Tirare la pasta e tagliarla in tanti piccoli triangolini. Sulla punta di ogni triangolino si può mettere una uvetta o quello che si desidera; avvolgere il triangolino su se stesso fino a chiuderlo. Infornare a 180° per circa 20 minuti.

Torta al cioccolato e arance: lavorare 180 g di burro di soia o margarina con 180 g di zucchero, poi aggiungere 50 ml di latte di cereali e altri 180 g di zucchero. Aggiungere la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di due arance spremute, e poi un bicchierino di liquore all'arancia e 60 g di cacao. Aggiungere infine 320 g di farina, una bustina di lievito e un pizzico di sale. L'impasto rimane cremoso, come una mousse. Si versa nella tortiera e si inforna nel forno già caldo a 180° per circa un'ora.





PARTE II

Le ricette

Nelle prossime pagine saranno elencate le “ricette facili e veloci” che proponiamo, suddivise per tipologia:

Preparazioni di base

Antipasti

Primi piatti

Secondi

Insalatone

Contorni

Piatti Unici

Formaggi vegan

Pizze, focacce, pane e torte salate

Salse, panini, tartine, bruschette ecc.

Dolci

Naturalmente, come tutte le suddivisioni di questo genere, è piuttosto arbitraria: un antipasto può benissimo essere un secondo, se preparato in quantità adeguata, così come un primo può fungere da piatto unico o un contorno da secondo aumentando le quantità e aggiungendo del pane. Sta ai nostri gusti cambiare categoria alle ricette proposte, secondo quanto più ci aggrada!

In ogni categoria, le ricette sono suddivise in due gruppi:

quelle “**velocissime**”, i cui tempi di preparazione variano dai 10 ai 20 minuti;

quelle “**veloci**”, i cui tempi di preparazione variano dai 20 ai 30 minuti.

Se consideriamo che la più semplice pasta del mondo - una pasta al pomodoro con un sugo già pronto - richiede una ventina di minuti tra il portare a bollore l'acqua e lessare la pasta, è chiaro che possiamo tranquillamente adottare questo come limite per poter considerare una ricetta davvero molto veloce. Quelle un po' meno veloci, che richiedono fino a mezz'ora, ci consentono di ampliare la varietà di preparazioni e, in ogni caso, la loro minor velocità è compensata dalla loro semplicità estrema: rimangono quindi molto adatte a chi ha poco tempo o è ancora un principiante in cucina.

In taluni casi, ai tempi sopra citati si aggiunge un **tempo di cottura in forno o in una pentola che non richiede “intervento umano”**: questo tempo aggiuntivo è escluso dal conteggio, ma è esplicitamente segnalato. Per esempio: se per preparare dei biscotti è sufficiente un tempo di preparazione di 15 minuti, ma poi servono 20 minuti di cottura in forno durante i quali nessun nostro intervento è necessario, la ricetta cadrà nel gruppo di quelle “velocissime”-VV, perché in quei 20 minuti di cottura possiamo dedicarci a tutt'altro!

Ecco infine un paio di consigli spiccioli per guadagnare tempo in cucina (tratti dal capitolo 6 dell'e-book "Perché vegan", di Marina Berati):

Una tecnica, una sorta di "trucco", che io uso spesso, è quello del "piatto unico", appunto per risparmiare tempo. Il piatto unico, per come lo intendo io, non è un piatto completo con una combinazione di verdure, cereali, legumi, ecc. ma è semplicemente un piatto che può essere normalmente considerato o un primo o, ad esempio, un secondo più contorno, ma che io preparo invece in quantità doppia, per cui sazia da solo come un pasto completo. Questo consente di risparmiare molto tempo, perché c'è un'unica preparazione da fare; se invece la velocità non è una priorità o un'esigenza e si preferisce preparare piatti diversi con porzioni più piccole, benissimo: dipende dai gusti, dalle disponibilità, dalle abitudini. Ciò premesso, personalmente mi trovo molto meglio col piatto unico.

Un altro espediente per avere piatti più buoni e nutrienti è quello di abbondare nelle verdure: se, ad esempio, nel mio caso, preparo una pasta coi broccoli, non utilizzo 100 grammi di pasta e un po' di broccoli nel condimento, bensì una gran quantità di broccoli per la stessa quantità di pasta: nel piatto troviamo quindi più o meno una pari quantità di verdura e di pasta. In questo modo, una semplice pasta non è più da considerarsi un "primo", ma diventa un vero e proprio piatto unico molto più saziante, soddisfacente e nutriente.



Preparazioni di base

Queste ricette consentono di preparare gli ingredienti di base da usare poi in ulteriori ricette, sia dolci che salate. Non tutte sono particolarmente facili, ma abbiamo preferito includerle comunque, nel caso si scelga di cimentarsi nella loro preparazione anziché utilizzare prodotti acquistati.

Preparazioni per ricette salate o neutre

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Besciamella

Ricetta di Marina

Ingredienti per 6 persone

- 1/2 litro di latte di soia non dolcificato
- 5 cucchiaini di olio evo (o 50 g di burro di soia o margarina vegetale)
- 2 cucchiaini di farina
- 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- noce moscata, sale, pepe

Preparazione

Il segreto per una besciamella senza grumi sta nel miscelare la farina con l'olio PRIMA di aggiungere il latte.

Quindi: mettere l'olio in un pentolino, far scaldare e poi versarvi la farina. Mescolare velocemente con un cucchiaino di legno o con la frusta, per circa un minuto, finché si otterrà un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungere il latte di soia pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi.

Versato tutto il latte, aggiungere il dado vegetale, due pizzichi di sale, un po' di pepe e abbondante noce moscata grattugiata.

Continuare a mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (circa 5 minuti). Assaggiare per aggiustare di sale e noce moscata. Si può aggiungere ancora olio, se piace. Quando è abbastanza densa, spegnere il fuoco e lasciare ancora 5 minuti

a pentola coperta in modo che solidifichi ulteriormente.

Note. Questa besciamella ha un sapore delicato, è più buona di quella fatta col latte vaccino e il burro. Si può usare per le lasagne, i cannelloni, la pasta al forno, ecc.

Maionese più buona del mondo

Ricetta di Marina

Ingredienti per 10 persone

- 100 ml latte di soia non dolcificato
- un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!)
- 2 cucchiaini di senape
- 2 pizzichi di sale
- olio di mais q.b. (ne serviranno circa 150 g)

Preparazione

Questa maionese è impossibile non riuscire a realizzarla: non può "impazzire", per definizione, ed è fattibile da chiunque (unica accortezza, usare un latte di soia adatto, vedi a fine descrizione).

Si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer e si inizia a frullare. Si aggiunge l'olio, si frulla per qualche secondo fino a farlo amalgamare al resto, poi ci si ferma e se ne aggiunge ancora. Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata: più la si vuole densa, più si aggiunge olio.

Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa. Se sembra non riuscire, nien-

te paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Il sapore è buonissimo! Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

IMPORTANTE: il latte deve essere non dolcificato. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, dopo vari esperimenti, risultano inadatte perché non montano. Sono Alce Nero, Isola Bio, Joya. Queste stesse marche non sono adatte nemmeno per la ricotta di soia, perché non cagliano.

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

Panna acida vegan

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 4 persone

- 250 ml di panna da cucina di soia liquida
- il succo di un quarto di limone

Preparazione

Spremere e filtrare il succo di limone. Mischiarlo con la panna e lasciare riposare 24 ore coperto a temperatura ambiente (se fa molto caldo può servire anche meno).

Note. Per questa ricetta serve una panna liquida, tipo quella della Provamel o della Sojadé. Non va bene la panna da cucina classica, quella densa. Si può aromatizzare con pepe, erbe, aneto, e vari altri gusti.

Tahini - crema di sesamo

Ricetta di: Enzo83

Ingredienti per 5 persone

- 10 cucchiaini di semi di sesamo
- 4 cucchiaini di olio di sesamo

Preparazione

Tritare in un macinacaffè, anche in due fasi (specie se il macinacaffè è piccolo) i semini di sesamo. Versare il composto tritato nel bicchierone di plastica del mini-



pimer, aggiungere l'olio di sesamo e frullare. Versare il prodotto in un barattolino.

Panna da cucina light

Ricetta di isabel66

Ingredienti per 1 persona

- 4 cucchiaini di acqua
- 4 cucchiaini di latte di soia
- 2 cucchiaini colmi di farina di semi di carrube (o kuzu)
- 2 cucchiaini colmi di lievito alimentare
- un cucchiaino di yogurt di soia al naturale
- un pizzico di sale
- un pizzico di zenzero
- un pizzico piccolo di aglio in polvere
- un pizzico piccolo di senape in polvere

Preparazione

In un pentolino sciogliere per bene la farina di semi di carrube e il lievito, nell'acqua mista al latte, aggiungere il sale, lo zenzero, l'aglio, la senape e far cuocere a fuoco dolce fino a far addensare il tutto. Risulterà una crema molto morbida. Aggiungere un cucchiaino di yogurt di soia e mescolare energicamente. Ecco pronta la nostra simil panna da cucina.

Note. Ha l'aspetto della panna da cucina, mentre il gusto assomiglia a quello di uno stracchino. Sta benissimo sulla pasta.

Ricette veloci (20-30 min)

Panizza

Ricetta di verdetartarugo

Ingredienti per 2 persone

- 125 g di farina ceci
- 1/2 litro di acqua
- una presa di sale grosso
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Preparazione

Salare l'acqua, aggiungere l'olio e portarla ad ebollizione, quindi versare a pioggia la farina. Mescolare continuamente con la frusta per 10 minuti dall'ebollizione. Versare il composto in uno stampo abbastanza largo, in modo da far rimanere lo strato di pasta di circa 5 cm.

Note. Questa specie di polenta di ceci ben si adatta a essere frita in fettine di 2 cm circa di spessore (ottima), oppure a essere tagliata a dadini e condita in insalate calde o fredde.

Crêpes

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 120 g di farina 00
- 200 ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di olio di mais
- 70 ml di acqua

Preparazione

Mettere la farina in una ciotola, versare lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Mescolare benissimo con una frusta fino a ottenere un composto fluido e liscio; farlo riposare mezz'ora. Ungere con un velo d'olio una padellina dal fondo antiaderente, versare qualche cucchiainata del composto e cuocere da una parte; appena i bordi della crêpe si arricciano, girarla e finire la cottura. Continuare fino ad esaurire la pastella, mettere le crêpes su un tagliere e farcirle a piacere. Qualche suggerimento: funghi rosolati, zucchine trifolate, spinaci e tofu, fettine

di wurstel vegetale... Per un piatto ancora più ricco si possono mettere le crêpes farcite in una teglia da forno e gratinarle dopo averle ricoperte con besciamella. Variante dolce: basta aggiungere all'impasto 2 cucchiaini di zucchero e sostituire il latte di soia neutro con quello dolcificato alla vaniglia. Farcire con marmellata o Veggella extradark (vedi sezione Dolci).

Pasta per torte salate alle erbe

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 6 persone

- 150 g di farina 00
- 40 g di olio di semi
- 30 g di acqua
- 1-2 cucchiaini di erbe tritate (timo, salvia, prezzemolo, maggiorana, ecc.)
- mezzo cucchiaino di sale

Preparazione

In una ciotola mischiare la farina, le erbe e il sale. Aggiungere l'olio e mischiare velocemente con un cucchiaino di legno. Aggiungendo l'acqua un po' per volta; impastare velocemente con le mani fino a formare una palla. L'impasto rimarrà piuttosto duro, ma deve rimanere insieme e non sbriciolarsi. Avvolgere la pasta nella pellicola trasparente e far riposare in frigo per almeno mezz'ora, in modo che sia poi più facile stenderla. Una volta cotta, questa pasta rimane piuttosto croccante. Con questa quantità di impasto, dovrete riuscire a foderare una teglia da 20-22 cm. Una volta stesa, si può utilizzare per le torte salate come se fosse una pasta brisé. In alternativa, è possibile sperimentare la seguente cottura rovesciata: si foderà la tortiera con carta forno, si sistema il ripieno sulla carta forno, e si stende la pasta sopra il ripieno. La pasta va poi spennellata con olio d'oliva e, una volta terminata la cottura, la torta salata va rovesciata (come se fosse una tarte tatin). Questo tipo di cottura è adatto a ripieni piuttosto compatti e non liquidi.

Pasta per pizza**Ingredienti per 4 persone**

- 500 g di farina 00
- 1 panetto di lievito di birra fresco (25 g)
- 2 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 bicchiere e mezzo di acqua appena tiepida

Preparazione

Sciogliere il panetto di lievito in un bicchiere di acqua tiepida, mescolare bene per scioglierlo completamente.

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere la miscela di acqua e lievito, cominciare a lavorare l'impasto con una forchetta; aggiungere il sale, lo zucchero,

l'olio continuando a mescolare unendo il resto dell'acqua.

Trasferire sulla spianatoia e lavorare l'impasto con le mani fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica; metterlo, ben infarinato, in un recipiente a bordi alti, coprire con uno strofinaccio e lasciar lievitare per 2 ore in un luogo al riparo dalle correnti.

Dopo 2 ore l'impasto avrà raddoppiato il suo volume, a questo punto lo potete stendere nella teglia da pizza e farcire a volontà.

Note. Per un'ottima lievitazione: accendere il forno a 60° per 10 minuti, spegnere e mettere dentro la ciotola coperta.

**Pasta matta (sfoglia)**

Ricetta di Gipsy28

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina di frumento tipo 0
- 150 ml di acqua
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale

Preparazione

Disporre la farina a fontana su un piano di lavoro, aggiungere il sale e l'olio ed amalgamare. Aggiungere l'acqua poco alla volta, l'impasto non deve essere appiccicoso, ma sodo. Continuare a lavorare per 12/15 minuti (se avete un robot impastatore è l'ideale).

Formare con l'impasto una palla, avvolgerla nella pellicola per alimenti e mettere a riposare in frigo per almeno 20 minuti.

Dopo il riposo risulta molto facile da stendere col mattarello, anche in sfoglie sottili.

Note. A Genova viene usata per la preparazione delle torte salate di verdura, ma è adatta anche per gli strudel dolci, panzerotti ripieni o in generale per sostituire la pasta sfoglia in quasi tutte le ricette.

Al posto della farina di frumento si possono usare altri tipi di farine, anche integrali, regolandosi nell'aggiungere acqua in modo da ottenere un impasto né appiccicoso né duro.

Ragù alla bolognese vegan

Ricetta di fiore_di_loto

(Tempi di cottura: 30+30 minuti)

Ingredienti per 6 persone

- una cipolla
- una carota
- una costa di sedano
- un ciuffo di prezzemolo
- mezzo bicchiere di vino rosso
- 250 g di lenticchie
- 1 vasetto grande di passato di pomodoro
- olio q.b.

Preparazione

Lessare le lenticchie in abbondante acqua salata (servirà circa mezz'ora di cottura), oppure usare lenticchie in scatola ben lavate sotto l'acqua corrente. Nel frattempo tritare cipolla, carota, sedano, prezzemolo e poi soffriggere il trito. Quando sarà ben dorato, aggiungere le lenticchie scolate e saltarle per qualche minuto. Sfumare con il vino e quando il vino sarà evaporato aggiungere il pomodoro. Aggiustare di sale e cuocere per una mezz'oretta circa. E il sugo è pronto... Potete condirci la pasta, farci le lasagne, prepararci la moussaka e tanto altro!

Ragù di seitan

Ricetta di Sissi5

(Tempo di cottura: 90 minuti)

Ingredienti per 2 persone

- sedano, carota, cipolla
- seitan
- passata di pomodoro
- vino bianco
- olio extra vergine di oliva

Preparazione

Far soffriggere le verdure tagliate a dadini nell'olio, e dopo qualche minuto aggiungere il seitan tagliato a pezzettini piccolissimi o tritato con un robot da cucina; continuare a cuocere, a fiamma alta e mescolando spesso. Sfumare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere il pomodoro (non molto), salare, abbassare il fuoco e coprire. Far cuocere per almeno un'ora e mezza, in modo che venga bello ristretto.

Note. Il ragù è ottimo per condire la pasta, ma anche per un'ottima pasta al forno, lasagne o con la polenta.

Preparazioni per ricette dolci

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Crema pasticcera

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 250 ml di latte di soia alla vaniglia
- 20 g di margarina vegetale
- 2 cucchiaini di farina
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- un pezzetto di buccia di limone

Preparazione

In un tegamino far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere la

farina, mescolare con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo senza grumi e iniziare poi a versare il latte a filo, sempre mescolando.

Continuare fino a che la crema avrà raggiunto la consistenza giusta (circa 7-8 minuti). A fine cottura unire il pezzetto di buccia di limone e lo zucchero a velo.

Lasciar intiepidire prima di usarla come farcitura.

Crema per tiramisù

Ricetta di Gipsy

Ingredienti per 4 persone

- 500 ml di latte di soia
- 100 g di zucchero
- 2 cucchiaini di fecola di patate
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 200 ml di panna di soia da montare

Preparazione

In un pentolino mettere lo zucchero, la fecola e un po' del mezzo litro di latte di soia. Frullare bene con un frullatore a immersione, fino a che la fecola risulta sciolta senza grumi e mettere sul fuoco col resto del latte. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, mescolando con una frusta. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e metterla poi un paio d'ore nel frigorifero. Togliere dal frigo, aggiungere la panna e lo zucchero vanigliato e montare con una frusta elettrica. La crema che ne risulterà avrà la consistenza e il sapore di quella al mascarpone.

Note. Potete fare il tiramisù usando biscotti vegan, fette biscottate vegan oppure la base di una torta margherita vegan.



Panna dolce per torte

Ricetta di Gipsy28

Ingredienti per 10 persone

- 200 ml di latte di soia al naturale
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere o aroma di vaniglia
- 3 cucchiaini colmi di malto di riso
- Facoltativo: 1 bustina di "pannafix" Paneangeli (composta da zucchero e amido modificato)
- olio di riso q.b.

Preparazione

Mettere gli ingredienti nel bicchiere del minipimer e iniziare a frullare aggiungendo a filo l'olio di riso fino a consistenza desiderata (attenzione, diventa molto densa di colpo).

Questa panna si presta alla realizzazione di torte, creme, mousse, tiramisù, farciture varie.

Il pannafix è utile SOLO se si intende utilizzarla per la decorazione di torte e cupcakes con sacca da pasticciare, perché aiuta a tenere una consistenza densa più a lungo.

Attenzione a scegliere le marche di latte che montano (le stesse che si usano per fare la maionese).

Pan di Spagna

Ricetta di: iaia

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ingredienti per 8 persone

- 175 g di farina 00
- 70 g di fecola
- 150 g di margarina di soia (o altra margarina vegetale)
- 125 g di zucchero
- 150 ml di latte di soia
- 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere lo zucchero e mescolare molto bene; iniziare a unire la farina mescolata alla fecola e, continuando sem-

pre a girare con una frusta, il latte a filo e per ultimo il lievito. Quando il composto ottenuto sarà senza grumi e fluido, metterlo in una tortiera rivestita con carta forno e cuocere a 180° per 25 minuti. Se la torta tende a scurirsi troppo, tirarla fuori dal forno, copirla con un foglio di alluminio e terminare la cottura.

Questa torta ben raffreddata può essere tagliata a metà e farcita a piacere con marmellata, panna di soia montata, cioccolata, ecc.; tagliata a fette orizzontali e bagnata con caffè o liquore può essere la base per il tiramisù o lo zuccotto; nella versione semplice è un'ottima prima colazione.

Ricette veloci (20-30 min)

Pasta frolla

Ricetta di fiordaliso09

(Tempo di cottura: 30 minuti; Tempo di riposo: 30 minuti)

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di farina
- 100 g di zucchero (preferibilmente di canna perchè dà colore)
- 150 g di margarina vegetale
- latte di soia freddo q.b.
- un pizzico di sale
- vanillina, oppure scorza di limone grattugiata

Preparazione

Mescolare lo zucchero con la farina e lavorare l'impasto con le mani (o nel mixer) con la margarina fredda in modo da ottenere un impasto sabbioso, aggiungere poi il pizzico di sale e la vanillina, o se si preferisce la scorza di limone grattugiata. Impastare bene per avere un impasto omogeneo, aggiungendo se necessario poco latte di soia freddo.

Formare una palla e tenerla in frigorifero per mezz'ora avvolta nella pellicola.

Dopo mezz'ora stendere l'impasto in una

teglia; se si hanno difficoltà nel trasferirlo, stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e poi metterlo in teglia, oppure stenderlo su carta stagnola e poi ribaltarla in teglia (che avremo prima unta e infarinata).

I tempi di cottura dipendono da ciò che si vuole realizzare: per i biscotti in genere bastano 15 minuti a 180°, per la crostata, punzecchiare il fondo, farcire con marmellata e cuocere per 30/40 minuti a 180°. Deve prendere un leggero colore senza però bruciare.

Pasta frolla leggera

Ricetta di fiordaliso09

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ingredienti per 4 persone

- 140 g di farina 00
- 70 g di farina d'avena
- 50 g di zucchero di canna (se si ama un gusto più dolce, 80 g)

- 50 g di olio (di oliva o di semi)
- 1 pizzico di sale
- la buccia grattugiata di 1 limone
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiai di latte di soia
- 1/2 busta di cremortartaro

Preparazione

Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene, se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia. Cuocere 30 minuti in forno a 180°.

Note. Questa frolla è leggera, poco dolce e quindi particolarmente adatta ad essere farcita con marmellata (con quella di more è super). Se non piace il gusto dell'olio extravergine d'oliva, usate un altro tipo di olio.



Antipasti

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Barchette d'indivia

Ricetta di erbivora83

Ingredienti per 4 persone

- 2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi)
- una manciata di olive nere denocciolate
- una manciata di capperi sott'aceto
- peperone rosso (una listarella di circa 2 cm)
- peperone giallo (come sopra)
- 1 ciuffo di prezzemolo

Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperone rosso e giallo tagliato a cubetti, prezzemolo tritato; aggiungere un filo d'olio, mescolare e lasciare a riposo.

Nel frattempo lavare e poi asciugare l'indivia; staccare le foglie e disporle sul piatto da portata; riempire le foglie con le verdure precedentemente preparate. Se volete dare importanza al piatto, disponete l'indivia di modo tale che formi un fiore... tanta scena con poca fatica!

Bicchierini di semini

Ricetta di: fiore_di_loto

Ingredienti per 4 persone

- Una manciata di:
 - noccioline
 - pinoli
 - semi di zucca
 - semi di lino
 - semi di sesamo
 - semi di girasole
- 1 yogurt di soia
- il succo di mezzo limone
- sale
- un filo d'olio

- 1 mazzetto di erba cipollina

Preparazione

Tostare i semini in una padella a fuoco non troppo alto. Le proporzioni dei vari semi sono variabili a piacere: in tutto si deve coprire il fondo di una padella del diametro di 22 cm. Mescolare col minipimer olio, yogurt, limone e sale, con un movimento dal basso verso l'alto, in modo tale che la crema risulti schiumosa. Aggiungere l'erba cipollina tagliata (lunghezza circa mezzo cm). Adagiare i semi tostati in coppette trasparenti e spargere sopra qualche cucchiaino di crema di yogurt. Fanno un figurone! Sono molto chic agli aperitivi!

Crema di avocado e capperi

Ricetta di dantalian1976

Ingredienti per 6 persone

- 3 avocado
- 3 cucchiaini di capperi
- 8 cucchiaini d'olio
- 6 cucchiaini di succo di limone
- latte di soia q.b.
- sale, pepe

Preparazione

Sbucciare e privare del nocciolo gli avocado e frullarne la polpa con gli altri ingredienti. Il latte di soia va versato in piccole quantità fino a raggiungere la giusta densità del composto. Servire la crema su crostini di pane.

Pomodori ripieni

Ricetta di: Vale_Vegan

Ingredienti per 6 persone

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

Preparazione

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

Quenelle di veg ricotta

Ricetta di Vale_Vegan

Ingredienti per 3 persone

- 1 bicchiere scarso di ricotta vegan (vedi "Preparazioni di base")
- due fette di pomodoro maturo private dei semi
- 10 olive (meglio se taggiasche)
- due cucchiaini di capperi sott'aceto
- qualche foglia di prezzemolo
- mezzo spicchio d'aglio privato della parte centrale
- pepe abbondante



- poco olio extravergine d'oliva
- insalata per decorare

Preparazione

Mettere in una ciotola la ricotta vegan (vedi ricetta) insieme a sale, pepe e olio e mescolare bene; tritare con la mezzaluna tutti gli ingredienti abbastanza finemente ed aggiungerli alla ricotta, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Assaggiare e regolare eventualmente di sale. Con due cucchiaini formare le quenelle e porle sulle foglie di insalata ben lavate e servire.

Note. Allungando il composto con poco olio lo si pu  rendere pi  liquido ed utilizzarlo come salsa per altre preparazioni.

Radicchio trevigiano al forno

Ricetta di CristinaM

Ingredienti per 4 persone

- 4 cespi di radicchio di Treviso
- olio
- pepe, sale

Preparazione

Si scelgono dei cespi di radicchio ben chiusi e sodi, lunghi non meno di 15 cm, si toglie la radice e, dopo averli lavati bene ed asciugati, si tagliano a met  nel verso della lunghezza. Si mettono in una teglia bassa conditi con olio, pepe e sale. Si mettono in forno ben caldo per 10-15 minuti. Possono essere serviti freddi o caldi.

Radicchio trevigiano fritto

Ricetta di CristinaM

Ingredienti per 4 persone

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

Preparazione

Si prepara una pastella almeno un'ora prima del momento in cui si frigger  il radicchio, con la farina, la birra e due cucchiaini di sale, mescolando velocemente con

la forchetta in modo che non si formino grumi. Si scelgono dei cespi di radicchio non lunghi ma polposi, si tagliano a fette o a spicchi per il verso della lunghezza e si lavano accuratamente. Si immergono le fette di radicchio nella pastella, si fa scaldare l'olio in padella, si tolgono i radicchi dalla pastella uno a uno e si friggono fino alla doratura desiderata. Vanno serviti appena pronti, ben caldi.

Rotoli di tramezzini

Ricetta di Lifting_Shadows

Ingredienti per 20 persone

- 1 confezione di pane per tramezzini vegan (quelli a fette lunghe e senza crosta)

Idee per la farcitura:

- maionese
- pat  d'oliva
- pat  di pomodori secchi
- olive
- carciofi e funghetti sott'olio
- affettato vegetale
- salsine varie

Preparazione

Stendere le fette con il mattarello (non serve ottenere una sottilettina, ma occorre semplicemente schiacciare un po' la mollica). Farcire secondo la propria fantasia, ricordando di lasciare libera parte dei bordi. Quindi arrotolare il tramezzino, avvolgerlo strettamente nella pellicola e chiudere bene le estremit  come fosse una caramella. Puntellarlo eventualmente con uno stuzzicadenti e riponderlo in frigo per qualche ora. Quando   freddo, togliere la pellicola, tagliare a rondelline e servire.

Tartine speziate

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- latte di soia
- un misto di: origano, semi di cumino,

pomodori secchi tritati, lievito alimentare

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.

Vol-au-vent pepati ceci e panna

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 8 vol-au-vent vegan surgelati
- 3 cucchiaini di ceci in scatola
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- panna di soia da cucina q.b.
- pepe e sale
- olio d'oliva

Preparazione

Porre in forno ben caldo i vol-au-vent, passando prima un po' di olio d'oliva su entrambi i lati. Quasi tutti i vol-au-vent surgelati che vendono sono vegan, ma occorre controllare comunque gli ingredienti prima dell'acquisto.

Mentre cuociono, preparare il ripieno pepato: sciacquare bene i ceci sotto acqua corrente fredda, togliendo le bucce. Schiacciarli con una forchetta, fino a ridurli in purea. Metterli in una scodella, aggiungere lievito in scaglie e panna di soia da cucina quanto basta per ottenere un composto cremoso ma non liquido. Aggiungere due pizzichi di sale, molto pepe, e mescolare bene con la forchetta. Estrarre dal forno i vol-au-vent (devono essere rimasti a cuocere per circa 15 minuti), riempirli con il composto e rimetterli in forno per altri 5 minuti. Servirli caldi ma non bollenti.

Pizzette capperi, funghi, olive

(Tempo di cottura: 15 minuti in forno)

*Ricetta di iaia***Ingredienti per 4 persone**

- 2 rotoli di pasta sfoglia vegan
- salsa di pomodoro
- capperi
- olive a pezzetti
- origano
- 100 g di panna di soia da cucina
- funghi coltivati stufati

Preparazione

Stendere un rotolo di pasta sfoglia e ritagliarla in dischetti di circa 8 cm di diametro. Mettere sulle pizzette ottenute la salsa di pomodoro, qualche capperi, dei pezzetti di oliva e una spolverata di origano, lasciando libero il bordo.

Preparare nello stesso modo la seconda pasta sfoglia, mettendo al centro delle pizzette la panna di soia e qualche fettina di funghi stufati in padella (o già pronti in scatola). Cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

Chips di cavolo nero*Ricetta di kiwana***Ingredienti per 2 persone**

- foglie di cavolo nero a piacere
- olio extravergine d'oliva
- sale o spezie
- semi di sesamo

Preparazione

Tagliare le foglie di cavolo nero (se non si riesce a trovarlo, va bene anche una verza) in pezzi di circa 4-5 cm. Disporle su una teglia coperta di carta forno e spennellarle con l'olio. Cospargerle con un po' di sale e semi di sesamo (o le spezie che si preferiscono). Inserire la teglia in forno ventilato a 200° e dopo circa 15 minuti le chips sono pronte! Controllare che non brucino troppo, devono essere croccanti ma non bruciate.

Note. Un sapore delizioso, da provare: vi stupiranno!

Ricette veloci (20-30 min)**Cestini primavera***Ricetta di kikisan***Ingredienti per 6 persone**

- un rotolo di pasta sfoglia vegan
- 7/8 pomodorini
- olive nere q.b.
- basilico
- aglio

Preparazione

Preparare 6 stampi in alluminio per muffin o simili. Svolgere la sfoglia e, con una tazza di medie dimensioni, ricavare dei tondini (il diametro deve essere più grande degli stampi). Preriscaldare il forno a circa 200°. Adagiare la pasta negli stampi facendo attenzione a lasciare una buona quantità di pasta nella parte alta, arrotondandola e punzecchiandola con una forchetta, sia sul bordo che all'interno dello stampo. Infornare per circa 15 minuti, fino a quando la pasta sfoglia diventerà ben dorata. Nel frattempo, preparare un trito di basilico, olio, sale, pomodorini tagliati a pezzetti.



zettini piccolissimi; unire le olive nere. Una volta sfornati i cestini, con molta attenzione toglierli dagli stampi, lasciarli raffreddare e riempirli con il trito e le olive.

Insalata russa*Ricetta di Lia78***Ingredienti per 10 persone**

- 300 g di patate
- 200 g di carote
- 200 g di piselli
- maionese vegan (già pronta, o fatta in casa, vedi "Preparazioni di base")
- un cucchiaino di capperi

Preparazione

Far bollire o meglio ancora cuocere al vapore patate e carote. Una volta cotte e raffreddate, tagliarle a cubetti il più regolari possibili. È bene che le verdure siano tagliate dopo la cottura, e non prima, altrimenti assorbirebbero troppo acqua. A parte, lessare i piselli in acqua salata, scolandoli al dente. Nel frattempo preparare la maionese secondo la ricetta riportata nelle "Preparazioni di base". Occorre raddoppiare le dosi lì indicate, per ottenere una quantità sufficiente di maionese da mescolare alle verdure. La maionese dovrà avere una consistenza piuttosto soda. Mescolare le verdure a cubetti, aggiustare di sale, condire con i capperi dissalati e finemente tritati e 3/4 della maionese. Con la maionese rimanente, ricoprire in modo uniforme la superficie dell'insalata russa. Decorare a piacere con olive, cetriolini, o altri sottaceti. Se graditi, si possono aggiungere anche cetriolini o cipolline sottaceto a pezzetti.

Peperoni saporiti*Ricetta di Serendip***Ingredienti per 2 persone**

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

Preparazione

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

Pomodorini ripieni al forno

(Tempo di cottura: 15 minuti in forno)

*Ricetta di arieldubois***Ingredienti per 2 persone**

- 6 pomodori ramati di media grandezza
- 10 olive nere
- 1 manciata di capperi
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- sale, pepe
- origano
- aglio in polvere (o fresco, se preferite, uno spicchio tritato)
- 1 cucchiaino di frutta secca tritata
- pangrattato

Preparazione

Tagliare la calotta ai pomodorini, svuotarli, tritarne la parte interna e la calotta. Riporre il trito in una ciotola e aggiungere i capperi e le olive tritati, sale, pepe, l'aglio, la frutta secca, la farina di ceci, l'origano. Mescolare il composto, riporre i pomodorini svuotati in una teglia da forno unta con poco olio, salarli e riempirli livellando bene. Spolverizzare con il pangrattato e un filo d'olio e porre in forno già caldo a 180° fino a gratinatura (circa 15-20 minuti). Servire tiepidi.

Note. È un ottimo piatto anche per un buffet: può essere preparato in precedenza e ripassato in forno per qualche minuto. Se accompagnato da un contorno e del pane integrale è un valido secondo piatto.



Primi

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Carbonara vegan

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 3 persone

- 250 g di spaghetti
- 150 ml di panna da cucina 100% vegetale
- 1 cipolla bionda media
- 80 g di salame vegetale Vegourmet (o altro affettato vegetale piccante e affumicato)
- 1 cucchiaino colmo di curcuma
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Lessare la pasta, e mentre cuoce tritare finemente la cipolla bionda e farla soffriggere in tre cucchiai di olio extravergine di oliva, senza farla scurire. Appena la cipolla è morbida, aggiungere il salame vegetale che avrete preparato affettandolo in 4 fette spesse 1 cm e tagliandolo poi a dadini non troppo grandi; fare insaporire tutto un paio di minuti, quindi versare la panna vegetale e la curcuma, infine aggiustare di sale e pepe e spegnere la fiamma. Scolare la pasta al dente e versare nella padella mescolando molto bene. Servire subito.

Farfalle gialle

Ricetta di brinella

Ingredienti per 2 persone

- 160 g di farfalle
- 1 panetto di tofu
- mezza cipolla
- sale e pepe qb
- sale affumicato
- 1 pizzico di curcuma
- 1 bicchiere di piselli freschi o surgelati

Preparazione

Cuocere in acqua calda salata le farfalle, assieme ai piselli. Nel frattempo, in una padella rosolare dolcemente la cipolla tagliata fine. In un bicchiere alto frullare il tofu con 2 cucchiai di acqua della pasta, un po' di sale affumicato e un pizzico di curcuma. Versare la crema di tofu nella padella con la cipolla e cuocere a fuoco lento, aggiungendo un mestolo di acqua della pasta. Scolare la pasta al dente e versarla, assieme ai piselli, in padella. Mescolare e far restringere per un minuto, quindi spegnere e aggiungere un po' di pepe. Servire caldo.

Gnocchetti colorati

Ricetta di Chla

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di gnocchetti sardi
- 150 g di pomodori secchi
- 3 manciate di rucola
- sale q.b.
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato

Preparazione

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo preparare un trito con la rucola fresca e i pomodori secchi. Aggiungervi il rosmarino, un pizzico di sale ed un paio di cucchiai d'olio. Lasciar riposare in frigorifero. Buttare la pasta, farla cuocere al dente, scolare tenendo da parte un po' d'acqua di cottura. Unire la pasta agli ingredienti ed aggiustare con l'acqua di cottura per rendere più morbido il 'sugo'. Servire calda, oppure, raffreddando la pasta sotto l'acqua corrente prima di mescolarla al sugo, si può preparare un'ottima pasta fredda, molto saporita.

Gnocchetti sardi filanti*Ricetta di Myeu***Ingredienti per 2 persone**

- 200 g di gnocchetti sardi (in alternativa si possono usare anche le conchiglie)
- 200 g di formaggio vegan che fila e fonde (ad esempio il Vegourmet Santeciano)
- Mezzo tubetto di concentrato di pomodoro
- Olio d'oliva
- Uno spicchio d'aglio
- Basilico tritato

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua e cuocerli gli gnocchetti. Nel frattempo tagliare a cubetti il vegformaggio. Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura della pasta, riscaldare l'olio in un'ampia padella, tagliare a metà l'aglio e fare insaporire. Aggiungere il concentrato, mescolare bene per farlo sciogliere, unire il basilico ed eliminare l'aglio. Scolare gli gnocchetti, versarli nel sugo e aggiungere il vegformaggio, mescolando bene. Far fondere leggermente saltando per 1-2 minuti.

Gnocchi ai ceci piccanti*Ricetta di Marina***Ingredienti per 2 persone**

- 500 g di gnocchi di patate (anche confezionati, ce ne sono molti di vegan)
- 1 vasetto di ceci in scatola da 230 g
- un vasetto di polpa di pomodoro da 220 ml
- sale, pepe
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- paprika piccante
- peperoncino in polvere
- 1 cucchiaio di lievito in scaglie (facoltativo)

Preparazione

Mettere sul fuoco una pentola d'acqua per lessare gli gnocchi. Mettere in un pentolino la salsa di pomodoro con 2

pizzichi di sale, una spolverata di pepe e un cucchiaio di olio di oliva e far cuocere a fuoco basso. Nel frattempo scolare i ceci, sciacquarli bene sotto l'acqua fredda, sfregandoli con le mani in modo da togliere le bucce. Aggiungere i ceci alla pentola col pomodoro e mescolare bene. Aggiungete un po' di parika piccante e di peperoncino in polvere a piacere, in modo da raggiungere il grado di piccante desiderato. Assaggiare anche per aggiustare di sale. Quando l'acqua bolle, salare e far cuocere gli gnocchi per 2-3 minuti, fino a quando vengono a galla. Scolare, e versare gli gnocchi nella pentola del condimento di ceci al pomodoro, mescolando bene ma delicatamente. Spolverare con lievito in scaglie, se gradito.

Gnocchi con zucca, radicchio e noci*Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 2 persone**

- 300 g di gnocchi di patate
- una fetta piccola di zucca
- un pezzo di porro (o mezza cipolla)
- 5 foglie di radicchio rosso
- poco latte di soia non zuccherato
- olio
- sale, pepe, paprika
- 4-5 noci

Preparazione

Lavare e mondare le verdure. In una padella mettere un filo d'olio, la zucca tagliata a dadini, il porro e il radicchio tagliati a striscioline, sale, pepe, poca paprika e far soffriggere a fuoco moderato per 5 minuti. Mettere sul fuoco l'acqua per gli gnocchi. Aggiungere al sugo poca acqua e far cuocere altri 5 minuti col coperchio; aggiungere qualche cucchiaio di latte di soia per rendere il sugo cremoso. Appena l'acqua bolle, lessare gli gnocchi, scolarli e metterli nel sugo ad insaporire un minuto a fuoco medio; spolverare con le noci tritate e servire.

Gnocchi al ragù di melanzane*Ricetta di Georgia***Ingredienti per 2 persone**

- 10 pomodorini ciliegini
- 1 melanzana grossa
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe
- basilico fresco
- 1 peperoncino secco calabrese

Preparazione

Mettere in una padella un filo d'olio, uno spicchio d'aglio, i pomodorini tagliati a metà; cuocere finché i pomodorini non si disfano e rilasciano il loro sughetto. Nel frattempo lavare e tagliare a pezzetti una melanzana grossa e metterla nel mixer per farne una sorta di "macinato". Aggiungerla al sugo di pomodorini con qualche foglia di basilico fresco e un piccolo peperoncino calabrese, sale, pepe. Cuocere finché il tutto non si amalgama bene e la melanzana si ammorbidisce (circa 20 minuti). Con questo sugo condire gli gnocchi.

Insalata di pasta alla rucola*Ricetta di Lia78***Ingredienti per 2 persone**

- 200 g di pasta formato corto
- 1 mazzetto di rucola
- 4-5 pomodori secchi
- capperi
- olive
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione

Mettere a bagno i pomodori secchi in acqua tiepida per almeno mezz'ora. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo, dissalare i capperi, lavare la rucola e tagliarla a striscioline. Scolare la pasta e passarla rapidamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e far sì che non si appiccichi troppo. Condirla con olio extra-vergine d'oliva, i capperi, le olive e i pomodori secchi tagliati a

striscioline. Infine, lasciare intiepidire la pasta prima di aggiungere la rucola, per evitare che appassisca. Aggiustate di sale e di pepe. Conviene far riposare la pasta per qualche ora, prima di servirla, per amalgamare meglio i sapori.

Linguine vegan-cacio e pepe*Ricetta di ariel444***Ingredienti per 4 persone**

- linguine o altra pasta lunga
- due pugni di lievito a scaglie
- un pugno di semi di girasole o di zucca
- un pugno di mandorle
- pepe e sale
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Mentre cuociono le linguine (vanno bene anche spaghetti, spaghettini, bavette, ecc.) preparare il parmigiano vegan frullando nel mixer i semi e le mandorle, con l'aggiunta di 2-3 pizzichi di sale. Porre il composto in una zuppiera e versarci sopra le linguine cotte al dente; tenere da parte un po' di acqua della pasta, in caso risultasse troppo "secca". Mescolare velocemente con un filo d'olio d'oliva e servire caldissime con del pepe nero macinato al momento.

Pasta al PestoFresco*Ricetta di BeVeggy***Ingredienti per 2 persone**

- 160 g di pasta corta (es. sedanini rigati di kamut o farro integrale)
- 5-6 pugni di foglie di spinaci freschi e teneri
- 8 mandorle spellate
- uno spicchiotto d'aglio fresco
- 3 cm circa di radice di zenzero sbucciato
- 2 cucchiaini di tahin (burro di sesamo)
- prezzemolo, timo, basilico (in ugual quantità)
- lievito in scaglie
- 3-4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- pepe rosa in grani

Preparazione

Mettere a bollire l'acqua e nel frattempo tritare tutti gli ingredienti, tranne il lievito in scaglie, nel mixer. Una volta scolata la pasta, condirla col pesto di spinaci. Spolverizzare su ogni piatto il lievito alimentare in scaglie e una grattugiata di pepe rosa.

Pasta al pesto di sedano

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 2 persone

- una ciotolina di foglie di sedano
- 2 noci
- 10-15 mandorle
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- mezzo spicchio d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- 200 g di pasta

Preparazione

Inserire nel mixer le foglie di sedano lavate, la frutta secca, l'aglio e il lievito alimentare in scaglie. Frullare il tutto finemente, aiutandosi con un po' d'olio. Aggiustare di sale e aggiungere olio fino ad ottenere un paté piuttosto consistente.

Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Prima di scolare la pasta, allungare il pesto con un po' di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una consistenza soffice e cremosa. Scolare la pasta, e condirla col pesto.

Pasta zucchine e pistacchi

Ricetta di ariel444

Ingredienti per 2 persone

- una zucchina tonda (ma potete utilizzare anche le zucchine normali, naturalmente)
- uno spicchio d'aglio
- un cucchiaino di lievito a scaglie
- granella di pistacchi non salata (se usate pistacchi salati regolatevi con le quantità di sale della pasta)
- una bustina di zafferano

- olio extravergine d'oliva

- spaghetti alla chitarra

Preparazione

Mentre cuoce la pasta, far saltare in un po' di olio lo spicchio d'aglio; aggiungere quindi la zucchina fatta a tocchetti, in modo che rimanga sempre un po' al dente. Una volta cotti gli spaghetti al dente, versarli nella padella con la zucchina, far insaporire e versare la bustina di zafferano, sempre mescolando. Spegner e aggiungere un cucchiaino di lievito a scaglie ed eventualmente dell'olio a crudo. Servire nei piatti guarnendo con i pistacchi in granella.

Pennette all'arancia

Ricetta di ariel444

Ingredienti per 2 persone

- 200 g di pennette rigate
- 2-3 cucchiaini di panna di soia
- un'arancia sfilettata
- due capperi
- 4 foglie di salvia fresca tritate finissime
- prezzemolo tritato finissimo q.b.
- olio di semi di girasole q.b.

Preparazione

Mentre cuociono le pennette rigate, mettere la panna e tutti gli ingredienti in una padella insieme a un filo di olio di girasole, aggiustare di sale se ce n'è bisogno (verificare prima se i capperi hanno già salato abbastanza). Far scaldare per qualche minuto e, quando le penne saranno al dente, togliere i due capperi e fare saltare la pasta nel condimento mantecando il tutto per qualche minuto.

Rigatoni integrali mille colori

Ricetta di AleVimukti

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di rigatoni integrali
- 50 g di olive nere
- 1 zucchina
- 1 carota
- 100 g (o più, a piacere) di tofu naturale

- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- una manciata di funghi misti
- olio di oliva

Preparazione

Far lessare la pasta. Nel frattempo tagliare a dadini il tofu, le olive e gli ortaggi. Tritare i semi di sesamo e di lino in un macinacaffè per pochi secondi, per rompere la cuticola. Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere prima il tofu, da cuocere per qualche minuto, e poi aggiungere tutti gli ortaggi e i semi di girasole. Salare e aggiungere mezzo bicchiere di acqua. Lasciar cuocere gli ortaggi e il tofu per 5-6 minuti a bassa fiamma. Quando le carote diventano morbide, spegnere. Scolare la pasta, e mescolarla al condimento. Spolverare il tutto con i semi di sesamo e di lino tritati in precedenza.

**Spaghetti al pesto di basilico**

Ricetta di Elna

Ingredienti per 1 persona

- 250 g di foglie di basilico
- 50 g di olio di semi
- 10 g di olio extravergine di oliva
- pinoli, anacardi, mandorle in quantità a piacere

- 50 g di tofu
- sale q.b.
- aglio (un quarto di spicchio)
- 100 g di spaghetti

Preparazione

Sistemare nel mixer il basilico lavato e asciugato, insieme a tutti gli altri ingredienti. Frullare poco, a più riprese, fino ad ottenere una bella salsina verde vellutata. Se troppo densa o troppo liquida, aumentare le dosi di olio o di tofu. Versarla sulla pasta scolata al dente. Se volete una pasta "alla cardinale" mischiate pesto a sugo di pomodoro. Il pesto è buono anche come condimento per la cotoletta di soia, o per insaporire il minestrone.

Spaghetti cinesi saltati

Ricetta di iaia

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di spaghetti di riso
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 porro
- 2 cucchiaini di piselli surgelati
- 1 manciata di germogli di soia
- olio extra vergine d'oliva
- salsa di soia

Preparazione

Mettere a mollo gli spaghetti di riso in acqua fredda per 10 minuti. Nel frattempo, in uno wok far rosolare nell'olio le verdure tagliate a fette sottilissime o grattugiate con la grattugia a buchi larghi; aggiungere poi i piselli e i germogli di soia. Levare gli spaghetti di riso dall'acqua fredda, scolarli e metterli nello wok, far cuocere tutto assieme 6-7 minuti mescolando delicatamente, salare poco, spegnere il fuoco e prima di servire aggiungere la salsa di soia.

Spaghetti Italia*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 1 persona**

- 100 g di spaghetti
- 2 mazzetti di rucola
- 1 cucchiaino di mais
- 1 pomodoro secco
- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Mentre l'acqua per la pasta bolle, soffriggere l'aglio, quindi aggiungere la rucola, il pomodoro secco tagliato a cubetti, il mais; salare e lasciar cuocere una decina di minuti a fiamma medio-alta. Scolare la pasta al dente, versarla nella padella (ricordandosi di eliminare l'aglio) e saltare per qualche minuto a fiamma alta. Servire con i pinoli grattugiati.

Crema di patate

(Tempo di cottura: 30 minuti)

*Ricetta di brinella***Ingredienti per 4 persone**

- 4 patate di media grandezza
- mezzo porro
- noce moscata
- panna vegetale (facoltativa)

Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzettoni. Pulire il porro e tagliarlo a fettine. Mettere il tutto in una pentola e ricoprire di acqua. Aggiungere il sale. Lasciar cuocere per una mezz'ora circa o fino a quando le patate non saranno cotte. Frullare tutto con il mixer fino a raggiungere la consistenza di una crema. Aggiungere un po' di noce moscata e, se piace, un cucchiaino di panna vegetale.

Ribollita belga

(Tempo di cottura: 20 minuti)

*Ricetta di VVale***Ingredienti per 2 persone**

- due carote piccole
- dieci cavolini di Bruxelles

- quattro pomodorini
- una cipolla
- quattro fette di pane secco
- pepe e sale q.b.

Preparazione

Tagliare a pezzi piccoli le verdure e farle bollire a lungo in acqua con poco sale (circa 20 minuti). Le carote devono essere ben cotte. Adagiare il pane su piatti fondi e versare il brodo con le verdure. Servire ben caldo con una spolverata di pepe.

Stracciatella in brodo*Ricetta di mamma4***Ingredienti per 4 persone**

- un litro di brodo vegetale
- 150 g di semolino
- un pizzico di curcuma
- un pizzico di noce moscata

Preparazione

Mettere sul fuoco il brodo (va bene anche quello fatto con dado vegetale); quando sta per bollire, versare a pioggia il semolino e rapidamente mescolare con una frusta per evitare grumi. Quando si addensa un po', spegnere il fuoco, aggiungere un pizzico di curcuma per favorire la colorazione gialla, poi scodellare la minestra e prima di portarla in tavola aggiungere una delicata e profumata nota di noce moscata grattugiata al momento!

Vellutata ai cavolfiori*Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 2 persone**

- 4 patate
- 8 cimette di cavolfiore
- pepe (facoltativo)

Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti, fare lo stesso col cavolfiore, mettere il tutto in una pentola, salare e aggiungere l'acqua necessaria a coprire le verdure, ma senza che galleggino. Cuocere a fuoco medio-basso per 15 minuti girando ogni tanto, dopodiché frullare e gustare.

La consistenza si può regolare aggiungendo un poco di acqua calda; si può aggiungere un filo di olio crudo nel piatto, o spezie a proprio gusto.

**Barchette di avocado con riso***Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 2 persone**

- 1 avocado maturo
- 120 g di riso
- 1 limone spremuto
- pepe arcobaleno (o pepe bianco)

Preparazione

Bollire il riso, scolarlo, sciacquarlo in un colino con acqua fredda e lasciarlo scolare di nuovo molto bene. Tagliare in due, nel senso della lunghezza, l'avocado, estrarne il seme e con un cucchiaino togliere tutta la polpa senza rompere la buccia dell'avocado. Schiacciare bene con una forchetta la polpa riducendola a poltiglia, aggiungere subito il succo di limone, salare e pepare. Mescolare ora la polpa col riso, amalgamando bene, e riempire le due mezze bucce di avocado. Servire subito, altrimenti l'avocado annerisce.

Cous cous esotico*Ricetta di Serendip***Ingredienti per 2 persone**

- 150 g di cous cous
- succo di un limone e di mezza arancia

(facoltativo)

- un mazzetto di menta fresca tritata (o un cucchiaino di menta secca)
- una manciata di uvetta
- un cucchiaino di pinoli
- 1/4 di cipolla rossa
- 1/4 di peperone giallo
- 1/4 di peperone rosso o verde
- senape in polvere
- aceto di mele o di vino bianco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Far rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida per qualche minuto. A parte, mescolare il succo di arancia e limone, la menta, l'aceto, la senape in polvere, la cipolla tagliata a fettine, i peperoni tagliati a dadini e un pizzico di sale. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione, usando però questa miscela al posto di una pari quantità dell'acqua di cottura. Sgranare per bene, poi aggiungere l'uvetta strizzata, i pinoli, l'olio e il pepe, e mescolare ancora. Si serve tiepido o freddo.

Orzo al curry

(Tempo di cottura: 30 minuti)

*Ricetta di iaia***Ingredienti per 2 persone**

- 200 g di orzo
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 cucchiaino di curry
- prezzemolo fresco
- olio d'oliva

Preparazione

Soffriggere la cipolla e la carota con un po' di olio e acqua, aggiungere l'orzo e far rosolare per qualche minuto unendo un po' d'acqua calda se necessario. Versare sull'orzo rosolato il brodo caldo e far cuocere, coperto e a fuoco basso, per 30 minuti. Lasciar riposare per qualche minuto, poi unire il curry e il prezzemolo tritato.

Padellata di riso thai*Ricetta di Suffi***Ingredienti per 6 persone**

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

Preparazione

Far bollire il riso per 15 minuti e nel frattempo far appassire la cipolla tagliata a pezzetti con un po' d'olio di oliva; aggiungere il mais e scottarlo un po', poi il tofu a cubetti, i fagioli, i germogli di soia (tutte le verdure e i legumi possono essere presi già cotti, in lattina) e le mandorle sminuzzate grossolanamente. Insaporire a piacere con sale, dado vegetale in polvere e/o pepe. Nel frattempo si sarà cotto il riso, che verrà aggiunto alla fine alle verdure. Versare ancora un po' d'olio e mescolare il tutto. Può essere servito sia caldo appena fatto che freddo come un'insalata di riso.

**Ricette veloci (20-30 min)****Bavette alla crema di asparagi***Ricetta di ariel444***Ingredienti per 5 persone**

- 250 g di asparagi
- un bicchiere di latte di soia non zuccherato o di latte d'avena
- olio di mais qb
- farina 00
- olio extra vergine di oliva
- qualche fogliolina di timo fresco o secco
- pepe
- 500 g di bavette

Preparazione

Tagliare a dadini non troppo grandi gli asparagi e metterli in padella con un dito d'acqua. Farli cuocere finché saranno "al dente" e versare poi il bicchiere di latte vegetale. Aggiungere un filo d'olio di mais, un po' di sale e far amalgamare a fuoco bassissimo mescolando spesso, finché diventa una specie di crema molto liquida. Appena prima di scolare la pasta e versarla nel condimento, aggiungere qualche pizzico di farina per rendere il composto più cremoso.

Mescolare il tutto e aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva e qualche fogliolina di timo fresco o secco. Aggiungere pepe, se piace,

Note. Non è indicata la pasta integrale a causa del suo sapore troppo... invadente.

Bucatini all'Emilia*Ricetta di milou***Ingredienti per 2 persone**

- 6 pomodori san marzano o vesuviani
- olio d'oliva (circa mezzo bicchiere)
- origano
- prezzemolo
- basilico
- pangrattato
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- 200 g di bucatini

Preparazione

In una teglia da forno (dimensioni indicative 40x20 cm) disporre i pomodori divisi in due nel senso della lunghezza e privati del picciolo, fino a ricoprire tutta la teglia (senza sbucciarli e privarli dei semi). Aggiungere gli spicchi d'aglio interi. Ricoprire con le erbe, il sale, il pangrattato e infine con l'olio. Mettere in forno a 180° per circa 20 min. Nel frattempo cuocere i bucatini, scolarli e mescolarli al sugo di pomodori.

Note. Il segreto di questa ricetta è abbondare con le erbe, il pangrattato e l'olio. I pomodori dovrebbero essere completamente ricoperti di verde.

Fusilli zucca e borlotti*Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 2 persone**

- 170 g di fusilli
- una fettina di zucca sbucciata
- 3 cucchiaini di fagioli borlotti lessati
- 1 foglia di salvia
- abbondante timo fresco
- qualche foglia di prezzemolo fresco
- 1 spicchio di aglio pelato
- olio
- sale, pepe, paprika

Preparazione

In un padella versare un po' di olio, sale, pepe, paprika, l'aglio intero, la zucca a dadini piccoli e far soffriggere a fuoco moderato per qualche minuto; aggiungere quindi i fagioli, le erbe fresche tagliate finemente con una forbice (non tritate) e, aggiungendo poca acqua calda, portare a cottura la zucca (circa 15 minuti). Togliere quindi l'aglio e schiacciare con la forchetta metà dei fagioli, in modo da creare un fondo cremoso. Nel frattempo cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura nel sugo, mescolando bene.

Note. Se avanzano i gambi del prezzemolo, si possono lavare e mettere nell'acqua di cottura della pasta: le doneranno un profu-

mo unico! Ricordarsi però di toglierli prima di mettere la pasta nel sugo.

Pasta ai peperelli*Ricetta di Lostris***Ingredienti per 4 persone**

- 1 cipolla
- 2 peperoni rossi
- 2 peperoni gialli
- 1 confezione di panna di soia da cucina
- 1 bustina di zafferano
- prezzemolo fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Tagliare a pezzettoni una cipolla e farla rosolare a fuoco lento con po' di olio e di acqua. Intanto tagliare a tocchetti i peperoni e aggiungerli appena la cipolla sta dorando. Salare e tenere a fuoco vivo, aggiungendo un poco d'acqua quando serve, fino a ultimare la cottura (circa 15 minuti). Quando i peperoni saranno morbidi, aggiungere la panna vegetale, una bustina di zafferano, prezzemolo e pepe a piacere.

Note. Un abbinamento perfetto può essere fatto con pasta corta rigata di grande taglia, affinché il condimento si infili dentro!

Pasta al forno ai fagiolini

(Tempo di cottura in forno: 20 minuti)

*Ricetta di Susanna101***Ingredienti per 2 persone**

- 200 g di fusilli
- 1/2 cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 3 patate
- olio d'oliva q.b.
- 500 ml di brodo vegetale
- un pizzico di sale
- 200 g di fagiolini
- una manciata di pinoli
- pangrattato
- noce moscata
- pepe nero

Preparazione

Pulire i fagiolini tagliando le due estremità e bollirli in abbondante acqua non salata per 20 minuti. Intanto, mettere a rosolare in una casseruola le patate pelate e tagliate a pezzetti, con olio, 1/2 cipolla sminuzzata e uno spicchio d'aglio, a fuoco dolce con coperchio, bagnando di tanto in tanto con un mestolo di brodo vegetale, finché non diventano morbide. Aggiustare di sale. Mantenete il "sughetto" delle patate abbastanza liquido perché è quello che darà sapore alla pasta. Finché cuociono le patate e i fagiolini, lessare i fusilli in acqua salata, scolandoli 3 minuti prima della cottura indicata. Pre-riscaldare il forno a 180°. Quando tutto è cotto, comporre gli strati in una pirofila in questo ordine: un filo d'olio d'oliva sul fondo, fusilli, fagiolini tagliati a pezzetti, le patate con il loro fondo di cottura. Ricoprire con una manciata di pinoli, un velo di pangrattato, pepe, noce moscata (poca) e di nuovo un filo d'olio. Infornare e cuocere per 20 minuti.

Pasta fiori e piselli*Ricetta di brinella***Ingredienti per 2 persone**

- 160 g di pasta corta integrale
- una tazza di piselli freschi
- mezza cipolla
- 10 fiori di zuccina
- mezzo bicchiere di panna di avena (o soia)
- sale
- 2 cucchiaini di olio

Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e rosolarla dolcemente per 5 minuti nell'olio; aggiungere i fiori di zuccina fatti a pezzetti e i piselli e cuocere per altri 15 minuti. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta al dente e versarla nel condimento insieme alla panna vegetale. Mescolare bene e servire.

Pasta cavolfiore e arancia*Ricetta di Andrealis***Ingredienti per 4 persone**

- 1/2 cavolfiore cotto al vapore (o bollito)
- il succo di 2 arance
- olio extravergine di oliva
- peperoncino secco o macinato
- curcuma
- 360 g di pasta corta

Preparazione

Per prima cosa preparare il cavolfiore bollito. Una volta cotto, mettere sul fuoco la pasta. Nel mentre che si cuoce la pasta, porre una padella su fuoco medio con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungere curcuma e peperoncino a piacere; una volta amalgamata bene la curcuma nell'olio, aggiungere il cavolfiore già cotto, a pezzetti. Far rosolare qualche momento e aggiungere il succo delle 2 arance. Continuare fino a ridurre il liquido di cottura, si dovrà ottenere una consistenza cremosa. Aggiustare di sale. Scolare la pasta al desiderato grado di cottura e unire il condimento, saltare sul fuoco ancora qualche momento e servire in piatti individuali.

Pasta alla crudaiola*Ricetta di Marina***Ingredienti per 2 persone**

- 1 carota
- 2 zucchine
- mezzo peperone giallo e mezzo rosso
- 1 gambo di sedano
- 1 pomodoro ben maturo ma sodo
- 1 spicchio d'aglio
- mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
- 15 foglie di basilico fresco
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 200 g di pasta (spaghetti o pasta corta)

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a dadini piccoli e metterle in una terrina. Fare attenzione a togliere tutta la parte interna coi semi

ai pomodori, altrimenti il condimento risulta troppo acquoso. Aggiungere l'olio, il peperoncino, le foglie di basilico ben lavate, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e mescolare bene. Mettere in frigo e lasciare che il tutto si insaporisca per 12-24 ore. Far a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo porre le verdure in una padella e farle soffriggere a fuoco medio. Aggiungere 2 pizzichi di sale. Una volta cotta la pasta, eliminare l'aglio dalle verdure, scolare la pasta e versarla nella pentola delle verdure, mescolare a fuoco vivace per un minuto e servire.

Spaghetti al sapore di mare*Ricetta di ElenaP***Ingredienti per 4 persone**

- 500 g di spaghetti
- 10 g di alghe Arame sminuzzate (una presa circa)
- 10 g di alghe Hijiki sminuzzate (una presa circa)
- 2 cm di alga Kombu sminuzzata



- 10 pomodorini Piccadilly maturi
- 2 spicchi d'aglio fresco
- 1 bicchiere di vino bianco
- abbondante prezzemolo fresco tritato finemente
- olio d'oliva extra vergine

Preparazione

Prima di mettersi ai fornelli, sminuzzare le tre alghe e lasciarle in ammollo in poca acqua (circa un bicchiere) per 40 minuti, in modo da reidratarle.

In una grande padella antiaderente, preparare il soffritto con l'olio e l'aglio tritato finemente; a doratura raggiunta, unire le alghe con la loro acqua; tenere la fiamma viva, mescolare e, dopo 5 minuti, aggiungere i pomodori a piccoli pezzi. Tenere il fuoco vivo per pochi minuti e poi continuare la cottura a fiamma bassa, correggendo di sale. Far cuocere per circa 30 minuti. Nel frattempo, mettere a bollire l'acqua per gli spaghetti. Quando l'acqua bolle, gettare gli spaghetti ed alzare un po' la fiamma del sughetto, versando anche il vino bianco. Far evaporare e poi calare la fiamma. Cucinare gli spaghetti al dente, scolarli e versarli nella padella con il sughetto ancora sul fuoco. Alzare la fiamma, condire con un po' d'olio d'oliva e mescolare tutto per circa un minuto. Portare in tavola spolverando ogni porzione con abbondante prezzemolo tritato.

Spaghetti di riso all'orientale*Ricetta di Suffi***Ingredienti per 4 persone**

- 250 g di spaghetti di riso
- 1 carota
- 1 zuccina
- 1 porro
- 1 cipolla
- 100 g di funghi champignon
- 100 g di tofu
- sale e pepe
- olio evo
- 4 cucchiaini di salsa di soia

Preparazione

Tagliare la cipolla a dadini e farla appassire con un po' d'olio. Tagliare le altre verdure alla julienne e unirle alla cipolla; aggiungere un po' di sale e pepe e far cuocere con un coperchio per circa 10-15 minuti. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per 7 minuti; poco prima di scolarli, aggiungere alle verdure il tofu tagliato a cubetti. Scolare gli spaghetti, unirli alle verdure insieme alla salsa di soia, mescolare il tutto e cuocere per altri 2 minuti.

Trofie alla ligure

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 200 g di trofie
- 200 g di patate
- 150 g di fagiolini
- olive verdi a rondelle
- 50 g di pinoli
- 30 g di basilico
- 30 g di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio tritato
- la scorza grattugiata e il succo di un limone
- olio d'oliva
- lievito alimentare a scaglie oppure parmigiano vegan (vedi sezione "Formaggi vegan")
- un pizzico di sale

Preparazione

Portare a bollore una pentola di acqua. Tritare i pinoli e l'aglio. Aggiungere le erbe tritate (abbondando con le dosi) e la scorza del limone. Diluire il pesto con l'olio fino ad ottenere una crema morbida; amalgamare poi con il succo di limone e insaporire con un pizzico di sale. Eventualmente aggiungere il lievito o il parmigiano vegan, anche se il pesto è già ottimo così. Tagliare le patate a dadini e i fagiolini a pezzetti di 2 cm circa. Versare le patate nell'acqua. Dopo 5 minuti buttare la pasta e dopo altri 5 aggiungere

anche i fagiolini (tenere presente che le patate cuociono in 12-15 minuti, le trofie in 10 minuti e i fagiolini in 5. Se si preferiscono le verdure o la pasta più cotte o più al dente, regolare di conseguenza i tempi di cottura). Scolare il tutto e lasciare intiepidire per uno o due minuti, dopodiché mescolare con il pesto e cospargere di olive a rondelle.

Minestra di riso e patate

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 3 persone

- 1 cipolla bionda media
- 250 g di patate
- 130 g di riso
- 1 litro di brodo vegetale (anche di dado)
- 150 ml di latte di soia
- olio extravergine di oliva
- pepe nero
- rosmarino fresco o secco
- lievito in scaglie

Preparazione

Tagliare la cipolla a fettine e soffriggerla con un cucchiaino di foglie di rosmarino tritato in 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, facendola ammorbidire ma non scurire. Aggiungere poi le patate tagliate a fettine spesse circa mezzo centimetro e non troppo grandi, soffriggere anche le patate ma senza alzare troppo la fiamma per non bruciare le cipolle, quindi aggiungere il riso e lasciare insaporire un paio di minuti a fiamma bassa; versare il brodo vegetale e portare a cottura (circa 20 minuti). Spegnerlo il fuoco, pepare e aggiungere il latte di soia freddo. Mescolare bene e servire subito. Se gradito, aggiungere ad ogni piatto un cucchiaino di lievito in scaglie. Chi gradisse una minestra bollente può scaldare il latte prima di aggiungerlo.

Minestrone di verdure e lenticchie

Ricetta di Ces05

Ingredienti per 2 persone

- 100 g lenticchie secche
- 3 patate medie
- 1 cipolla
- 2 carote
- 6 pomodorini
- olio
- 1 spicchio d'aglio

**Preparazione**

Risciacquare bene le lenticchie e poi metterle sul fuoco in una pentola, con acqua quanto basta per una minestra per 2 persone, e farle cuocere 25 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Nel frattempo, lavare e tagliare a pezzetti le verdure e cuocerle al vapore per 15 minuti. A cottura ultimata, versare le verdure e la loro acqua di cottura nella pentola delle lenticchie. Spegnerlo e aggiungere un'emulsione di sale e olio mescolando il tutto.

Note. È un minestrone dal gusto delicato e saporito. Le verdure cotte in questo modo mantengono più sostanze nutritive e la ricetta risulta molto veloce da preparare anche perché alle lenticchie non servono tempi di ammollo. Si possono sperimentare molte varianti negli ingredienti: sedano, fagiolini, finocchio, zucchine, ecc. Inoltre si possono aggiungere cereali come riso, farro, ecc. e semi come cumino, sesamo, ecc.

Zuppa trevigiana

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 1 cipolla
- 2 pomodori
- 400 g di borlotti lessati
- 2 cespi di radicchio rosso
- 1 litro di brodo vegetale

Preparazione

Soffriggere la cipolla in poco olio. Aggiungere il radicchio a striscioline e far appassire appena, poi i borlotti, infine i pomodori a pezzi e da ultimo il brodo. Far cuocere per 15 minuti dal momento dell'ebollizione.

Zuppa di verdure e orzo

(Tempo di cottura: 20 minuti)

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 3 persone

- 100 g di orzo perlato
- 1 carota grande
- 1 zuccina grande
- 2-3 cucchiaini di misto soffritto (trito di cipolla, carota e sedano)
- olio extra vergine d'oliva
- pepe e sale
- cumino
- noce moscata
- prezzemolo

Preparazione

Mettere a mollo l'orzo per qualche ora (non è obbligatorio per l'orzo perlato, ma rende la cottura più veloce e l'orzo più digeribile e nutriente). Tagliare la carota e la zuccina a pezzi piccoli. In una pentola da zuppa (ideale il cocchio) scaldare 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e far appassire il misto soffritto. Aggiungere le verdure e l'orzo e mescolare per un paio di minuti. Coprire con abbondante acqua, salare e far cuocere per 20-30 minuti dalla ripresa del bollore. Verso la fine della cottura aggiungere una spolverata di noce moscata, un pizzico di cumino e una spolverata di prezzemolo tritato.

Orzo cremoso estivo*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 2 persone**

- 140 g di orzo
- 2 zucchine grandi
- 14 fiori di zucca
- panna di soia
- 1 cipolla
- olio e sale

Preparazione

Sciacquare l'orzo due o tre volte e lessarlo in acqua bollente salata per almeno mezz'ora. Nel frattempo, tritare sottilmente la cipolla e farla soffriggere in poco olio. Tagliare le zucchine a cubetti e i fiori di zucca a striscioline (dopo aver eliminato l'estremità e il picciolo). Eliminare la cipolla e versare in padella la zuccina e i fiori, salare, e dopo qualche minuto aggiungere una tazza d'acqua e lasciar cuocere a fuoco medio per 20 minuti, o comunque finché le zucchine non sono morbide e l'acqua è stata quasi del tutto assorbita. Quindi versare l'orzo, la panna di soia, mescolare qualche minuto e servire.

Quinoa ai peperoni*Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 3 persone**

- 250 g di quinoa
- 1 cipolla
- 1 peperone giallo
- mezzo peperone verde
- una manciata di pomodorini piccoli oppure qualche cucchiaino di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva
- dado vegetale
- pepe

Preparazione

Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette e muovendo i chicchi con le mani durante l'operazione. Affettare i peperoni a striscioline, quindi



tagliare la cipolla finemente e soffriggerla con 3 cucchiaini d'olio. Quando la cipolla è morbida aggiungere i peperoni e farli un po' saltare insieme. Scolare la quinoa e aggiungerla ai peperoni; se si usa la salsa di pomodoro aggiungere anche quella e mescolare. A questo punto si può procedere col brodo vegetale (preparato a parte) come se si trattasse di un risotto, aggiungendolo piano piano, oppure, più sbrigativamente, aggiungere 900 ml di acqua nella stessa pentola, un dado e mezzo vegetale e mescolare portando a cottura. Non eccedere col dado, il sale potrà essere aggiustato alla fine. A cottura quasi terminata, unire eventualmente i pomodorini (in alternativa alla passata o in aggiunta, se si preferisce), tagliati in 4 parti.

La quinoa cuoce in circa 15 minuti, come il riso; una volta cotti, i chicchi da bianchi diventano trasparenti. A fine cottura, aggiustare di sale e pepe e servire nei piatti spolverizzando con prezzemolo fresco tritato.

Risotto all'arancia*Ricetta di Andrealris***Ingredienti per 4 persone**

- 400 g di riso
- 1 cipolla
- 2 arance
- 1/2 dado vegetale
- cannella
- sale e pepe
- olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di curcuma (opzionale)
- vino bianco

Preparazione

Porre sul fuoco un pentolino di acqua. Nel frattempo, tritare la cipolla e farla soffriggere in olio evo fino a doratura. Unire il riso e farlo tostare, sfumare con il vino bianco. Aggiungere un po' dell'acqua bollente e il dado; grattugiare la scorza delle arance nel riso e, dopo averne spremuto il succo, unirlo al riso. Se si usa la curcuma, unirla ora. Tenere mescolato e unire acqua all'occorrenza fino a cottura del riso. Aggiungere una spruzzata di cannella e regolare di sale e pepe.

**Risotto alle lenticchie rosa***Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 4 persone**

- 1 cipolla bionda
- 300 g di riso
- 120 g di lenticchie rosa decorticate
- 1 lattina di passata di pomodoro
- brodo vegetale
- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- 1 o 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- a piacere pepe nero

Preparazione

Sciacquare le lenticchie rosa finché l'acqua diventa trasparente, quindi scolarle dentro un colino a maglie fini e lasciarle gocciolare bene. Intanto in un tegame soffriggere la cipolla tagliata fine in un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva e farla imbiondire. Aggiungere il riso e fare insaporire abbassando la fiamma, quindi versare le lenticchie scolate, aggiungere tutta la passata di pomodoro, un po' di brodo vegetale e le due foglie di alloro; mescolare bene. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale finché il risotto è pronto, tenendo la fiamma non troppo alta perché questo risotto si attacca facilmente al fondo del tegame. A cottura ultimata, se piace, pepare, aggiungere uno o due cucchiaini di lievito in scaglie, mescolare bene e servire subito.

Note. È buonissimo anche riscaldato.



Secondi

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Cannellini ai carciofi

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- due scatole di fagioli cannellini
- un vasetto di carciofi sott'olio
- uno o due spicchi d'aglio
- il succo di un limone
- abbondante pepe nero, meglio se macinato fresco

Preparazione

Tagliare i carciofi a metà (o in quarti, se sono troppo grossi: bisogna ottenere degli spicchi piuttosto fini), avendo cura di non sgocciolarli troppo: l'olio che rilasceranno sarà sufficiente per soffriggerli anche i fagioli, senza aggiungere altri grassi. Tagliare lo spicchio d'aglio a metà e metterlo in una padella assieme ai carciofi e al loro olio; far soffriggere per 2-3 minuti. Unire i fagioli sciacquati e sgocciolati e lasciare insaporire, dopodiché sfumare con il succo di limone e lasciar evaporare. Togliere l'aglio e cospargere di pepe a fine cottura.

Ottimo l'accompagnamento con un'insalatina di rucola, o lattughino rosso, o valeriana, oppure radicchio selvatico.

Carta da musica ceci e pomodoro

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 2 fogli di "carta da musica" (pane carasau o guttau)
- 120 g di ceci lessati
- un vasetto di polpa di pomodoro (200 g circa)
- 100 g di silken tofu (o, in mancanza, tofu bianco normale)
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe
- 2 cucchiaini di lievito in scaglie

Preparazione

Versare la polpa di pomodoro in un pentolino, aggiungere un filo d'olio, pepe, sale e far scaldare a fuoco basso. Nel frattempo sciacquare bene i ceci lessati (se si usano ceci in scatola), strofinandoli con le mani in modo da togliere le bucce, e schiacciarli con una forchetta. Togliere 4-5 cucchiaini di salsa e metterla da parte in un altro pentolino. Versare i ceci nel pentolino col pomodoro, aggiungendo poi anche il silken tofu, oppure tofu bianco semplice schiacciato con la forchetta. Aggiungere ancora sale, mescolare bene e far cuocere pochi minuti.

Passare la carta da musica per pochi secondi sotto l'acqua calda del rubinetto e sistemarla su un piatto piano. Il foglio andrà spezzato a metà, una metà farà da base e l'altra metà farà da "coperchio". Per ogni porzione va usato un foglio (se comprate la versione già tagliata a metà è più comodo e maneggevole). Versare sulla base di carta da musica il ripieno di ceci, tofu e pomodoro appena preparato, stendendone uno strato uniforme.

Far scaldare velocemente il pomodoro messo da parte, aggiungendo un cuc-



chiamo di olio evo. Coprire il ripieno con l'altra metà della carta da musica, spalmarci sopra un sottile strato del pomodoro appena riscaldato, spolverare con un cucchiaino di lievito in scaglie e servire caldo.



Chili di borlotti al ketchup

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 2 lattine di fagioli borlotti
- 4 cucchiaini di paprika piccante
- 1 spicchio di aglio tritato
- pepe di Cayenna
- 8-10 cucchiaini di ketchup
- olio di semi di girasole
- una cipolla
- coriandolo tritato

Preparazione

Affettare la cipolla e soffriggerla nell'olio di semi. Aggiungere l'aglio, la paprika e il pepe di Cayenna a piacere. Scolare e sciogliere i fagioli e aggiungerli al soffritto, facendo insaporire per 5 minuti. Unire il ketchup, aggiungere poca acqua per diluirlo e fare restringere la salsa. Cospargere di coriandolo.

Si possono usare anche i fagioli kidney rossi al posto dei borlotti.

Crêpes alle erbe

Ricetta di MissV

Ingredienti per 2 persone

- mezza tazza di farina 00
- mezza tazza di farina integrale
- 3/4 di bicchiere di latte di riso
- spezie a piacere
- un mazzetto di erba cipollina
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe
- un cucchiaino di olio

Preparazione

Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti, iniziando da quelli solidi, compresa l'erba cipollina tritata. Aggiungere a poco a poco il latte di riso fino a raggiungere la giusta consistenza (non troppo liquida né troppo densa; se necessario, allungare con un po' d'acqua).

Ungere la padella con l'olio che si preferisce o con un dadino di burro vegetale, versare un mestolino di impasto per volta, che andrà cotto su entrambi i lati fino al raggiungimento di una perfetta doratura. Si può aggiungere una farcitura a piacere o gustarle al naturale, in ogni caso saranno saporitissime!

Dadolata di seitan e lenticchie

Ricetta di arieldubois

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette di seitan
- 1 scatola di lenticchie
- mezza cipolla
- 1 cucchiaino di panna di soia
- sale e pepe qb
- un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- una manciata di prezzemolo fresco
- curcuma (facoltativa)

Preparazione

Tagliare il seitan a cubetti. Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio. Quando è ben colorita - ma non bruciata - aggiungere i dadini di seitan e, dopo qualche minuto, le lenticchie scolate e ben lavate. Aggiustare di sale e pepe e far saltare aggiun-

gendo poca acqua calda. Terminare con la panna, la curcuma e il prezzemolo tritato, far cuocere ancora qualche minuto e poi servire con una bella insalatina fresca e del pane integrale tostato.

Fagioli all'uccelletto

Ricetta di VegCat

Ingredienti per 2 persone

- 2 spicchi d'aglio tritati
- 2 foglie di salvia
- 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- fagioli cannellini lessati
- pomodori freschi ben maturi
- sale e pepe

Preparazione

Far rosolare per 2-3 minuti in una padella olio, aglio e salvia. Dopodiché aggiungere i pomodori, tagliati a spicchi, e lasciarli rosolare per un paio di minuti. Aggiungere i fagioli, salare e pepare a piacere, mescolare. Lasciare cuocere a pentola coperta per 20 minuti, controllando e rigirando ogni tanto. Servire caldo.

Farfritata alle verdure

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 4 cucchiaini abbondanti di farina di ceci
- 2 cucchiaini rasi di preparato per brodo vegetale in polvere
- olio di semi di girasole
- 300 g di verdure miste (per esempio una ratatouille o qualsiasi altro mix di verdura)

Preparazione

Mescolare con una frusta la farina di ceci e il dado in polvere, aggiungendo acqua fino ad ottenere una consistenza piuttosto liquida ma ancora cremosa. La difficoltà, come in tutte le farfittate, sta nel saper dosare la quantità di acqua per la pastella, in modo da ottenere la consistenza desiderata. In ogni caso è sempre meglio lasciare l'impasto un po' più liquido, perché se troppo denso tende a rag-

grumarsi e a non cuocere bene.

Spadellare le verdure con un po' di olio di girasole e, una volta scaldate, versare la pastella. Per una frittata più croccante, lo strato di pastella deve essere spesso solo pochi mm (massimo un cm, quando la farcitura è abbondante). Far cuocere a fuoco basso da un lato, finché anche la parte superiore non si è addensata. A questo punto girare col metodo che si preferisce e completare la cottura dall'altra parte. Ottima ricetta per recuperare degli avanzi di ratatouille, o di qualsiasi altra verdura cotta.

Fettine di tofu in agrodolce

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- un panetto di tofu (circa 200 g)
- erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana, dragoncello, aneto, salvia...)
- olio d'oliva
- aglio
- salsa di soia
- un cucchiaino di sciroppo d'acero

Preparazione

Tagliare il tofu a fettine e passarle nella salsa di soia, lasciandole immerse il tempo necessario a preparare il soffritto. In una padella rosolare l'aglio, dopodiché aggiungere le erbe aromatiche. Scolare il tofu e soffriggerlo insieme alle erbe da entrambi i lati. Sfumare con un cucchiaino di salsa di soia della marinata e, quando è evaporata, caramellare con lo sciroppo d'acero.

Funghi ripieni

(Tempo di cottura in forno: 20 minuti)

Ricetta di fiore_di_loto

Ingredienti per 2 persone

- 8 funghi champignon grandi
- 100 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- un ciuffetto di prezzemolo

Preparazione

Lavare bene i funghi, togliere i gambi (che si potranno utilizzare per qualche altra ricetta). Preparare un trito di aglio e prezzemolo, a cui unire il pangrattato il sale e l'olio. Riempire le cappelle con il composto, mettere in forno a 180 ° per 15-20 minuti e... voilà!

In alternativa ad aglio e prezzemolo si possono usare anche le spezie provenzali, oppure quello che vi suggerisce la fantasia!

Lenticchie al vino

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- una cipolla
- olio d'oliva
- concentrato di pomodoro in tubetto (circa 2 cucchiaini colmi)
- un bicchiere colmo di vino
- mezzo dado vegetale
- 2 vasetti di lenticchie lessate

Preparazione

Preparare un soffritto con olio e cipolla. Versare le lenticchie scolate e ben sciacquate sotto l'acqua corrente e farle insaporire nel soffritto per qualche minuto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e bagnare col vino. Aggiungere il dado e lasciar evaporare.

Panini di melanzane

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 8 fette di melanzana
- 8 fette di mozzarella di riso o altro formaggio vegetale
- pomodorini
- capperi
- origano
- aceto di mele
- salsa di pomodoro
- sale grosso

Preparazione

Cospargere le fette di melanzana con il

sale grosso, farle spurgare per almeno mezz'ora e poi sciacquarle e farle bollire per 4 minuti in acqua e aceto. Mettere le fette di melanzana su uno strofinaccio per far ben assorbire il liquido.

Comporre il "panino" ponendo una fetta di melanzana, una fetta di mozzarella di riso, 2 fette di pomodorino, qualche capperone, una spruzzata di origano, e chiudendo con la seconda fetta di melanzana; terminare con un cucchiaino di salsa di pomodoro. Mettere in forno a 200° per 15 minuti.

**Patate, funghi, piselli al forno**

(Tempo di cottura in forno: 60 minuti)

Ricetta di CrazyNoise

Ingredienti per 2 persone

- 4 patate medie
- 200 g di piselli freschi o surgelati
- una scatoletta di funghi
- una cipolla
- uno spicchio d'aglio
- lievito alimentare in scaglie
- una manciata di prezzemolo

Preparazione

Pelare le patate, farle a tocchetti e sciacquarle sotto l'acqua corrente. Ungere d'olio il fondo di una teglia capiente, versare le patate, i piselli, la cipolla affettata, uno spicchio d'aglio, una spolverata di lievito, una manciata di prezzemolo tritato, sale q.b., un po' di brodo dei funghi in scatola e i funghi scolati. Mettete il tutto in forno per un'ora, mescolando di tanto in tanto.

Polpette proteiche

(Tempo di cottura in forno: 20 minuti)

Ricetta di VVAle

Ingredienti per 2 persone**Per le polpette:**

- una tazza di farina di ceci
- due barattoli di lenticchie
- due cucchiaini di farina di canapa
- una cipolla
- due carote piccole o una grande
- sale

Per la salsa:

- due zucchine grandi
- 3 filetti di pomodori secchi
- olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione

Preparare la salsa semplicemente frullando assieme tutti gli ingredienti.

Per le polpette, frullare tutti gli ingredienti e comporre delle polpettine con l'aiuto di due cucchiaini. Cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti oppure a microonde con programma combinato per 7 minuti e mezzo (se non si ha il programma combinato, cuocere le polpette per 5 minuti alla massima potenza e poi passarle per 2 minuti al grill). Servire le polpette accompagnate con la salsa di zucchine.

Pomodori ripieni freddi

Ricetta di VVAle

Ingredienti per 2 persone

- 4 pomodori grandi non troppo maturi
- una scatola di fagioli
- una carota grossa
- un paio di patate lesse
- una cipolla
- pepe e sale

Preparazione

Tagliare la calotta superiore dei pomodori e scavarli internamente. Scolare dall'acqua in eccesso i ritagli dei pomodori, frullarli con i fagioli, la carota cruda, le patate lesse, pepe e sale, formando una crema abbastanza densa. Con questa, riempire

i pomodori e riporli in frigorifero. Servirli freschi.

Porri in salsa di lenticchie

Ricetta di Serendip

Ingredienti per 2 persone

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

Preparazione

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

Scaloppine di seitan ai funghi

Ricetta di vengodavega

Ingredienti per 2 persone

- un cestino di funghi champignon freschi
- 200 g di seitan alla piastra
- mezza confezione di panna di soia
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe
- farina 00

Preparazione

In una padella mettere gli champignon tagliati fini a cuocersi con un po' d'olio. A cottura ultimata, mettere in un'altra padella un po' di olio e poi il seitan tagliato a fette di circa mezzo cm di spessore, passato prima nella farina da ambo i lati. Cuocere da entrambi i lati e quando è quasi pronto aggiungere gli champignon e la panna di soia. Mescolare e aggiustare di sale e pepe.

Scaloppine di seitan al vino*Ricetta di Marina***Ingredienti per 2 persone**

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

Preparazione

Tagliare le cipolle a fette e farle appassire in una padella antiaderente con pochissima acqua e 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Tenere a fuoco basso, col coperchio. Dopo 2-3 minuti, togliere il coperchio e aggiungere un po' di vino, aumentando la fiamma e lasciando appassire le cipolle ancora per 5 minuti, aggiungendo vino se si asciugano troppo. Aggiungere 2 pizzichi di sale.

Nel frattempo, sistemare in un piatto le fette di seitan e spolverarle di abbondante pepe e un po' di sale (se si tratta di seitan alla piastra, non serve aggiungere il sale). Passare le fette di seitan nella farina, da ambo i lati. Porre il seitan in padella sopra le cipolle e lasciar insaporire, aggiungendo il resto di vino e girando le fette ogni 2 minuti. Lasciar insaporire il seitan per 5-6 minuti, fino a che il vino si è quasi completamente consumato. Servire le fette di seitan sul piatto ricoprendole con le cipolle.

Seitan con birra e olive*Ricetta di Serendip***Ingredienti per 2 persone**

- 250 g di seitan al naturale di tipo compatto
- 100 g di olive nere e verdi
- 200 ml di birra chiara
- olio
- sale

Preparazione

Tagliare le olive a fettine e il seitan a listarelle di 3 mm circa; nel frattempo scaldare

un po' d'olio in una padella larga o in un wok. Quando l'olio è caldo, far saltare il seitan per qualche minuto, finché non diventa un po' croccante, poi aggiungere le olive, la birra e il sale. Continuare la cottura finché la birra non è evaporata: deve rimanere un sugo denso.

Seitan in salsa di noci*Ricetta di Suffi***Ingredienti per 2 persone**

- 250 g di seitan alla piastra
- 100 g di noci
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine di oliva

Preparazione

Frullare insieme le noci, l'aglio, l'olio e il prezzemolo fino a ridurli in salsa. Tagliare il seitan a pezzi e scaldarlo 5 minuti in padella con la salsa.

Seitan saltato ai pomodorini*Ricetta di: Deliria***Ingredienti per 2 persone**

- mezza cipolla
- uno spicchio d'aglio
- 500 g di pomodori ciliegino
- 4 fette di seitan al naturale
- olio
- sale, pepe, origano

Preparazione

Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio, tagliare i pomodorini a metà e il seitan a cubetti. Soffriggere il trito nell'olio; quando inizia a imbrunire aggiungere i pomodorini, salare e pepare a piacere e aggiungere abbondante origano. Cuocere per 5 minuti a fuoco alto, dopodiché aggiungere il seitan, mescolare bene e lasciare sul fuoco medio-alto per altri 10 minuti. Per una versione piccante, usare peperoncino secco tritato al posto dell'origano.

Straccetti all'aceto balsamico*Ricetta di verdetartarugo***Ingredienti per 2 persone**

- 1 confezione di seitan o quattro fettine di seitan autoprodotta
- 1 cipolla bionda
- olio evo q.b.
- 5 cucchiaini da cucina di aceto balsamico
- farina
- 1/2 confezione di panna di soia da cucina
- un pizzico di sale

Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata ad anelli nell'olio. Tagliare a striscioline il seitan e passarlo nella farina. Quando la cipolla è dorata, aggiungere gli straccetti di seitan e abbrustolirli nel soffritto. Dopo circa 10 minuti unire l'aceto e dare un'ultima scottata. A fuoco spento versare mezzo bicchiere di panna, mescolare e lasciar riposare qualche minuto prima di servire. Si può modificare mettendo la salsa di soia al posto dell'aceto, ma in questo caso NON si aggiunge il sale.

Tofu alla mediterranea*Ricetta di silvi***Ingredienti per 2 persone**

- 1 panetto di tofu
- 1 scatola di pelati
- olive nere a piacere
- capperi
- rucola
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- peperoncino
- basilico
- origano

Preparazione

Schiacciare il panetto di tofu con una forchetta e farlo cuocere in padella con tutti gli ingredienti (tranne basilico, origano e rucola) per 20 minuti a fuoco lento; a fine cottura aggiungere il basilico, l'origano e la rucola tagliuzzata.

Tofu con ceci e porro*Ricetta di fernandoboccia***Ingredienti per 2 persone**

- 200 g di ceci lessati
- 200 g di tofu
- 200 g di porro
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- una spolverata di dragoncello

**Preparazione**

Mettere a rosolare il pezzetto di zenzero in padella con l'olio, intanto tagliare il porro a rondelle fini (2-4 mm) e aggiungerlo poi allo zenzero fino a farlo appassire (7-8 minuti). Tagliare il tofu in rettangoli da 2 x 3 cm, alti al massimo un cm, e metterli a cuocere insieme al porro, fino a che non si coloreranno di un bell'ambra-marrone chiaro. A questo punto, aggiungere i ceci e il vino e cuocere per altri 5 minuti. Infine aggiungere la salsa di soia, continuare con un altro minuto di cottura e spolverare con il dragoncello.

Tofu secondo Heman*Ricetta di Lene***Ingredienti per 3 persone**

- 400 g di tofu bianco
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di salsa di soia dolce

- 1 cucchiaino di dark soy sauce
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- alcune fettine di zenzero

Preparazione

Tagliare aglio e zenzero sottilissimi e aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva. Mescolare bene per 3-4 minuti quindi aggiungere tutta la salsa di soia. Cuocere a fuoco lento e dopo 3-4 minuti aggiungete il tofu a dadini. Lasciate bollire lentamente per alcuni minuti finché il tofu non imbrunisce.

Note. La quantità della salsa di soia dipende da quanto saporito volete che diventi il tofu. Se la salsa vi sembra troppo salata aggiungete un po' d'acqua. In caso non trovaste la salsa di soia dolce potete aggiungere un pochino di zucchero (ma assaggiate sempre).

Tofu strapazzato ai cipollotti

Ricetta di Micol1

Ingredienti per 3 persone

- 360 g di tofu bianco
- 1 cipollotto fresco
- 1 bustina di zafferano
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale fino
- pepe nero
- paprika dolce

Preparazione

Far dorare nell'olio, in una padella antiaderente, il cipollotto tritato. Unire il tofu sbriciolato e far cuocere per qualche minuto. Poi unire l'erba cipollina tritata, il pepe, la paprika, il sale, lo zafferano e lasciar cuocere ancora per un paio di minuti.

Ricette veloci (20-30 min)**Brasato di seitan**

Ricetta di fiore_di_loto

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di seitan
- 1/2 litro di vino rosso
- 1 rametto di rosmarino
- 1 bacca di ginepro
- sale, pepe
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Rosolare in una padella l'olio, il rosmarino e il seitan tagliato in pezzi piuttosto grossi. Aggiungere il vino rosso e la bacca di ginepro. Cuocere fino a che il vino non è evaporato. Togliere il seitan dal fuoco e tagliarlo a fettine. Metterlo nei piatti e cospargerlo con il sughetto di vino "ritirato". Può essere servito con le patate arrosto.

Carciofi in tegame

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 8 carciofi
- 150 ml di latte di soia
- un cucchiaino di prezzemolo tritato
- mezzo limone
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di farina bianca
- olio d'oliva

Preparazione

Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Tagliarli a metà e togliere via la parte centrale. In questo modo i mezzi carciofi risulteranno concavi. Metterli a bagno qualche minuto in acqua e limone e poi passarli in una pentola, con la parte concava rivolta verso l'alto; versarci sopra un po' di olio d'oliva e il latte di soia, in modo che rimanga un po' di latte e olio nell'incavo tra le foglie. Aggiungere anche sale e pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento, a pentola coperta.

Nel frattempo mescolare il pangrattato col prezzemolo tritato (anche surgelato).

Dopo 10 minuti di cottura, aggiungere questo mix nel cavo dei carciofi e, se necessario, aggiungere ancora un po' di latte di soia o acqua, per ammorbidire il tutto.

Lasciar cuocere ancora 10 minuti, controllando ogni tanto se serve aggiungere altro latte o acqua. Il "sugo" sul fondo della pentola non deve essere troppo acquoso. Spolverare poi con un cucchiaino di farina in modo da addensare il sughetto, aggiungere ancora un po' di olio a piacere e lasciar cuocere ancora qualche minuto fino a che i carciofi saranno morbidi. Aggiustare di sale e pepe e servire caldi, col loro gustoso sughetto.

Si possono accompagnare con un contorno di patate o altre verdure al vapore.

**Crocchette di zucchini**

Ricetta di iaia

Ingredienti per 3 persone

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

Preparazione

Lavare le zucchini, spuntarle e grattarle con la grattugia per verdure; immergere

le fette di pane nel latte di soia, scaldare a fuoco molto basso, strizzarle e unirle alle zucchini.

Aggiungere il lievito alimentare, il pangrattato, i fiocchi d'avena, una grattata di noce moscata e il sale. Mescolare bene, formare delle crocchette con le mani bagnate, compattarle bene e friggere in olio caldo. Scolare e servire ben calde.

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

Medaglioni di fagioli e farro

Ricetta di Tableboy

Ingredienti per 2 persone

- una scatola di fagioli rossi (140 g)
- una scatola di farro lessato (125 g)
- spezie varie a piacere, in polvere
- 2 cucchiaini di farina
- 3 cucchiaini di pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di passata di pomodoro (facoltativo)

Preparazione

Risciacquare sotto acqua corrente i fagioli e il farro e scolare bene. Frullare il tutto, versare in una ciotola e aggiungere le spezie, il sale, la farina e il pangrattato, quanto basta ad ottenere un composto abbastanza solido. Formare 4 medaglioni e passarli nel pangrattato. Dorarli in una padella con poco olio.

Si può aggiungere come guarnizione della passata di pomodoro diluita con acqua salata e speziata. Servire caldi.

Involtini di melanzane

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 1 confezione di melanzane grigliate surgelate
- 2 etti di olive nere

- 1 cucchiaino di capperi
- 1 ciotolina di formaggio di yogurt (vedi sezione Formaggi vegan)
- salsa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo tritato
- olio

Preparazione

Lasciar scongelare le melanzane, metterle su un tagliere e cospargere metà di queste con olive, capperi e aglio tritati, l'altra metà con formaggio di yogurt e prezzemolo tritato.

Arrotolare le fette di melanzane e fermarle con uno stecchino.

In una padella scaldare della salsa di pomodoro, salare, aggiungere gli involtini e far cuocere per circa 15 minuti, girandoli una sola volta.

**Pasticcio di Tracia**

Ricetta di VVale

Ingredienti per 2 persone

- una melanzana media
- una scatola di ceci lessati
- un bicchiere di passata di pomodoro
- una cipolla
- uno spicchio d'aglio
- un pizzico di origano
- sale e pepe
- un pizzico di zucchero

Preparazione

Iniziare a preparare un sugo di pomodoro non troppo denso con la passata, un piz-

zico di sale, l'aglio, un pizzico di zucchero e l'origano. Far cuocere il sugo a fuoco lento. Intanto tagliare a fette molto sottili le melanzane e le cipolle. Quando il sugo sarà abbastanza caldo, aggiungere le melanzane e le cipolle e lasciarle stufare fino ad avvenuta cottura (circa 20 minuti). Se il sugo dovesse asciugarsi troppo, durante la cottura si può aggiungere acqua.

Quando tutte le verdure saranno cotte, e il sugo si sarà leggermente rappreso, aggiungere i ceci, lasciare scaldare a dovere per 1-2 minuti, e servire ben caldo.

Polpette di fagioli croccanti

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- due scatole di fagioli bianchi di Spagna o fagioli corona
- un grosso spicchio d'aglio tritato finissimo
- abbondante prezzemolo
- noce moscata
- farina bianca q.b.
- fiocchi di mais (ottenuti dal chicco e non dalla farina)
- olio d'oliva

Preparazione

Preriscaldare il forno a 220°. Frullare leggermente i fagioli fino ad ottenere un pâté. Unire l'aglio tritato finissimo, il prezzemolo, la noce moscata, un cucchiaino di olio e farina quanto basta a rendere il composto omogeneo e lavorabile (non si deve appiccicare alle mani).

Tritare grossolanamente i fiocchi di mais; formare delle palline con l'impasto di fagioli e passarle nei fiocchi, facendo una leggera pressione perché si attacchino. In questa fase è consigliabile cospargersi le mani di farina, perché col calore le palline tendono a sfaldarsi e ad appiccicarsi. Disporre le polpette sulla placca da forno coperta con carta forno. Cuocere per 20 minuti avendo cura di girare le polpette a metà cottura.

Sconsigliato friggerle o cuocerle in padella, perché i fiocchi di mais assorbono molto olio diventando mollicci.

Polpette di funghi e fagioli

Ricetta di Serendip

Ingredienti per 2 persone

- 250 g di fagioli cannellini freschi lessati o in scatola
- 200 g di funghi misti surgelati
- aglio
- olio
- sale, pepe
- prezzemolo
- pangrattato

Preparazione

Cucinare i funghi per 10-15 minuti con aglio tritato, olio, sale e aggiungere un po' di prezzemolo a fine cottura. Nel frattempo sciacquare e sgocciolare i fagioli. Quando i funghi sono cotti metterli nel mixer insieme ai fagioli, un cucchiaino d'olio, sale e pepe e frullare fino a formare una crema, con la quale formare delle polpette; passarle nel pangrattato, disporle su una teglia antiaderente con un po' d'olio, oppure suddividere il composto in alcuni stampini per dolci, e infornare per 10-15 minuti a 200°. Sono buone anche a temperatura ambiente.

Seitan con funghi, patate e zenzero

Ricetta di marila

Ingredienti per 2 persone

- 200 g di patate
- 4 fette di seitan
- 400 g di funghi
- zenzero

- zafferano
- rosmarino
- marsala

Preparazione

Far lessare le patate al vapore. Intanto, soffriggere uno spicchio d'aglio, aggiungere i funghi tagliati a fettine e lasciarli tritare per circa 10 minuti. Aggiungere le fettine di seitan e sfumare con un po' di marsala. Lasciare insaporire qualche minuto e poi aggiungere le patate lessate. Lasciare cuocere con un po' di acqua per pochi minuti, quindi aggiungere rosmarino tritato, un pizzico di zafferano e grattugiare un po' di zenzero. Servire tiepido.

Spezzatino di patate e funghi

Ricetta di Amexis

Ingredienti per 2 persone

- 2 patate medie
- 200 ml di vino
- 200 g di funghi pioppini (o alti funghi)
- 1 cucchiaino di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- 200 ml d'acqua

Preparazione

Lavare e pelare le patate, tagliarle in grossi pezzi e metterle in pentola insieme all'olio, al vino, all'acqua ed al brodo. Far stufare il tutto, senza coperchio, per circa 20 minuti o comunque finché le patate non sono cotte e morbide (per verificare che le patate siano pronte, basta pungerle con la punta di un coltello: se si trapassano con



facilità, sono cotte). Durante la cottura aggiungere un po' d'acqua quando necessario. Mentre le patate sono sul fuoco, pulire i funghi; appena le patate saranno pronte, aggiungere i funghi. Far cuocere per altri 10 minuti o comunque finché i funghi non avranno assorbito ben bene il condimento.

Stracotto di seitan

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 1 confezione di seitan a fette (circa 300 g)
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- foglie di salvia
- rosmarino
- chiodi di garofano
- 2 cucchiaini di farina
- pepe in grani
- acqua o brodo vegetale

Preparazione

Soffriggere in una padella il prezzemolo tritato, la cipolla, la carota e l'aglio a fettine, aggiungere acqua calda o brodo vegetale fino a che le verdure sono ben cotte (circa 7-8 minuti). Cospargere il soffritto con 2 cucchiaini di farina, aggiungere qualche chiodo di garofano, pepe in grani, aghi di rosmarino e foglie di salvia, bollire ancora qualche minuto aggiungendo acqua o brodo e, se necessario, sale. Frullare il composto ottenuto, rimetterlo nella padella con le fette di seitan, bollire a fuoco bassissimo per far insaporire bene il seitan. Mettere le fette di seitan in un vassoio e ricoprirle con il sugo ottenuto. Il contorno più indicato per questo piatto è il purè di patate.

Stufato al curry

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 4 carote
- 4 zucchine
- 2 cipolle
- una scatola di ceci (circa 250 g)
- cucchiaino di curry in polvere
- olio di semi di girasole o di arachide

Preparazione

Tagliare le carote e le zucchine a rondelle di circa mezzo cm. Tagliare le cipolle a fette non troppo sottili. In una larga padella versare l'olio e soffriggere le cipolle. Aggiungere le carote e le zucchine e far saltare per 10 minuti. Unire il curry sciolto in mezzo bicchiere d'acqua; stufare le verdure a pentola coperta per 20 minuti. A fine cottura, unire i ceci lessati e, se necessario, scoperchiare la pentola per far restringere il sugo, lasciandola sul fuoco per qualche minuto. Accompagnato da riso basmati, pane naan o chapati, diventa un ottimo piatto unico.

Tempeh con olive e capperi

Ricetta di Micol

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di tempeh
- 2 cipolle
- olive nere
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- capperi
- un pizzico di zucchero
- sale
- 200 g di passata di pomodoro

Preparazione

Tagliare il tempeh a tocchetti. Mondare le cipolle e tagliarle a dadini. In una padella capiente scaldare l'olio con le cipolle e il tempeh, finché non saranno ben dorati. Aggiungere il vino rosso e alzare la fiamma fino a quando non sarà evaporato.

Unire poi la passata diluita con un po' d'acqua, sale e un pizzico di zucchero. Far cuocere per 15-20 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco, aggiungere il rosmarino spezzettato, le olive e i capperi.

Verdure gratinate al forno

(Tempo di cottura in forno: 40 minuti)

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 4 persone

- 2 peperoni
- 4 pomodori (perini o quelli a grappolo rotondi)
- 3 o 4 zucchine
- 1 melanzana
- prezzemolo
- pangrattato
- olio

Preparazione

Lavare le verdure e pulirle. Preriscaldare il forno a 180°. Tagliare i peperoni in 4 pezzi e i pomodori a metà. Tagliare le zucchine a fette un po' spesse nel senso della lunghezza. Infine, tagliare le melanzane a fette un po' spesse, cospargerle con del sale e lasciarle spurgare per una mezz'oretta. Se le fette sono più sottili, le verdure rimarranno più asciutte, un po' secche, se le fette sono più spesse rimarranno croccanti fuori e morbide dentro. Tritare finemente il prezzemolo e mescolarlo con abbondante pangrattato.



Sistemare le verdure nella teglia (è meglio sciacquare le melanzane per evitare un eccesso di sale) e cospargerle con un pizzico di sale, abbondante mix di pangrattato e prezzemolo e un generoso giro di olio extravergine di oliva. Per far cuocere meglio le melanzane, si possono anche incidere le fette con un coltello, disegnando una specie di grata. Infornare fino a completa cottura; i peperoni in genere sono quelli che ci mettono di più, circa 40 minuti, gli zucchini saranno pronti un po' prima.

Note. Queste verdure vanno bene sia come contorno che piatto unico, a seconda delle quantità, che sono chiaramente indicative. Poiché bisogna accendere il forno e ci mettono parecchio a cuocere, conviene farne in quantità. Tengono bene la surgelazione e sono buone anche a temperatura ambiente! La quantità di olio da metterci è a piacere, con più olio sono chiaramente più gustose, con un po' meno olio rimangono più leggere.

Zucca e seitan alla panna

Ricetta di Gipsy

Ingredienti per 3 persone

- 300 g di zucca
- 200 g di seitan al naturale
- olio di semi o margarina
- 20 g di semi di zucca tostati
- 100 ml di panna di soia
- 1 pizzico di pepe

Preparazione

Tagliare la zucca a fette di circa 5 cm, passarle in padella con un filo di olio di semi, o margarina. Dopo circa 10 minuti aggiungere il seitan tagliato a dadi o a listarelle, i semi di zucca e fare andare il tutto a fuoco moderato fino a che la zucca non è morbida. Alla fine aggiungere la panna, il pepe e fare cuocere ancora un paio di minuti.

A piacere si possono aggiungere odori, tipo prezzemolo o aglio.



Insalatone

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Indivia alle noci

Ricetta di Cristina M

Ingredienti per 4 persone

- 2 cespi di indivia riccia
- 200 g di noci sgusciate
- crostini di pane a cubetti (vanno bene quelli già pronti del supermercato)
- olio extra vergine di oliva
- aceto di mele

Preparazione

Pulire, lavare e sgocciolare bene l'insalata, distribuirla in 4 ciotole, porre in ogni ciotola 50 g di noci spezzettate. Porre in un barattolino di vetro 8 cucchiaini di olio d'oliva, 4-5 cucchiaini di aceto, una presa di sale, chiudere bene il tappo e agitare il barattolo ottenendo così un'emulsione.

Al momento di servire, aggiungere l'emulsione di olio e aceto all'insalata, far saltare in padella i crostini, con poco olio, e distribuirne un quarto in ogni ciotola.

Insalata con funghi champignon

Ricetta di Didi 189

Ingredienti per 2 persone

- 10 pomodori grandi (tondi e succosi)
- un mazzetto di erba cipollina fresca
- 10 foglie grandi di basilico fresco
- 12 funghi champignon crudi
- mais (una lattina piccola)
- olive verdi oppure olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione

Tagliare a fettine sottili i pomodori e i funghi. Tagliare a pezzetti il basilico e l'erba cipollina. Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti e mescolare bene.

Insalata cotta agrodolce

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 1 cespo di insalata scarola
- 1 cipolla
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaino di uvetta
- mezzo cucchiaino di pinoli
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata a fette sottilissime e poi aggiungere la scarola, dopo averla lavata e tagliata in 4 parti; cuocere a fuoco basso per 6-7 minuti, sfumando con il vino e girandola per una cottura uniforme; infine salare. A fuoco spento aggiungere l'uvetta e i pinoli. Far riposare un giorno prima di consumare.

Insalata di carciofi crudi

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 6 carciofi
- fettine di formaggio vegetale (o tofu affumicato)
- limone
- olio

Preparazione

Pulire i carciofi levando le foglie esterne più dure, tagliarli a metà ed eliminare il fieno centrale, metterli in acqua con succo di limone e lavarli bene. Scolarli, asciugarli e tagliarli a fette sottilissime appoggiandoli dalla parte concava su un tagliere.

Mettere i carciofi affettati in un'insalatiera, aggiungere qualche fettina di formaggio vegetale (o tofu affumicato), condire con abbondante succo di limone, sale, olio.

Insalata di funghi e rughetta*Ricetta di ariel444***Ingredienti per 2 persone**

- mezza confezione di funghi champignon freschi
- un mazzetto di rughetta
- lievito in scaglie
- semi di zucca e/o di girasole
- mandorle
- olio
- limone

Preparazione

Preparare il parmigiano vegan mescolando due pugni di lievito in scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole, un pugno di mandorle e due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto.

Pulire e tagliare a fettine sottili gli champignon. Sistemarli in un piatto da portata o una insalatiera bassa insieme alle foglie di rughetta. Spolverare il tutto con una manciata di parmigiano vegan, condire con olio, sale e tanto limone.

Si può usare anche un formaggio vegetale grattugiato a scagliette al posto parmigiano vegan.

Insalata di spinaci freschi*Ricetta di panepanella***Ingredienti per 2 persone**

- 20 ciuffetti di spinaci in foglia freschi
- 2 mele
- un gambo di sedano
- due carote
- 6 cipollotti freschi (quelli allungati simili a erba) o 2 cipolle
- 4 cucchiaini di semi misti tostati (girasole, sesamo, lino ecc.)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di gomasio
- una spruzzatina di limone

Preparazione

Lavare benissimo foglia per foglia gli spinaci freschi. Asciugarli, tagliarli a listarelle e metterli in una ciotola, una per

commensale. Pulire e tagliare a rondelle sottili i cipollotti, il sedano e le carote e unire il tutto agli spinaci. In un bicchiere, emulsionare con una forchetta olio e limone e aggiungere il gomasio. Per ultimo, sbucciare le mele, tagliarle a cubetti e unirle agli altri ingredienti. Versare infine l'emulsione e servire cospargendo di semi tostati misti.

Insalata in stile tex mex*Ricetta di Lia78***Ingredienti per 2 persone**

- 1/2 cespo di insalata (canasta, romana o ghiaccio)
- 1 carota
- 1/2 avocado (ben maturo)
- 1 pomodoro cuore di bue
- 1/2 tazza di fagioli neri o rossi lessati
- 1 o 2 cucchiaini di succo di limone o lime
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di cipolla tritata
- pepe di Giamaica o pepe nero
- tabasco
- sale

Preparazione

Mondare e tagliare a pezzetti l'insalata e il pomodoro, grattugiare o tagliate a julienne la carota. Tagliare l'avocado a cubetti e condirlo con il succo di limone o lime. Mescolare le verdure, l'avocado e i fagioli, e condirli con la cipolla, i semi di cumino pestati e una generosa spolverata di pepe. Mescolare bene. L'avocado formerà una deliziosa crema che renderà superflua l'aggiunta di olio. Si può accompagnare questa insalata con nachos o tortilla di grano riscaldate in padella fino a farle diventare un po' croccanti.

Insalata di tofu e crostini*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 2 persone**

- un panetto di tofu affumicato
- 2 fette di pane grandi

- 15 pomodori ciliegini
- 2 manciate di olive verdi
- semi di girasole
- insalata verde o scarola
- olio
- sale

Preparazione

Tagliare il pane a cubetti, metterli in forno con la funzione grill finché non dorano. Nel frattempo tagliare il tofu a cubetti, i pomodori in quattro spicchi, spezzettare l'insalata con le mani e mescolare tutto in una ciotola grande. Quando saranno pronti i crostini, condire con olio e sale.

Insalata ricca*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 4 persone**

- 1 panetto di tofu affumicato
- 1 barattolo di olive nere denocciolate
- 100 g di rucola
- 10-15 pomodori (possibilmente piccoli, medi, non da insalata)
- una decina di noci (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il tofu a cubetti, i pomodori a

spicchi e tritare grossolanamente le noci. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola grande e condire con sale e olio.

Insalatina invernale*Ricetta di ariel444***Ingredienti per 4 persone**

- un cespo di radicchio rosso
- due mele annurche (o altra qualità a piacere)
- 7 noci
- un finocchio
- semi di sesamo
- olio extravergine d'oliva
- limone
- senape

Preparazione

Lavare e tagliare il radicchio a striscioline piuttosto piccole. Tagliare a tocchetti anche le mele e i finocchi. Mettere tutto in una insalatiera aggiungendo i gherigli di noce sbriciolati e i semi di sesamo sminuzzati o pestati, insieme ad un po' di sale marino (utilizzando un mixer o un mortaio).

Preparare in una ciotolina il condimento aggiungendo all'olio extravergine d'oliva un cucchiaino di senape e il succo di un limone. Emulsionare il tutto e versare sull'insalata, mescolando per bene e aggiustando eventualmente di sale.



Contorni

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Carote all'alloro

Ricetta di CristinaM

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di carote
- 10 foglie d'alloro
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

Lavare le carote e tagliarle a filetti con la grattugia apposita. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, mettermi le carote e le foglie d'alloro (ben lavate e asciugate). Bagnare con qualche cucchiaino d'acqua, mettere il coperchio e far cuocere per circa 15 minuti, facendo attenzione che non brucino. Togliere le foglie d'alloro, salare a piacere e servirle ancora calde.

Cavolfiore al dragoncello

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 4 persone

- 1 cavolfiore medio
- olio extra vergine d'oliva
- dragoncello

Preparazione

Suddividere il cavolfiore in cimette più o meno omogenee e cuocerlo al vapore per una quindicina di minuti. Condire il cavolfiore con olio, un pizzico di sale e abbondante dragoncello.

Insalata carciofini e asparagi

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 2 persone

- 200 g di asparagi
- 4-5 carciofini sott'olio
- insalata verde
- 1 cucchiaino di olio di noci o nocciole
- 1 punta di cucchiaino di senape
- la scorza di mezza arancia
- 2 cucchiaini di succo d'arancia



Preparazione

Pulire e lessare (o meglio, cuocere al vapore) gli asparagi. Saranno necessari circa 15 minuti di cottura. Nel frattempo, scolare e tagliare a fettine i carciofini. In una ciotolina emulsionare il condimento: l'olio, la senape, il succo e la scorza di arancia e il sale. Aumentare/diminuire le quantità di olio a seconda di quanto sono unti i carciofini. Una volta cotti gli asparagi, farli raffreddare e poi tagliarli a tocchetti lasciando le punte intatte. Mescolare asparagi e carciofini con il condimento e disporli su un letto di insalata verde del tipo che si preferisce.

Lenticchie beluga allo zenzero

(Tempo di cottura: 30 minuti)

*Ricetta di molly***Ingredienti per 2 persone**

- 150 g di lenticchie beluga
- cipolla a piacere
- peperoncino
- zenzero in polvere
- basilico
- olio

Preparazione

Mettere a bollire le lenticchie beluga (non serve ammollo preventivo). Il tempo di cottura può variare da 20 a 30 minuti. Quando sono quasi pronte, mettere un fondo di olio in una padella e far soffriggere la cipolla. Scolare le lenticchie e conservare mezzo bicchiere di acqua di cottura. Aggiungere le lenticchie alla cipolla, unire il peperoncino, lo zenzero in polvere e mescolare bene. Far cuocere ancora 10 minuti. Se asciuga troppo, versare un pochino di acqua di cottura. Aggiungere alla fine del basilico fresco. Ottimo anche come condimento di riso o pasta integrale o su crostini di pane.

Misto di spinaci e ceci*Ricetta di supercri***Ingredienti per 2 persone**

- 500 g di spinaci già puliti
- 250 g di ceci lessati
- 1 cipolla
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Preparazione

Pulire e tagliare a pezzettini la cipolla e farla soffriggere nell'olio finché è bella dorata, quindi versare gli spinaci e farli cuocere per 5-6 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Aggiungere i ceci e far cuocere ancora 5 minuti. Prima di servire, condire con un filo di olio a crudo.

Patate al forno aromatiche

(Tempo di cottura: 30 minuti in forno)

*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 2 persone**

- 4 patate grandi
- pangrattato
- 2 cucchiaini di origano essiccato
- 2 cucchiaini di basilico essiccato
- 1 cucchiaio di erba cipollina essiccata
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°. Tagliare le patate a spicchietti, procedendo in questo modo: tagliarle prima a metà nel senso della larghezza, quindi poggiare il pezzo così ottenuto sul tagliere e ricavarne otto spicchi. In una ciotola mescolare il pangrattato con le erbe e un po' di sale, quindi impanarvi le patate. Oliare leggermente il fondo di una teglia, sistemarvi le patate, irrorarle con un filo d'olio e infornarle per mezz'ora (anche di meno, se gli spicchi sono piccoli), girandole a metà cottura.

**Spaghetti crudisti al pesto***Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 2 persone**

- 2 zucchine grandi
- una manciata di pistacchi o pinoli
- una manciata di foglie di basilico fresco
- poco olio extravergine d'oliva

- mezzo spicchio d'aglio
- sale, pepe (facoltativi)

Preparazione

Usare una mandolina o un pelapatate per tagliare le fettine di zuccina nel senso della lunghezza, poi impilarle l'una sull'altra e tagliarle nel verso della lunghezza con un coltello affilato ottenendo gli "spaghetti". Mettere nel mixer gli ingredienti per il pesto e frullare, se necessario allungando con poco brodo vegetale freddo. Condire col pesto gli spaghetti di zuccina e servire.

Zucca grigliata*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 4 persone**

- zucca in quantità a piacere
- sale
- olio

Preparazione

Iniziare a riscaldare la griglia. Tagliare la zucca a fettine sottili (ma non troppo, altrimenti si abbrustoliranno) e farle grigliare cinque minuti per lato. Quindi disporle sul piatto da portata, condire con un filo d'olio, una spolverata di sale, mescolare e servire.

Questo tempo di cottura permette alla zucca di restare quasi cruda dentro, ma morbida all'esterno.

Ricette veloci (20-30 min)**Catalogna alla siciliana***Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 2 persone**

- 1 cespo di catalogna
- 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- pepe o peperoncino

Preparazione

Mettere a mollo l'uvetta in acqua tiepida,

intanto lavare e affettare la catalogna. Soffriggere nell'olio l'aglio affettato a pezzi grossi, quindi saltare la catalogna tagliata finché appassisce e asciuga la sua acqua (10 minuti). Togliere l'aglio, aggiungere l'uvetta, salare e pepare o usare il peperoncino se piace. Lasciare amalgamare i sapori ancora 10 minuti circa a fuoco basso, per ultimo aggiungere i pinoli.

Cavolo soffocato*Ricetta di Winnynna***Ingredienti per 4 persone**

- un cavolfiore o cavolo cappuccio
- 4 pomodori secchi sotto sale
- 3 cucchiaini di olive verdi
- olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- una cipolla (facoltativa)

Preparazione

Lavare il cavolo e tagliarlo a pezzi non troppo piccoli, se si tratta del cavolfiore, e a fette non troppo sottili se si tratta del cavolo cappuccio. Tritare l'aglio e il pomodoro secco (ed eventualmente la cipolla). Mettere tutti gli ingredienti contemporaneamente in una casseruola, della quale sarà stato coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Aggiungere un bicchiere di acqua e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Usando la pentola a pressione si conserva meglio il sapore e bastano 10 minuti dopo l'inizio del fischio.

Cavolo viola e piselli*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 4 persone**

- un cavolo viola
- 400 g di piselli
- panna di soia
- una cipolla rossa
- olio d'oliva

Preparazione

Affettare sottilmente la cipolla rossa e tagliare il cavolo a pezzettini piccoli. Soffriggere la cipolla e aggiungere dopo qualche

minuto il cavolo e i piselli. Mescolare, tenendo a fiamma medio-alta, quindi ricoprire d'acqua, salare, e far cuocere con coperchio per 15-20 minuti. Quando l'acqua sarà assorbita, aggiungere la panna di soia, mescolando ancora a fiamma accesa, e servire.

Note. Riesce ottimamente anche senza piselli. Dimezzando le dosi, questo contorno diventa un condimento per la pasta; i formati più adatti sono farfalle, penne, rigatoni. Occorre scolare la pasta al dente e versarla nel tegame del cavolo (quando l'acqua è stata assorbita), mescolando a fiamma alta, quindi aggiungere la panna.



Insalata di fagiolini e anacardi

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 2 persone

- fagiolini
- anacardi
- olio extra vergine d'oliva
- aceto balsamico

Preparazione

Lavare e spuntare i fagiolini e lessarli in abbondante acqua salata. I fagiolini rimarranno più verdi se immersi nell'acqua dopo averla portata ad ebollizione. Lessarli per 15-20 minuti o fino al punto di cottura desiderato, ma non lasciarli troppo croccanti. Nel frattempo, tostare brevemente in padella gli anacardi, facendo attenzione a non

bruciarli. Condire i fagiolini con olio e sale. Prima di servire, aggiungere gli anacardi spezzettati e un filo di aceto balsamico.

Peperoni gratinati in padella

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 2 peperoni grandi
- 10 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato surgelato
- 1 cucchiaino di prezzemolo+ aglio tritato surgelato
- sale
- olio d'oliva

Preparazione

Mondare i peperoni togliendo i semi e tagliarli a spicchi. Porre gli spicchi con la parte concava verso l'alto in una padella antiaderente con 1 cucchiaino d'olio sul fondo e far stufare a fuoco medio a pentola coperta per 5 minuti, poi girarli e farli cuocere per altri 5 minuti, sempre coperti. Nel frattempo, mescolare in un piatto il pangrattato e il trito di prezzemolo e aglio. Poi girare nuovamente i peperoni, salarli, e versare in ogni "barchetta" di peperone un paio di cucchiaini del mix di pangrattato. Aggiungere un leggero giro d'olio sopra il pangrattato, in modo che non rimanga secco, rimettere il coperchio e lasciar cuocere altri 10-15 minuti a fuoco basso, spegnendo non appena i peperoni diventeranno teneri. Se si dovessero seccare troppo, aggiungere un po' d'acqua sul fondo della pentola.

Note. In maggiori quantità è un ottimo secondo ed è molto indicato anche come farcitura per panini. Per chi non digerisce i peperoni: porli in freezer per qualche ora prima di cucinarli, trucco semplice ed efficace!

Purè di patate

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 500 g di patate
- 100 ml di latte di soia
- margarina vegetale o olio d'oliva

Preparazione

Lessare le patate, scolarle, pelarle ancora calde e passarle nello schiacciapatate. Mettere le patate schiacciate in un tegame, aggiungere il latte caldo, mescolare con forza, salare, unire una noce di margarina oppure olio d'oliva, mescolare ancora per amalgamare.

Si può guarnire alla fine con erba cipollina, o rendere ancora più gustoso con una spruzzata di lievito in scaglie.

Taccole in salsa curry

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 2 persone

- 350 g di taccole
- 1 vasetto di yogurt di soia bianco non zuccherato
- 1 cipolla dorata o bianca
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 2 cucchiaini di curry
- olio extravergine d'oliva
- dado vegetale in polvere

Preparazione

Lavare le taccole, tagliarle in pezzi grandi e lessarle in acqua per circa 10 minuti, quindi scolarle quando sono ancora croccanti, tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura. Nel frattempo soffriggere la cipolla tagliata finemente con qualche cucchiaino di olio finché diventa morbida. Unire le taccole scolate e mescolare per un paio di minuti, aggiungere abbondante curry (circa 2 cucchiaini rasi, ma se non siete abituati usatene meno), versare mezzo mestolo di acqua di cottura delle taccole, il dado vegetale e i cap-

peri lavati e strizzati. Amalgamare bene e cuocere 5-10 minuti a fiamma bassa e a pentola scoperta, aggiungendo ancora poca acqua se necessario: le taccole non devono restare troppo asciutte. Spegner il fuoco e versare il vasetto di yogurt nella pentola con le taccole mescolando bene; aggiungere un po' di acqua di cottura solo se le taccole sono rimaste troppo asciutte. Servire subito. Si può usare panna vegetale da cucina al posto dello yogurt.



Piatti unici

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Cannellini in giallo con orzo

Ricetta di Vale_Vegan

Ingredienti per 2 persone

- 1 tazza di orzo a cottura rapida
- 1 gambo di sedano
- mezza cipolla
- 2 cucchiaini di pomodoro a pezzettoni
- 2 bicchieri di cannellini già lessati
- olio, sale, pepe
- curry, zenzero, curcuma

Preparazione

Cuocere in poca acqua salata l'orzo, scolarlo e metterlo da parte al caldo. Finché cuoce, tagliare sedano e cipolla a dadolata grossa, mettere in una padella con un giro d'olio, salare, pepare e far soffriggere a fuoco medio qualche minuto; aggiungere il resto delle spezie, mescolare bene e poi aggiungere il pomodoro sempre mescolando. Dopo 5 minuti aggiungere anche i fagioli e far insaporire qualche minuto, dopodiché servire insieme all'orzo.

Macedonia di legumi

Ricetta di verdetartarugo

Ingredienti per 3 persone

- 1 confezione di legumi secchi misti per zuppe (oppure legumi in scatola)
- 1/2 cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente
- un dado e mezzo da brodo vegetale
- 1 bicchiere di cous cous
- peperoncino

Preparazione

Il giorno prima far reidratare i legumi e lessarli. In alternativa usare 1 scatola di lenticchie al naturale, 1 di piselli e 1 di

ceci o fagioli rossi.

Far scaldare 2 bicchieri d'acqua con 1/2 dado vegetale e una strisciolina di peperoncino. Versare l'acqua bollente sopra al cous cous, coprire e lasciar riposare 10 minuti.

Soffriggere la cipolla, l'aglio e il prezzemolo. Aggiungere i legumi e stufare con 1 bicchiere e 1/2 d'acqua e un dado vegetale. Far consumare velocemente per 10 minuti una parte dell'acqua, ma lasciare abbastanza liquido.

Sgranare il cous cous e metterlo nei piatti facendo un piccolo cratere, dove andrà versato lo stufato di legumi.

Orecchiette fagioli e broccoli

Ricetta di brinella

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di orecchiette
- 1 broccolo
- 300 g di fagioli borlotti precedentemente lessati
- 2 pomodori ben maturi
- 1 spicchio di aglio
- olio

Preparazione

Sbollentare i pomodori per 3 minuti, sbucciarli, privarli dei semi, tagliarli a tocchetti e metterli in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Cuocere per 5 minuti.

Lessare o cuocere a vapore le cimette di broccolo, tagliarle a pezzetti non troppo piccoli e aggiungerle nella casseruola del pomodoro, insieme ai fagioli già lessati. Cuocere per 5 minuti, regolando di sale.

Mentre si prepara il sugo, lessare le orecchiette in acqua salata solo fino a metà cottura, poi scolarle e aggiungerle al condimento con due mestoli di acqua della pasta.

Finire la cottura, aggiungendo, se serve, ancora acqua. Servire con un filo di olio a crudo.

La pasta non deve essere servita brodosa come la pasta e fagioli classica. I broccoli sfaldandosi in cottura formeranno una crema che avvolgerà la pasta.

Panzanella

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pane casalingo raffermo
- 4 pomodori da insalata maturi
- 2 cetrioli
- 3 cipollotti freschi
- qualche foglia di basilico fresco
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare via la crosta alle fette di pane e immergerle in acqua fredda per circa mezz'ora. Strizzare bene il pane e sbriciolarlo in una zuppiera, aggiungere le verdure affettate e le foglie di basilico, condire con olio e sale, mettere a riposare in frigorifero per qualche ora.

È buonissima anche il giorno dopo.

Pasta fredda tricolore

Ricetta di supercri

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di farfalle
- 400 g di tofu al naturale
- pomodorini ciliegia in quantità a piacere
- 1 vasetto di fiori di capperi
- origano q.b.
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocere la pasta in acqua bollente e salata. Scolarla e passarla sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Nel frattempo schiacciare il tofu con una forchetta e condirlo con olio e origano; pulire e tagliare a pezzi i pomodorini; scolare i fiori di capperi. Mescolare il tutto e se necessario aggiustare d'olio e di origano.

Quesadilla con fagioli neri

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 2 persone

- 200 g fagioli neri lessati (tenere da parte un paio di cucchiaini di acqua di cottura)
- 50 g di formaggio vegan
- mezzo peperone (o 1/4 rosso e 1/4 giallo)
- mezzo cucchiaino di semi di cumino
- mezzo cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di paprika affumicata

- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- 3 tortillas piccole (o 2 grandi)
- sale e pepe

Preparazione

Tagliare a fettine i peperoni e farli cuocere alla piastra o su una griglia. In una ciotola, schiacciare i fagioli neri, meglio se sono un po' umidi, e unirli ai peperoni tagliati a pezzetti e al formaggio vegan grattugiato. Va bene un formaggio qualsiasi che fonda un pochino (in modo da dare compattezza al ripieno), ma non deve diventare troppo liquido. Condire con la cipolla, la paprika e i semi di cumino e coriandolo tritati o pestati nel mortaio. Aggiustare di sale e pepe. Scaldare una padella antiaderente. Farcire le tortilla e ripiegarle a metà (oppure stendere il ripieno in mezzo a due tortilla, e poi tagliarle a spicchi una volta cotte).

Zuppa alla veneta

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- 1 cipolla
- 1 spicchio aglio
- qualche foglia di salvia
- 300 g di cavolo verza
- un pomodoro
- una scatola di fagioli borlotti
- 100 g di pasta tipo maltagliati
- 1 l di brodo vegetale
- salsa barbecue

Preparazione

Preparare un trito fine di cipolla e aglio e soffriggerlo con le foglie di salvia spezzettate grossolanamente. Unire i fagioli e la verza a striscioline, insaporire con la salsa barbecue, aggiungere il brodo e portare a bollore. Se si preferisce che la verza abbia una consistenza più croccante, buttare subito la pasta e cuocere per il tempo indicato sulla confezione; altrimenti lessare la verza a piacere e, quando mancano 10 minuti alla fine della cottura, buttare la pasta.

Ricette veloci (20-30 min)

Couscous d'estate

Ricetta di Suffi

Ingredienti per 2 persone

- 1 melanzana
- 1 porro
- 150 g di couscous
- 15 pomodorini ciliegini
- 15 di olive nere kolossal
- 1 cucchiaio di capperi
- 3 foglie di basilico
- sale e pepe
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il porro a rondelle e ammorbidirlo in padella con un po' d'olio; nel frattempo tagliare la melanzana a dadini e poi aggiungerla al porro con ancora un po' d'olio, sale e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco medio con il coperchio per circa 20 minuti. Dopo 10 minuti iniziare a preparare il couscous: mettere a bollire 1 bicchiere e mezzo d'acqua; quando bolle aggiungere un pizzico di sale e 1 cucchiaino d'olio e il couscous; coprire, spegnere il fuoco e lasciare coperto per 5 minuti.

Tagliare i pomodorini e le olive e aggiungerli, con i capperi, alla melanzana, appena è pronta. Mescolare tutto, aggiustare di sale e pepe e unire le foglie di basilico spezzettate. Sgranare il couscous con la forchetta e mescolare alle melanzane.

Si può decorare il piatto con qualche foglia di basilico.

Gateau di miglio e funghi

Ricetta di Vale_Vegan

Ingredienti per 6 persone

- 400 g di miglio (per una teglia del diametro di 20 cm)
- 4 bicchieri di brodo vegetale
- latte di soia (non zuccherato) q.b.
- 2 cucchiaini 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 e pepe
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Cuocere il miglio nel brodo finché sarà stato tutto assorbito (20 minuti). Nel frattempo in una padella con un po' d'olio soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungendo sale, pepe e i funghi e sfumare con il vino; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro e portare a cottura e poi aggiungere, a fiamma spenta, rosmarino e prezzemolo.

Prendere il miglio intiepidito ed aggiungere poco latte di soia e il lievito alimentare a scaglie mescolando bene (serve per legare il composto durante la cottura in forno); ungere una teglia da forno e versare un primo strato di miglio, circa la metà del totale, facendo in modo da coprire anche i bordi della teglia. Versarvi sopra il sugo ai funghi, livellando bene e coprire con il restante miglio. Appiattire bene la superficie in modo da compattare il tortino ed infornare per 15-20 minuti a 150°. Far intiepidire e capovolgere su un piatto da portata.

Per rendere il piatto più coreografico sistemare sul fondo della teglia delle verdure tagliate e disporle come in un disegno in modo tale che risulti visivamente piacevole una volta capovolto il tortino. Tagliando a fette il tortino ripieno si ha un bell'effetto cromatico. La farcitura inoltre può cambiare a seconda degli ingredienti della stagione o dei vostri gusti.

**Insalata di riso**

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso parboiled
- 1 vasetto di gardeniera sott'aceto
- 4 cucchiaini di cipolline sott'aceto (quelle piccole bianche)
- olive denocciolate in quantità a piacere
- 1/2 vasetto di funghetti champignon sott'olio
- 4 cucchiaini di mais in scatola
- 200 g di piselli freschi o surgelati (o 1 lattina di piselli in scatola)
- 5 wurstel di soia piccoli (facoltativi)
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione

Cuocere il riso al dente, scolarlo e sciacquarlo con acqua fredda. Lasciarlo scolare bene mentre si procede a preparare il condimento.

Se si usano i piselli freschi o surgelati, lessarli lasciandoli croccanti, scolarli e sciacquarli con acqua fredda; se invece si usano piselli in scatola, scolarli e risciacquarli dal liquido di conservazione. Tagliare a tocchetti tutta la gardeniera ben scolata, aggiungere le olive snocciolate nella quantità che più vi aggrada, le cipolline sott'aceto e il mais in scatola, ben scolati entrambi, e infine i funghetti sott'olio (scolati dall'olio).

Aggiungere i piselli e i wurstel di soia tagliati a fettine.

Condire con olio, sale e pepe e mescolare bene, quindi incorporare il riso e mescolare finché gli ingredienti sono ben distribuiti. Servire subito o conservare in frigorifero (ottima anche il giorno dopo).

Insalata di quinoa messicana

Ricetta di llaveg

Ingredienti per 3 persone

- 200 g di quinoa
- 1 peperone
- 1 carota
- 1 cipolla rossa
- 1 lattina di fagioli rossi lessati
- 1 lattina di mais dolce
- 1 mazzo di coriandolo fresco
- cumino
- pepe nero in grani
- peperoncino fresco
- origano
- succo di lime

Preparazione

Sciacquare bene la quinoa sotto l'acqua fredda e porla in acqua bollente e salata. Far cuocere per circa 15 minuti, assaggiando per controllare la cottura. Scolare e far raffreddare. Intanto che cuoce, in una padella far soffriggere la cipolla, aggiungere la carota e il peperone tagliati a pezzi abbastanza piccoli. Far cuocere per qualche minuto: le verdure devono solo essere croccanti, non troppo cotte. Scolare i fagioli e il mais, sciacquarli bene e versarli in un'insalatiera. Aggiungere le verdure, la quinoa, il peperoncino e il coriandolo fresco tagliato a pezzetti. Pestare le spezie in un mortaio e versarle sull'insalata. Condire con succo di lime.

Misto di verdure e pasta

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 2 carote
- 400 g di zucchine
- 6-7 fiori di zuccina
- 300 g di piselli freschi o surgelati
- 20 foglie di basilico fresco
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- 200 g di tortiglioni o altra pasta corta

Preparazione

Tagliare le carote a dadini, metterle in



pentola con un cucchiaino di olio e farle rosolare a fuoco medio. Intanto lavare bene le foglie di basilico e risciacquare delicatamente i fiori di zuccina privati del pistillo. Aggiungere alle carote il basilico e i fiori fatti a striscioline (con le mani, senza tagliarli). Far rosolare 3-4 minuti e poi aggiungere i piselli. Mescolare tutto per bene, aggiungere un cucchiaino di olio e coprire la pentola, facendo cuocere a fuoco basso.

Nel frattempo tagliare le zucchine a bastoncino (3-4 cm di lunghezza per mezzo cm di spessore) e poi aggiungerle al resto della verdura, aggiungendo anche un altro cucchiaino di olio.

A questo punto mettere a bollire l'acqua per la pasta, e lessare la pasta finché le verdure cuociono. A cottura quasi ultimata delle verdure, aggiungere sale quanto basta e abbondante pepe.

Scolate la pasta, versarla nella pentola delle verdure, mescolare bene e servire. Le verdure, in questo piatto, non sono un mero condimento della pasta, sono in una quantità tale da ottenere un piatto unico completo.



Orecchiette fave e piselli

Ricetta di Serendip

Ingredienti per 2 persone

- 150 g di fave lessate
- 100 g di piselli fini lessati
- 2 pomodori medi
- mezza cipolla
- basilico fresco
- olio extravergine di oliva, sale, pepe
- 160 g di orecchiette

Preparazione

Fave e piselli si possono usare in scatola (scolati e ben sciacquati sotto l'acqua corrente), oppure freschi lessati o surgelati lessati.

Mentre l'acqua della pasta va in bollore, mettere a rosolare con 2 cucchiaini di olio in una padella larga, per 6-7 minuti, la cipolla tagliata a fettine e i pomodori tagliati a tocchetti (con la buccia o senza, a piacere). Aggiungere fave e piselli lessati, basilico a piacere, condire con sale e pepe e cuocere altri 3-4 minuti mescolando bene. Nel frattempo cuocere le orecchiette, scolarle e farle saltare nella padella con il sugo per un minuto.

Riso e ceci profumato al limone

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di riso basmati o altro riso a chicco lungo
- 450 g di ceci già lessati o in scatola
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 limoni
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Cuocere il riso in acqua leggermente salata. Il metodo migliore è cuocere il riso per assorbimento: in una padella o caseruola, mettere il riso ricoperto di acqua fredda salata (1,5 parti di acqua per 1 parte di riso). Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco e far cuocere con coperchio su



fiamma bassa, senza mai mescolare, per 15 minuti. Al termine della cottura, far riposare il riso per 5 minuti a fuoco spento, senza aprire il coperchio, in modo che termini di assorbire eventuale acqua residua. In questo modo i chicchi rimarranno bene al dente e separati.

Una volta cotto, mescolare accuratamente il riso con i ceci, il succo e la buccia grattugiata dei limoni, qualche cucchiaino di olio e il trito di prezzemolo. Aggiustare di sale e pepe. Lasciar riposare e servire a temperatura ambiente.

Note. In alternativa al riso, è possibile anche preparare il piatto utilizzato *cous cous* o *bulgur*. Per rendere l'aroma più ricco, è possibile aggiungere altre erbe oltre la prezzemolo, come menta, mentuccia, coriandolo o erba cipollina.

Sformato verde

Ricetta di ariel444

Ingredienti per 2 persone

- 400 g di broccoli
- 1 kiwi
- 2 cucchiaini di lievito a scaglie
- circa 20 pistacchi
- un cucchiaino di tahin (crema di sesamo)
- noce moscata
- gomasio

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 sfornati un pizzico di gomasio. Guarnire con pistacchi e pomodorini a fette. Va servito tiepido.

Note. Il gomasio si ottiene pestando i semi di sesamo in un mortaio e aggiungendo sale (eventualmente tostando poi il tutto in padella) oppure si può comprare già pronto nei negozi di alimentazione biologica.





Formaggi vegan

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Feta vegan

Ricetta di Chla

Ingredienti per 3 persone

- 1 panetto di tofu
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini d'acqua
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di aneto
- 1 cucchiaino di basilico

Preparazione

Sbriciolare grossolanamente il tofu. Metterlo a marinare per un'ora nel condimento ottenuto mescolando l'acqua, l'olio, l'aceto, il sale e le spezie. Per farlo al naturale, non utilizzare le spezie.

Dopo la marinatura si può utilizzarlo in vari modi, per esempio come ripieno di un foglio di pasta sfoglia vegan, tagliato in diverse strisce poi richiuse a sandwich e passato in forno a 180° finché la sfoglia non diventa dorata.

Formaggio di noci

Ricetta di Amexis

Ingredienti per 4 persone

- 3 noci
- 200 ml di latte di soia non dolcificato
- 2 cucchiaini di fecola di patate
- 2 cucchiaini di yogurt di soia bianco non dolcificato
- 50 ml di olio di semi di mais
- 3 pizzichi di sale

Preparazione

In un frullatore mettere i gherigli delle noci e l'olio; frullare fino a raggiungere la consistenza di una crema (tutti i pezzetti di noce dovranno essere amalgamati,

tenendo conto che le noci contengono dell'olio che sarà utile al formaggio). Ora aggiungere 150 ml di latte di soia, lo yogurt e il sale e amalgamare il tutto.

Sciogliere in un pentolino, a freddo, la fecola nel latte di soia rimasto: usare una frusta per mescolare e sciogliere, senza metterlo sul fuoco. Una volta che la fecola si sarà sciolta e il composto sarà senza grumi e spumoso, aggiungere nel pentolino il contenuto del frullatore, mettere il pentolino su una fiamma medio bassa e cominciare a mescolare con un cucchiaino di legno. In un paio di minuti, sempre mescolando, il composto diventa sempre più compatto, fino a che si staccherà facilmente dalle pareti del pentolino; a questo punto, cuocere per altri due minuti circa, continuando a girare, e poi spegnere la fiamma.

Mettere il composto in un contenitore



unto d'olio (per esempio una scodella) e lasciarlo raffreddare un po'. Quando il composto sarà più o meno a temperatura ambiente metterlo in frigo e lasciarvelo per almeno 8 ore, dopodiché sarà pronto per essere usato.

Con queste dosi ne risulta una scodella quasi piena.

Vegformaggio di yogurt al timo

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di yogurt di soia bianco non dolcificato
- un mazzetto di rucola
- due o tre rametti di timo fresco

Preparazione

Preparare il formaggio mettendo a scolare lo yogurt con un po' di sale in un panno pulito in frigo. Prendere il telo, metterci lo yogurt e fare un pacchettino; usare una bacchetta di legno o una posata in legno per appendere il pacchetto a scolare in una ciotola o bicchiere, in modo che possa scolare il siero senza rimanervi immerso. Si può lasciare lo yogurt in frigo da 1 a 3-4 giorni, a seconda che lo si desideri più morbido o più compatto; dopo 2 giorni avrà già una consistenza densa. Aggiustare di sale e aromatizzare con due o tre rametti di timo fresco.

Si ottiene in questo modo un formaggio spalmabile da usare su crostini, nei panini o in altre ricette.

Si può aromatizzare con altre erbe o lasciare al naturale.

Mozzarella di riso

Ricetta di VVale

Ingredienti per 2 persone

- due cucchiaini di farina di riso
- sei cucchiaini di latte di riso
- un cucchiaino di burro di soia
- un cucchiaino di panna di soia
- tre cucchiaini di yogurt di soia
- sale q.b.

Preparazione

In un pentolino, sciogliere la farina di riso nel latte di riso. Aggiungere la panna, il burro di soia e il sale. Iniziare a cuocere a fuoco molto basso, mescolando. Quando la miscela sta diventando cremosa, togliere dal fuoco, aggiungere lo yogurt e rimettere sul fuoco. Mescolare energicamente fino a quando l'impasto non inizia a filare e attaccarsi dalle pareti della pentola formando una palla. Mettere la mozzarella calda in una ciotola leggermente unta e lasciare riposare in frigorifero.

Ricotta di soia

Ricetta di Lifting_Shadows

Ingredienti per 2 persone

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

Preparazione

Portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiaini di aceto. Spegnerlo quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungergli l'aceto. Dare una mescolata rapida e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiaini il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservato in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.

IMPORTANTE: il latte non deve essere dolcificato né addizionato di calcio o altro. Molte marche vanno bene, ma ce ne sono alcune (Alce Nero, Isola Bio, Joya) che, è stato sperimentato, invece non cagliano. Queste marche non sono adatte nemmeno per la maionese, perché non montano.

Simil-grana vegan

Ricetta di Gipsy28

Ingredienti per 20 persone

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

Preparazione

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

Vegformaggio in verde

Ricetta di creativamente

Ingredienti per 4 persone

- latte di soia non dolcificato
- 3 cucchiaini colmi di fecola di patate
- un vasetto di yogurt di soia
- 3 cucchiaini di panna di avena
- 1 cucchiaino di germe di grano
- 1 cucchiaino di burro di soia o margarina vegetale
- olio extravergine d'oliva

Per il pesto:

- 10 g di basilico
- 10 g di mandorle
- 10 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- poco latte di soia non dolcificato

Preparazione

Per preparare il pesto, pestare il sesamo in un mortaio aggiungendo alla fine due pizzichi di sale. Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo latte di soia quanto basta per ottenere una consistenza densa.

Per il formaggio, mettere a cuocere in un pentolino un dito di latte di soia, la fecola di patate e mescolare bene con il cucchiaino di legno fino a che la fecola non è perfettamente sciolta; poi aggiungere uno yogurt di soia, la panna di avena (vanno bene anche altri tipi di panna vegetale), il germe di grano e il burro di soia. Alla fine, dopo aver reso il composto compatto ma non troppo denso, aggiun-

gere un bel cucchiaino di pesto, un goccio di olio e sale e mischiare bene per altri 5 minuti aggiungendo un altro cucchiaino di fecola di patate. Mettere in uno stampo e lasciare raffreddare in frigo 24 ore.

Ne risulta un formaggio adatto ad essere spalmato sul pane oppure fuso come condimento per gnocchi, pasta, o lasagne al forno.

Veganparmigiano

Ricetta di Patty71

Ingredienti per 8 persone

- 50 g di mandorle pelate
- 50 g di anacardi non tostati
- 50 g di semi di zucca e/o girasole e/o sesamo (in totale devono essere 50 g, in proporzioni a piacere dei vari semi, tutti non tostati)
- sale

Preparazione

Mettere nel tritatutto e tritare finemente fino a ridurre il tutto in polvere, versare in un contenitore e salare a piacere, mescolare. Da conservare in frigo.

Si può utilizzare come il parmigiano sia nelle preparazioni da cuocere sia sulla pasta a crudo. Usandone un bello strato sulle pietanze, magari con l'aggiunta di un po' di pangrattato e un giro di olio extravergine d'oliva, e facendolo gratinare in forno, forma una crosticina che non ha nulla da invidiare a quella di formaggio.





Pizze, focacce, pane e torte salate

Quasi tutte queste ricette prevedono la cottura in forno, quindi elenchiamo tra quelle “velocissime” quelle che richiedono una preparazione breve, ma la cottura in forno non viene ovviamente inclusa, è da conteggiare in aggiunta. D'altra parte, quel che conta è il tempo di preparazione, dato che quello di cottura in forno non richiede alcuna supervisione.

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Focaccia patate e rosmarino

(Tempo di cottura: 40 minuti)

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 500 g di pasta per pizza fresca presa in panificio
- 3 patate di grandezza media
- un rametto di rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Preparazione

Accendere il forno a 180°. Stendere la pasta per pizza su carta forno, formando una pizza quadrata non troppo spessa. Bucherellare la pasta con uno stecchino. Pelare le patate e tagliarle a fettine sottilissime (col pelapatate o una grattugia). Spolverarle con abbondante sale e pepe, aggiungere un cucchiaio di olio e mescolarle con le mani in modo che l'olio si distribuisca in uniformemente da ambo i lati di ciascuna fettina. Stendere le patate sulla pasta. Infornare e lasciar cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo lavare bene il rosmarino e staccare le foglioline una a una. Passati i 20 minuti, spargere le foglioline di rosmarino sulle patate. Informare di nuovo per altri 10 minuti, spegnere il forno senza aprirlo, lasciar terminare la cottura per altri 10 minuti e sfornare la focaccia.

Il tempo di cottura è variabile da un forno all'altro.

Pane carasau all'affumicato

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 6 fogli di pane carasau di diametro 20 cm circa
- un vasetto di passata di pomodoro da 220 ml
- 200 g di tofu affumicato
- 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- olio d'oliva
- pepe, sale

Preparazione

Cuocere la passata di pomodoro per 5 minuti con un po' di olio, pepe e sale. Nel frattempo, grattugiare con la grattugia a denti larghi il panetto di tofu. Preparare quindi una porzione alla volta: passare un foglio di pane carasau in acqua molto calda (scaldata in una padella o passandolo direttamente sotto il rubinetto), per pochi secondi, e sistemarlo su un piatto piano. Stendervi sopra due cucchiaini di passata di pomodoro e uno strato di tofu grattugiato. Ripetere con un secondo foglio di pane carasau. Con il terzo foglio si copre il tofu, si versa sopra olio d'oliva in quantità a piacere (un paio di cucchiaini vanno bene) e si termina con una spolverata di lievito in scaglie. Servire subito ancora caldo.

Pizza a fiori

(Tempo di cottura: 40 minuti)

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 500 g di pasta di pane (presa fresca in panificio)
- 1 patata grande
- 4 zucchine piccole

- 6 fiori di zuccina
- olio di oliva
- origano
- sale e pepe

Preparazione

Stendere la pasta su un foglio di carta forno e porla sulla teglia del forno. Accendere il forno a 220°. Nel frattempo, tagliare la patata e le zucchine a fettine sottili (meglio usare la grattugia con la lama apposta), condirle con pepe, sale, un cucchiaino di olio d'oliva, e, tenendole separate, in 2 piatti diversi, mescolarle bene con le mani in modo che tutte le fettine siano oleate.

Lavare i fiori di zuccina e farli a striscio-line con le mani (da ogni fiore devono risultare circa 6 strisce). Sulla pasta della pizza, fare uno strato di patate, poi uno di fiori di zuccina e poi uno di zucchine a rondelle. Infornare per 30 minuti, poi spegnere e lasciare ancora 10 minuti. Spolverare di origano e servire.

Se si preferisce la pizza rossa, si può fare un primo strato di salsa di pomodoro, prima di mettere le patate.

Pizza di scarola

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ricetta di alessandra

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di pasta per pizza (già pronta o fatta in casa)
- 600 g di scarola (ovvero l'insalata riccia)
- 150 g di olive nere di Gaeta
- aglio
- olio extravergine di oliva
- una manciata di pinoli
- peperoncino

Preparazione

Pulire l'insalata scarola, sciacquarla e sbollentarla per qualche minuto in acqua salata. Scolarla e ripassarla poi in una padella con un leggero soffritto di olio extravergine di oliva e aglio (ci sta bene anche un po' di peperoncino per chi ama

il piccante). Aggiungere le olive nere denocciolate, continuando la cottura ancora qualche minuto, quindi spegnere e aggiungere una manciata di pinoli. Mescolare bene il tutto e lasciare riposare/raffreddare.

Stendere metà della pasta per pizza in una teglia oleata. Versare in modo omogeneo il composto precedentemente preparato, quindi ricoprire il tutto con l'altra metà di pasta per pizza chiudendo bene i bordi. Ungere leggermente la parte superiore, quindi infornare. Il tempo di cottura dipende dalla potenza del forno, in genere basta mezz'ora e comunque fino a quando la pizza avrà assunto un colore dorato.

Servire tiepida.

Sfoglia agli asparagi

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ricetta di brinella

Ingredienti per 8 persone

- 1 mazzo grande di asparagi puliti e lessati
- 1 spicchio di aglio
- 1 tazza di piselli surgelati
- 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- 1 confezione di panna vegetale
- sale
- noce moscata
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una padella larga soffriggere nell'olio l'aglio e i piselli per 5 minuti; nel frattempo tagliare a rondelle gli asparagi, lasciandone 8 interi da parte, e unirli al resto. Cuocere il tutto ancora per 5 minuti e aggiustare di sale. Preriscaldare il forno a 180°.

In una ciotola versare le verdure, eliminando l'aglio, e unire la panna, la noce moscata grattugiata (in quantità a piacere) e mescolare bene. Stendere la pasta sfoglia in uno stampo, versarvi sopra il ripieno e con gli otto asparagi rimasti

formare una raggiera. Ripiegare i bordi della pasta sfoglia e infornare per circa 30 minuti.

Sfoglia di zucchine

(Tempo di cottura: 20 minuti)

Ricetta di saretta00

Ingredienti per 5 persone

- 4 zucchine medie
- 120 g di tofu
- pasta sfoglia
- olio

Preparazione

Stendere la pasta sfoglia (acquistata in negozio o preparata in casa) e adagiarla in uno stampo, possibilmente quadrato. In una terrina tagliare le zucchine a fettine sottili, aggiungere 4 cucchiaini di olio e un po' di sale, mescolare e poi versarle nella teglia sopra la pasta sfoglia. Tagliare il tofu a fettine sottili e formare uno strato sopra le zucchine. Salare, pepare e cospargere con un filo d'olio. Coprire con

un altro strato di pasta sfoglia e lasciar riposare per 5 minuti. Infornare a 180° per 20 minuti.

Torta di carciofi e panna

(Tempo di cottura: 20 minuti)

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 6 carciofi
- 1 confezione di pasta sfoglia vegan
- panna di soia da cucina
- olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale, pepe

Preparazione

Lavare i carciofi dopo aver eliminato le foglie esterne più dure ed il fieno interno. Tagliarli a fette sottili, farli cuocere per circa 10 minuti in una padella con olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere una confezione di panna di soia da cucina, salare, pepare e far cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti. Far raffreddare i



carciofi, stendere la pasta sfoglia in una teglia da forno, bucherellare il fondo con la forchetta, riempire con il composto e cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.

Torta porri e patate con paprika

(Tempo di cottura: 20 minuti)

Ricetta di Vale_Vegan

Ingredienti per 4 persone

- 1 patata grande
- 1 porro
- 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- paprika

Preparazione

Lessare la patata con la buccia, farla raffreddare, pelarla e tagliarla a fette. Intanto lavare il porro, comprese le parti verdi un po' dure (purché sane), tagliarle a rondelle e metterle in padella con un giro d'olio, sale, pepe e paprika abbondante; far stufare con poca acqua o brodo per circa 6-7 minuti. Stendere la sfoglia in una pirofila foderata di carta da forno, distribuirvi sopra i porri cotti, e far ripassare le patate affettate nel fondo di cottura dei porri; stendere le patate sui porri ed infornare a 150° per 20 minuti finché la sfoglia sarà dorata.

Torta salata di zucchine

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ricetta di brinella

Ingredienti per 4 persone

- 1 rotolo di pasta brisèe
- 4 zucchine grandi
- un vasetto di panna di soia o di avena
- noce moscata
- uno spicchio di aglio
- olive nere denocciolate
- 2 cucchiaini di olio

Preparazione

Schiacciare l'aglio e soffriggerlo nell'olio per un paio di minuti senza bruciarlo. Pulire le zucchine, tagliarle a rondelle e

metterle a cuocere insieme all'aglio per circa 15 minuti aggiungendo, se serve, un po' di acqua. Regolare di sale. Spegnerle e lasciare raffreddare qualche minuto. Accendere il forno a 200°.

Tagliare a rondelle fini anche le olive nere. Aggiungere alle zucchine la panna, una bella grattata di noce moscata e una parte delle olive nere. Stendere la pasta brisèe in una teglia, aggiungere il composto, livellare e disporre sopra le restanti rondelle di olive. Ripiegare i bordi e lasciare cuocere in forno 25-30 minuti. Controllare la cottura in base al proprio forno.



Tortino di pane carasau e tofu

(Tempo di cottura: 30 minuti)

Ricetta di Marina

Ingredienti per 3 persone

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

Preparazione

Preparare il tofu schiacciandolo con una forchetta in modo da sbriciolarlo completamente, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva a piacere, basilico e prezzemolo tritati e mescolare. Preparare i pomodori tagliandoli a fette di circa mezzo cm di spessore, togliendo via i semi ed eventuali parti dure, e condirli con un po' di sale e pepe.

Mettere a bagno in acqua calda il pane carasau, bastano circa 20 secondi a mollo. Meglio spezzare il disco in 2 o 4 parti, è più maneggevole. Foderare una pirofila di pane carasau (a seconda della grandezza della pirofila può servire un disco o un disco e mezzo), stenderci sopra il tofu preparato prima, e poi uno strato di pomodori. Spruzzare con basilico e prezzemolo tritati. Mettere a bagno il restante pane carasau e fare un ultimo strato per "chiudere" il tortino. Spruzzare con un pizzico di sale, spennellare con olio d'oliva, e decorare con un po' di origano. Mettere in forno a 200° per 20 minuti, poi spegnere e lasciare altri 10 minuti. Servire calda o fredda.

La parte superiore del tortino diventerà croccante, la parte interna e inferiore rimarrà morbida.

Ricette veloci (20-30 min)

Focaccia alle olive in padella

Ricetta di Didi189

Ingredienti per 1 persona

- 2 cucchiaini abbondanti di farina 0
- acqua quanto basta per formare una pastella semiliquida
- 1 cucchiaino di cremortartaro
- olio extravergine d'oliva
- sale
- olive verdi o nere

Preparazione

Tagliare le olive denocciolate a rondelle.

Preparare la pastella mescolando velocemente con una forchetta la farina, il cremortartaro, sale, acqua e olive. Non deve essere troppo liquida. Mettere sul fuoco la padella, poi aggiungere un cucchiaino abbondante di olio, aspettare qualche secondo per far riscaldare l'olio e versare nella padellina l'impasto semiliquido. Con un cucchiaino dare la forma tondeggiante alla pastella. Mantenere una fiamma media o medio-bassa. Una volta cotto un lato, girare la focaccia con l'aiuto del coperchio; mantenere il coperchio sopra la focaccia; una volta pronta, lasciare raffreddare prima di servire.

Sfoglia rustica di primavera

Ricetta di AleVimukti

Ingredienti per 4 persone

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 zuccina
- 1 carota
- funghi misti surgelati
- una tazza di piselli freschi o surgelati (non in lattina)
- sale
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di curcuma
- una manciata di erbe aromatiche fresche: prezzemolo, timo, rosmarino

Preparazione

Lavare e tagliare a fettine sottili le carote e le zucchine. Scaldare in padella un filo d'olio e cuocere funghi e piselli a fiamma bassa. Dopo 5 minuti di cottura, aggiungere le fettine di carota e zuccina, le erbe aromatiche e la curcuma. Cuocere per altri 5 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua, se occorre. Intanto far scaldare il forno a temperatura massima. Stendere il rotolo di pasta sfoglia in una teglia e farcire con le verdure. Mettere in forno e abbassare la temperatura a 200°. Cuocere per 15 minuti circa.

Strudel di carciofi*Ricetta di CristinaM***Ingredienti per 4 persone**

- 8 carciofi
- un rotolo di pasta sfoglia vegan
- un mazzetto di prezzemolo
- uno spicchio d'aglio
- una manciata di pangrattato
- un limone
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli in 4 spicchi, togliere la peluria all'interno e metterli in acqua e limone, così non anneriscono. Scaldare l'olio e farvi saltare i carciofi per qualche minuto girandoli continuamente, bagnarli con mezzo bicchiere d'acqua, mettere il coperchio e farli cuocere per 6-7 minuti, in modo che restino al dente. Tritare il prezzemolo e l'aglio e aggiun-

gerli ai carciofi prima di toglierli dal fuoco. Lasciarli raffreddare (si possono preparare anche la sera prima).

Circa tre quarti d'ora prima di andare in tavola, scaldare il forno a 180°, allargare sul tavolo il rotolo di pasta sfoglia, spolverizzarlo con il pangrattato, mettervi i carciofi, badando di prenderli asciutti, senza il loro eventuale sugo di cottura.

Arrotolare la pasta, come per un normale strudel, bucherellare la superficie con uno stecco di legno appuntito e praticarvi due o tre tagli trasversali; spennellare la superficie con l'olio d'oliva, sistemarlo su una placca da forno ricoperta con carta forno e infornare per 20 minuti. Spegnerlo il forno e lasciar cuocere per altri 10 minuti. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

**Strudel di patate e spinaci***Ricetta di Suffi***Ingredienti per 4 persone**

- 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- 400 g di patate
- 350 g di spinaci o biette (si può usare il mix surgelato di spinaci, biette e cicoria)
- 100 ml di panna di soia
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a dadini e cuocerle in padella con un po' d'olio. Quando sono quasi pronte, aggiungere gli spinaci/biette e cuocere con il coperchio per una decina di minuti (se si usano quelli surgelati, cuocerli finché si sciolgono; con quelli freschi, conviene lessarli a parte e poi unirli alle patate). A fine cottura aggiustare di sale e pepe e aggiungere la panna, mescolando il tutto.

Lasciar raffreddare, poi versare il preparato sulla pasta sfoglia (se lo si mette quando è ancora caldo, la sfoglia si scioglie e lo strudel non si chiude bene) e arrotolare chiudendo ai lati. Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

Torta di patate*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 8 persone**

- 1 kg di patate
- latte di soia non dolcificato
- olio
- noce moscata
- pangrattato
- mezzo panetto tofu affumicato (opzionale)

Preparazione

Cuocere le patate con la buccia. Aspettare che si freddino, quindi pelarle e trasferirle in una ciotola ampia. Tagliarle a pezzettoni e sbriciolarle con la forchetta, oppure passarle nello schiacciapatate. Accendere il grill.

Aggiungere all'impasto poco latte di soia, quanto basta per per ridurlo in purea, senza che diventi liquido. Aggiungete olio, sale e noce moscata, regolandosi secondo i propri gusti, e il tofu tagliato a dadini.

Trasferire il tutto in una teglia oliata e tracciare in superficie delle righe con la forchetta. Spolverare di pangrattato e tenere in forno fino a doratura completa. È buono anche freddo.



Salse, panini, tartine, bruschette ecc.

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Bruschette con champignon e tofu

Ricetta di vengodavega

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette grandi di pane
- una confezione di champignon freschi
- uno spicchio d'aglio
- origano
- 200 g di tofu
- olio extravergine d'oliva
- vino bianco

Preparazione

Tagliare gli champignon a fettine finissime e metterli in padella con un po' di olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungere un pizzico di sale e di origano. Dopo 5 minuti, tagliare a cubettini il tofu e metterlo in padella con i funghi; quando il sugo si è quasi asciugato, togliere l'aglio, aggiungere un po' di vino bianco e lasciarlo sfumare. Se non ci sono i funghi freschi vanno bene anche quelli in scatola al naturale. Nel frattempo scaldare le fette di pane, in forno o su una piastra. Quando il sugo di funghi è pronto, tritarlo con il coltello e metterlo sulle bruschette.

Bruschette con salsa saporita

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette di pane casalingo
- 2 pomodori maturi
- 1 cucchiaio di capperi
- 15-20 olive nere
- qualche foglia di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tostare le fette di pane, strofinarle con l'aglio, cospargerle generosamente con

la salsa ottenuta frullando con il mixer i pomodori, i capperi, il basilico e le olive (naturalmente senza nocciolo, ma levatele voi, non usate quelle snocciolate!). Aggiungere olio, non salare perchè la salsa è già molto saporita.

Guacamole a modo mio

Ricetta di Myeu

Ingredienti per 2 persone

- mezzo avocado
- uno spicchio d'aglio
- un peperoncino jalapeño fresco, tritato e senza semi
- 3 pomodorini
- un cucchiaino di capperi
- 50 g di fagioli neri lessati
- mezza cipolla tritata
- un pezzetto di zenzero di 3 cm tritato
- olio di oliva
- coriandolo
- succo e scorza di un lime

Preparazione

Tritare finemente l'aglio, la cipolla, il peperoncino, lo zenzero e i capperi, mescolandoli insieme e schiacciandoli leggermente per ottenere una sorta di paté. Tagliare a dadini l'avocado e frullarlo con i fagioli neri; se si preferisce un guacamole più corposo basterà schiacciarli con una forchetta. Tagliare i pomodorini a dadini finissimi e mescolarli alla purea di avocado e fagioli. Aggiungere gli aromi tritati e mescolare bene. Mantecare con un filo d'olio, la buccia e il succo di lime e spolverare di coriandolo tritato.

Spalmato su un panino con delle verdure fresche grattugiate (ad esempio carote e ravanelli) può fare tranquillamente da piatto unico in un pranzo veloce fuori casa.

Panino Moby*Ricetta di Giast***Ingredienti per 2 persone**

- 2 peperoni
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- patè di olive nere
- pane
- olio

Preparazione

In una padella mettere a rosolare la cipolla tagliata fine. Quando ingiallisce un po', aggiungere i peperoni e le zucchine tagliati a piccoli pezzi. Nel frattempo tagliare il pane e spalmarlo di patè di olive. Quando le verdure saranno cotte (bastano 10 minuti) è tempo di farcire il panino!

Panino al volo*Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 2 persone**

- 2 panini tipo francesino
- 2 pomodori "cuore di bue"
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini colmo di tahin (crema di sesamo)

- 2 cucchiaini di origano
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare in due i panini per il verso della lunghezza e strofinare le due metà ottenute con mezzo spicchio d'aglio, insistendo di più o di meno a seconda delle proprie preferenze.

Versare un cucchiaino di olio extravergine d'oliva su ciascuna metà del pane distribuendolo bene. Affettare il pomodoro lavato e asciugato a fette di 1 cm circa o comunque piuttosto spesse, quindi spalmare sulla base del panino un cucchiaino abbondante di tahin, mettere sopra le fette di pomodoro, l'origano e il sale e chiudere il panino.

Scaldando il pane qualche minuto in forno prima di affettarlo e farcirlo, sarà ancora più buono e croccante.

Panino caprese*Ricetta di Myeu***Ingredienti per 1 persona**

- un panino
- un piccolo pomodoro

- 3-4 carciofini sott'olio
- affettato vegetale affumicato

Preparazione

Tagliare i carciofini in spicchi sottili e farli sgocciolare appena. Affettare il pomodoro. Mettere nel panino l'affettato, coprire col pomodoro e fare l'ultimo strato con i carciofi.

Panino estivo alla rucola*Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 1 persona**

- 1 panino multicereali integrale
- 2 cucchiaini di ricotta di soia (vedere sezione "Formaggi vegan")
- sale e pepe
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- pomodorini
- rucola

Preparazione

Condire la ricotta con sale, pepe, il lievito a piacere e un filo d'olio. Tagliare in due il panino e spalmare le due fette con la ricotta, appoggiare sopra prima la rucola e poi i pomodorini tagliati in due e privati dei semi, e coprire con l'altra fetta.

Panino marino*Ricetta di Myeu***Ingredienti per 1 persona**

- qualche fettina di tofu
- un pezzetto di alga kombu
- uno spicchio d'aglio
- limone
- aceto di mele
- olio d'oliva
- prezzemolo
- sale affumicato
- una carota
- 5 pomodorini
- mezzo cetriolo fresco
- un cucchiaino di panna acida vegan

Preparazione

Marinare le fettine di tofu con l'alga, il

limone, l'aglio tagliato in quarti e leggermente schiacciato, l'aceto, l'olio e il prezzemolo. Preparare la marinatura la sera prima e lasciarvi il tofu tutta la notte in frigorifero. Prima di preparare il panino, scolare il tofu e salarlo a piacere con il sale affumicato. Tagliare i pomodorini a metà e il cetriolo a fettine. Grattugiare la carota e comporre il panino: prima il tofu, poi la panna acida e infine le verdure.

È importante non lasciare il tofu troppo bagnato, altrimenti anche il panino si bagna e diventa molliccio.

Panino tofu e zucchine*Ricetta di Vale_Vegan***Ingredienti per 1 persona**

- 2 fette di pane nero integrale
- 1 panetto di tofu
- 1 zucchina
- patè di olive taggiasche
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- olive e pomodorini per la decorazione

Preparazione

Tagliare il tofu a fette non troppo sottili e farlo soffriggere in poco olio fino a doratura, dopodiché salarlo e peparlo. Nel frattempo affettare la zucchina 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.

Patè di olive e tahin*Ricetta di Didi189***Ingredienti per 6 persone**

- un barattolo di fagioli di Spagna (se non avete tempo di cucinare la quantità equivalente di fagioli secchi!)
- 3 pugni di olive denocciolate al naturale
- 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo)
- succo di limone (a piacere)



- prezzemolo (facoltativo)

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e la crema è pronta!

Patè di tofu alle olive

Ricetta di Brosa

Ingredienti per 8 persone

- 180 g di tofu
- 100 g di olive verdi sgocciolate
- liquido di salamoia delle olive
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Versare in un contenitore dai bordi alti il tofu tagliato a pezzetti, le olive, un po' di salamoia delle olive (quanto basta perché frullando si ottenga una crema) e un po' di olio. Frullare col frullatore a immersione fino ad ottenere una crema simile ad un patè, da utilizzare sui crostini, o per insaporire torte salate o dove vi suggerisce la vostra veg-fantasia!

Piadina alla rucola indiavolata

Ricetta di Carlovegan

Ingredienti per 2 persone

- 2 piadine vegan all'olio di oliva
- 150 g di rucola
- 2 cucchiaini di salsa piccante (fatta di pomodori secchi frullati, peperoncino, olio extravergine di oliva)
- 2 cucchiaini di shoyu (salsa di soia)
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

Preparazione

Innanzitutto tagliare la rucola, aiutandosi con una forchetta e un coltello, direttamente in un recipiente di vetro, aggiungere i due cucchiaini di lievito alimentare a scaglie e continuare a tagliare e a mescolare; aggiungere la salsa piccante o in alternativa una bella spolverata di peperoncino, poi l'olio e lo shoyu e mescolare bene.

Cuocere la piadina da ambo le parti, quindi farcirla col ripieno ottenuto e arrotolarla.

Piadina dell'avocado

Ricetta di Suffi

Ingredienti per 1 persona

- 1 piadina grande
- metà avocado
- metà carota o una manciata di carote già grattugiate alla julienne
- 1 pomodoro piccolo
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di maionese vegan (vedere sezione Preparazioni di base)
- succo di limone

Preparazione

Tagliare l'avocado a fette sottili e spargerlo con un po' di succo di limone; tagliare a fette anche il pomodoro e lo scalogno e tagliare la carota alla julienne. Scaldare la piadina pochi minuti in padella e poi spalmare la maionese e disporre gli ingredienti lasciando liberi i bordi in modo da poterla piegare a triangolo prima di servirla.

Piadina golosa

Ricetta di brinella

Ingredienti per 1 persona

- una piadina
- un pomodoro maturo
- una manciata di mandorle spellate
- basilico
- funghetti trifolati sott'olio
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Preparare un pesto (delicatissimo) frullando con il mixer a immersione una manciata di mandorle spellate, del basilico fresco e un po' di olio. La consistenza è a piacere, regolandosi con l'olio. Tagliare a fettine sottili il pomodoro e mettere a scaldare in una padella antiaderente la piadina (si compra al supermercato, molte sono senza strutto e lat-



te). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti trifolati scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; aggiungere un po' di sale, chiuderla a metà e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.

Salsa di yogurt piccante

Ricetta di BellmersDoll

Ingredienti per 4 persone

- 1 yogurt di soia (125g)
- un cucchiaino olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- aglio in polvere
- un cucchiaino curry
- mezzo cucchiaino curcuma
- peperoncino

Preparazione

In una ciotola versare lo yogurt di soia, l'olio e mescolare. Aggiungere tutte le spezie e mescolare energicamente, con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, in modo che l'olio e tutte le spezie si incorporino bene allo yogurt. Quando la salsa risulta omogenea assaggiare e regolare di sale e di peperoncino secondo il proprio gusto.

Una volta che tutte le spezie saranno in-

corporate, coprire la ciotola con della pellicola o trasferire tutto in un barattolino con il tappo, e riporre in frigo, lasciando riposare per almeno mezz'ora, in modo che lo yogurt assorba per bene tutti gli aromi. Qualche minuto prima di servire, togliere la salsa dal frigo e mescolare nuovamente in modo energico per incorporare l'olio che durante il riposo si sarà separato dallo yogurt.

Salsa non-tonnata

Ricetta di Vale_Vegan

Ingredienti per 4 persone

- 1 scatola di ceci
- il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino di capperi sottaceto
- mezzo cucchiaino di senape
- 2 cucchiaini di maionese vegetale (vedere sezione "Preparazioni di base")

Preparazione

Scolare i ceci e sciacquarli bene sotto l'acqua corrente, poi frullare tutto assieme nel frullatore, e far riposare in frigo.

Note. Per preparare il "non-vitello non-tonnato", fare asciugare delle fette di seitan (sottilissime!) in forno senza abbrustolirle, farle raffreddare e coprirle di salsa; servire

come fresco antipasto estivo decorandolo con capperi interi e foglie di prezzemolo.

Salsa verde

Ricetta di iaia

Ingredienti per 2 persone

- 1 mazzo di prezzemolo
- mezza fetta di pane casalingo raffermo
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 spicchio d'aglio
- mezzo bicchiere d'aceto
- olio

Preparazione

Lavare bene le foglie di prezzemolo, metterlo nel robot da cucina insieme ai capperi e allo spicchio d'aglio; aggiungere la mollica di pane bagnata nell'aceto e strizzata. Frullare, mettere la salsa in una ciotolina, aggiungere l'olio, poco sale e mescolare bene.

Si può ottenere un'altra salsa dal sapore



più delicato rispetto a questa, mescolandola con qualche cucchiaino di maionese vegan.

Sandwich con salsa di tofu

Ricetta di Suffi

Ingredienti per 4 persone

- pane per tramezzini
- 100 g di tofu al naturale
- 1 pomodoro
- 3 cucchiaini maionese vegan (vedere sezione Preparazioni di base)
- 4 foglie di lattuga
- 3 cucchiaini lievito alimentare in scaglie
- 1 pizzico di spezie miste (per esempio Vegetable Masala del commercio equo)
- sale e pepe

Preparazione

Tagliare il tofu a dadini e poi spezzettarlo grossolanamente con una forchetta; aggiungere la maionese e amalgamarla con il tofu, seguita dal lievito, le spezie, sale e pepe a piacere. Dalle fette di pane per tramezzini ricavare 4 sandwich, da farcire con la salsa di tofu, due fette di pomodoro e una foglia di lattuga.

Tosto-toast

Ricetta di brinella

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette di pancarrè ai cereali
- 2 foglie di insalata iceberg
- 4 fette di pomodoro tagliate fine
- un cucchiaino di zucchine sott'olio
- 3 pomodori secchi
- 2 fette di veganformaggio saporito

Preparazione

Frullare i pomodori secchi e spalmarli su due fette di pancarrè, aggiungere le foglie di insalata, le zucchine sott'olio, il veganformaggio, le fettine di pomodoro e salare leggermente.

Ricoprire con l'altra fetta di pancarrè e... in teoria bisognerebbe mettere i toast nel tostapane ma non ci staranno mai! Prendere quindi una piastra o una padel-

la antiaderente e grigliarli per un paio di minuti da entrambe le parti.

Tramezzini ai ceci

Ricetta di milou

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di ceci lessati
- 3 o 4 cucchiaini di maionese vegan
- 1 gambo di sedano
- alcune foglie di lattuga
- pancarrè

Preparazione

Schiacciare i ceci con una forchetta o frullarli col mixer. Aggiungere la maionese e il sedano a pezzetti e mescolare bene.

Spalmare la salsa ottenuta su del pane integrale, ottimo anche il pane in cassetta, e aggiungere una foglia di lattuga.

Variante: al posto del sedano si possono usare olive verdi tagliate a fettine.

Ricette veloci (20-30 min)

Panino fagioli e crema di olive

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 1 persona

- 1 panino tipo arabo
- 1 manciata di baby spinaci oppure rucola
- 2 fette di tempeh spesse 1 cm
- 2 fette di pomodoro, oppure 2 pomodori secchi sott'olio
- 100 g di fagioli cannellini lessati
- 2 fette di cipolla dolce
- 1 cucchiaino di crema di olive
- 1 cucchiaino di maionese vegan
- 1 cucchiaino raso di prezzemolo tritato
- aceto di mele
- poco malto
- sale e pepe

Preparazione

Mettere a marinare per 10 minuti le fette di tempeh in un cucchiaino di aceto di mele, pepe e un cucchiaino di malto ben mischiati. Intanto preparare le fette di ci-

polla e di pomodoro (se si usa pomodoro secco sott'olio, sgocciolarlo bene).

Se i fagioli sono in scatola, sciacquarli bene sotto l'acqua corrente e sgocciolarli, quindi schiacciarli bene con la forchetta, aggiungere 1 cucchiaino di crema di olive, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino d'acqua, il pepe; mescolare bene, fino a ottenere un paté omogeneo. Scaldare poco olio in una padella antiaderente e far dorare le fette di tempeh, infine salarle leggermente e metterle in un piattino. Tagliare il panino a metà: sulla fetta della base spalmare metà del paté di fagioli, sull'altra metà mettere il cucchiaino di maionese e il resto del paté. Proseguire sulla base mettendo nell'ordine: baby spinaci o rucola, 2 fette di pomodoro (fresco o secco), due fette di cipolla, il tempeh, altro pepe. Chiudere con l'ultima fetta di pane, quella con paté e maionese.

Panino veloce

Ricetta di GaiaProprioNo

Ingredienti per 1 persona

- 1 pagnotta integrale
- 3 o 4 fette di melanzana
- 1/4 di peperone rosso
- 1 foglia di insalata
- 2 fettine di pomodoro maturo
- cipolla bianca
- ketchup piccante
- paté di olive nere
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il peperone a striscioline dello spessore di circa 1,5 cm; tagliare la cipolla ad anelli e porre le fette di melanzana, il peperone e la cipolla in una padella antiaderente senza olio. Lasciar grigliare per circa 6-7 minuti, fino a che non saranno ben abbrustolite, poi trasferirle in un piatto e condire con sale e olio.

Aprire la pagnotta e su un lato cospargere di ketchup e sull'altro di paté. In

successione (partendo dal lato col patè) andranno aggiunti: insalata, pomodoro, peperone, melanzana e cipolla.

Paté ai funghi

Ricetta di silvi

Ingredienti per 8 persone

- 200 g di funghi secchi
- 1/2 bicchiere di latte di soia
- 1 barattolo di pomodori secchi sott'olio
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- origano (o basilico o rosmarino)
- olio

Preparazione

Ammollare una confezione di funghi secchi in acqua e latte di soia per circa mezz'ora, poi cucinarli in un soffritto di cipolla e aglio, aggiungendo poco per volta parte del liquido di ammollo; salare e pepare. Una volta cotti, passarli al frullatore unendo i pomodori secchi sott'olio, un cucchiaio di aceto di mele e a piacere basilico, origano o rosmarino; il paté si può spalmare su crostini integrali caldi o si può usare per tartine e tramezzini.

Piadina arrotolata alle verdure

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 2 persone

- 2 piadine sfogliate o tortilla piuttosto grandi

Per l'hummus:

- 1 scatola di ceci (250 g circa sgocciolati)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di tahin
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale

Per l'insalata di carote e zucchine:

- 2 carote medie
- 3 zucchine piccole
- 1-2 cucchiaini di aceto di mele
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1-2 cucchiaini di succo d'agave

- 3 cucchiaini di semi di zucca
- 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata
- mix di pepe multicolore (nero, verde, rosso e bianco)
- sale
- germogli di girasole (facoltativo)
- 2 peperoncini o salsa tabasco

Preparazione

Preparare l'insalata grattugiando o tagliando a julienne le carote e le zucchine,



e condirle con l'aceto, l'olio, il succo d'agave, la buccia di limone grattugiata, un pizzico di sale e una grattugiata abbondante di pepe. Lasciar riposare un quarto d'ora.

Nel frattempo preparare l'hummus schiacciando con la forchetta o frullando i ceci, e mischiandoli con l'aglio finemente tritato, il tahin, l'olio e il succo di limone. Aggiungere, se necessario, un pochino di acqua tiepida in modo da avere una salsa consistente ma anche facilmente spalmabile. Aggiustare di sale.

In una padella far saltare a fuoco vivace i semi di zucca, finché scoppiettano un pochino, e mescolarli all'insalata di carote e zucchine.

Su ciascuna piadina stendere uno strato di hummus, una dose generosa di insalata, e cospargere con qualche goccia di tabasco o un piccolo peperoncino trita-

to. Guarnire, a piacere, con germogli di girasole. Arrotolare le piadine, tagliarle a metà e servire subito.

Note. Con queste dosi si useranno più o meno i 2/3 dell'hummus. I germogli di girasole non si trovano in commercio, ma si possono fare agevolmente a casa. Sono adatti anche i germogli di alfa-alfa (anche questi si possono auto-produrre).

Salsa affumicata di melanzane

Ricetta di Lia78

Ingredienti per 4 persone

- 1 melanzana
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Preparazione

Arrostire una melanzana su una retina spargifiamma, direttamente sul fuoco, oppure sul barbecue. Girarla di tanto in tanto finché non è uniformemente scurita, senza trascurare la parte inferiore della melanzana. Sarà cotta quando tutta la pelle esterna sarà ben scurita e la melanzana sarà rimpicciolita, soffice al tatto e tirerà fuori un po' di acqua di cottura. Eliminare la pelle bruciata e mettere la polpa in una ciotola. Frullarla con l'aggiunta di olio quanto basta per ottenere una crema morbida. Aggiustare di sale e pepe.

Note. Questa ricetta riesce benissimo con la melanzana viola tonda, ma dovrebbe riuscire anche con le melanzane più scure e allungate. Con l'aggiunta di tahini e altre spezie si ottiene il baba ganoush, una tipica preparazione medio-orientale.

Sandwich al tempeh tostato

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 1 persona

- 3 fette di pane in cassetta
- 2 foglie di lattuga
- 2 fette di pomodoro
- alcune fette di cipolla
- 1 cucchiaio di maionese vegan

- 1 cucchiaino di senape
- 4 fette di tempeh tagliate sottili (mezzo cm circa)
- 1 fetta di formaggio vegan
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- chili in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave o malto
- aglio in polvere
- pepe e sale
- olio extravergine di oliva
- margarina vegetale (facoltativo)
- 1/2 cucchiaino di cumino (facoltativo)

Preparazione

Tostare le 3 fette di pane in cassetta senza farle diventare troppo scure. Lavare e asciugare le foglie di lattuga.

Preparare in un piatto una marinata con: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sciroppo di agave (oppure malto), 1 cucchiaino di salsa di soia, una punta di cucchiaino di chili in polvere, 1/2 cucchiaino scarso di cumino (se piace), 1 cucchiaino d'acqua, pepe e una macinata a piacere di aglio in polvere. Marinare per qualche minuto il tempeh nella miscela girandolo bene, quindi metterlo in padella antiaderente con un cucchiaino di olio e rosolarlo finché diventa marroncino e croccante (bastano pochissimi minuti, girandolo 1 sola volta), quindi metterlo su carta assorbente e salarlo.



Preparare una fetta di pane tostato da usare come base spalmata con il cucchiaino di maionese, una fetta centrale sulla quale spalmare un pochino di margarina vegetale (o olio) e un velo di maionese su entrambe le facce, un'ultima fetta per chiudere il sandwich con spalmato il cucchiaino di senape.

La maionese vegan si può comprare già pronta o preparare in 5 minuti seguendo la ricetta nella sezione Preparazioni di base.

Ora preparare il sandwich sistemando gli ingredienti in questo modo: la fetta di pane tostato spalmata con un cucchiaino di maionese; le fette di cipolla; metà del tempeh preparato, pepe e 1 foglia di lattuga; la fetta di pane tostato preparata per il centro; la fetta di formaggio vegan; due fette di pomodoro; il resto di tempeh e una foglia di lattuga; l'ultima fetta di pane, quella con un lato alla senape.

Tramezzino mandorle e funghi

Ricetta di Lifting_Shadows

Ingredienti per 3 persone

- 100 g di mandorle pelate messe in ammollo (tenere da parte l'acqua dell'ammollo)
- da 50 a 100 g di funghi in barattolo al naturale (pesarli sgocciolati)
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino e mezzo di olio evo
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di sale
- 1 manciata di dragoncello tritato (facoltativo)
- sedano a cubetti (facoltativo)
- un pizzico di aglio in polvere (facoltativo)
- maionese vegan (facoltativo)

Preparazione

Tenere le mandorle in ammollo per almeno sei ore, in frigo, coperte di acqua in

cui si faranno sciogliere preventivamente due pizzichi di sale. Quindi scolarle e conservare l'acqua. Sciacquare i funghi e pesare la quantità desiderata, da un minimo di 50 g a un massimo di 100 g. Mettere nel bicchiere del minipimer le mandorle, acqua di ammollo a sufficienza per frullare, lo sciroppo d'agave, una presa di sale e pepe ed eventualmente l'aglio. Se dovesse essere troppo denso aggiungere poca acqua, senza però ridurre il tutto in poltiglia. Aggiungere i funghi, il limone, l'aceto e frullare ancora.

Trasferire il tutto in una ciotola e aggiustare di sale. Eventualmente aggiungere limone o altro. Il dragoncello dà un tocco molto chic al tutto! Volendo, si può aggiungere del sedano a cubetti oppure un cucchiaino di maionese vegetale, per avere un effetto molto cremoso.

Servire dopo aver lasciato riposare il composto in frigo per un paio d'ore (ma è buono anche servito subito). Si usa per farcire la pita, oppure spalmato sul pane o come salsina per intingere.

Conservate in barattolo chiuso in frigo per max 2 giorni.

Note. A seconda della quantità di funghi, il risultato sarà di volta in volta diverso. Il principio è molto semplice: tenere in ammollo frutta secca o semi oleaginosi permette di frullarli comodamente e di mescolarli a ciò che si preferisce, ottenendo una crema per farcire panini nutriente e proteica.





Dolci

La maggior parte dei dolci richiede una cottura in forno che va dai 15 ai 30 minuti, quindi nel conteggiare se una ricetta è “velocissima” o “veloce” si terrà conto solo del tempo di preparazione e non di quello di cottura in forno, durante il quale non serve intervenire.

Ricette velocissime (meno di 20 min)

Banana Pancake

Ricetta di Andrealris

Ingredienti per 1 persona

- 1 banana matura
- 1-2 cucchiaini di zucchero
- 2-3 cucchiaini di farina
- la punta di un cucchiaino di lievito per dolci
- cannella in polvere a piacere
- un filo di olio per la cottura

Preparazione

Schiacciare la banana con una forchetta, aggiungendo zucchero e cannella. Aggiungere il lievito e poi farina sufficiente a ottenere un composto denso e non troppo liquido.

Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio e, quando calda, versarci il composto con un cucchiaino o una spatola. Stendere dando una forma circolare e far cuocere qualche minuto, facendo attenzione a non bruciare la superficie inferiore. Quando la superficie superiore è quasi asciutta, girare la frittella con una spatola e far cuocere ancora per pochi minuti, fino a che assumerà una colorazione bruno-dorata.

Impiattare e servire, accompagnando con frutta fresca o anche da solo.

Con questa ricetta si hanno ottimi risultati sia utilizzando farina 0, 00, o integrale.

Biscotti al cocco

Ricetta di Didi189

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina 00
- 80 g di olio extravergine di oliva
- 70 g di zucchero di canna

- 3 bicchieri di latte di soia
- 250-300 g di farina di cocco
- vaniglia (a piacere)
- un pizzico di 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°. Porre su una teglia la carta da forno. Con due cucchiaini formare dei biscotti, adagiando l'impasto sulla teglia. Mettere in forno, aspettare 20-25 minuti... e i biscotti sono pronti!

Note. Si possono creare biscotti della grandezza desiderata, e si può aumentare, a piacere, la quantità di latte di soia in base alla morbidezza dei biscotti che si preferisce. Sono più buoni il giorno dopo.

Biscotti alle arachidi

Ricetta di Suffi

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di farina
- 100 g di margarina
- 60 ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di burro d'arachidi
- 4 cucchiaini di malto di mais
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 30 g di cioccolato fondente
- 30 g di arachidi sgusciate

Preparazione

Far sciogliere la margarina e unirla alla farina e al latte; impastare bene e aggiungere il malto e il burro d'arachidi, il lievito, la cioccolata tagliata a pezzetti e 20 g di arachidi divise a metà. Con l'impasto ottenuto formare i biscotti, dando loro una forma rotonda e piatta. Disporli su una

teglia coperta con carta da forno, decorarli in superficie con le arachidi rimaste e cuocere in forno a 160° per 20 minuti.

Note. Con queste dosi vengono circa 16 biscotti grandi. Non sono dolcissimi, eventualmente aggiungere altro malto o un po' di zucchero.



Biscotti alle mandorle

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente
- 70 g di zucchero a velo
- 2 cucchiaini di spremuta d'arancia bio
- 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio
- latte di soia alla vaniglia q.b.
- mandorle intere per guarnire

Preparazione

Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buccia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere).

Far riposare il composto per almeno due ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per

20 minuti a 180°. A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione. Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.

Note. Questi biscotti si mantengono morbidi per molti giorni se riposti in una scatola di latta.

Biscottini per colazione

Ricetta di iaia

Ingredienti per 4 persone

- 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 e poi mettere in frigorifero per un'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 già caldo a 180° per 20 minuti. A metà cottura si può aggiungere nel mezzo dei biscotti della marmellata.

Budino alla cannella

Ricetta di erbaluna

Ingredienti per 5 persone

- 500 ml di latte di soia zuccherato (o di riso o d'avena)
- 50 g di farina 00 (ma anche integrale va bene)
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 100 g zucchero integrale di canna (o il dolcificante che si preferisce)
- cannella in polvere
- biscotti vegan (facoltativo)

Preparazione

Scaldare l'olio a fiamma bassa in una

pentola abbastanza grande (il budino crescerà di volume), togliere dal fuoco e aggiungere la farina lentamente, mescolando bene con una frusta fino a formare una specie di polentina. Aggiungere lo zucchero (meglio metterne un po' alla volta e assaggiare per capire quando è sufficiente). Rimettere sul fuoco e diluire quindi il composto con il latte, precedentemente riscaldato. Il latte deve essere aggiunto poco per volta mescolando di continuo per non creare grumi, fino a che il composto non si addensa (ci vorranno pochi minuti).

Aggiungere cannella a piacere, e versare subito dentro gli stampini (vanno benissimo quelli di alluminio per i muffin che vendono al supermercato). Non lasciare il composto nella pentola, perché raffredda in fretta e potrebbe formare dei grumi (ma se dovesse succedere, in caso non venissero via solo mescolando, basta scaldare un altro pochino di latte e aggiungerlo, mescolando).

A piacere, prima di riempire gli stampini, si possono sbriciolare dei biscotti sul fondo. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente, spolverare di cannella e mettere in frigo. Sono buoni sia freddi che caldi! Volendo si può fare al cioccolato usando la stessa base e aggiungendo cacao amaro in polvere... o tutto quello che la fantasia vi suggerisce!

Budino d'arancia

Ricetta di ariel444

Ingredienti per 6 persone

- 750 cl di spremuta d'arancia ben filtrata oppure di succo d'arancia non zuccherato
- 50 g di zucchero di canna
- 50 g di amido di mais (tipo maizena)
- un cucchiaino abbondante di agar agar
- cannella
- cioccolato fondente
- rum (facoltativo)

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino e portare ad ebollizione mescolando di continuo. Aggiungere l'agar agar verso la fine della cottura. Ad un certo punto inizierà ad addensare: continuare a cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e quindi spegnere.

Bagnare di rum (se gradito) 6 stampini da creme caramel, versare il budino e far raffreddare a temperatura ambiente. Spostarli poi in frigorifero e lasciarveli per 4-5 ore e più.

Rovesciare i budini dagli stampini su un piatto, spolverare con la cannella e cioccolato fondente grattugiato e a scaglie, infine guarnire con una fetta d'arancia.

Si può fare senza agar-agar: in questo caso, servire il dolce in coppette senza rovesciarlo come un budino, spolverando sempre di cannella e cioccolato fondente.



Ciambelline al vino

Ricetta di Didi189

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di farina 00
- 1 bicchiere (150 g) di zucchero
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
- 1 bustina di cremor tartaro o altro lievito vegan per dolci.

Preparazione

Dopo aver ottenuto un impasto morbi-

do amalgamando tutti gli ingredienti, formare delle ciambelline chiudendo dei cordoni di pasta ad anello o ritagliando dei dischi di pasta con un bicchiere e poi forandoli al centro. Cuocere in forno, precedentemente riscaldato, per 20-30 minuti a 180°.

Cioccolata calda

Ricetta di Giuly85

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di farina 00
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 250 ml di latte di soia

Preparazione

Versare in un pentolino il cacao, lo zucchero e la farina. Accendere il fuoco a fiamma bassa e iniziare a mescolare e poi, dopo 10 secondi, aggiungere il latte di soia, poco alla volta, sempre mescolando con una frusta in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Per ottenere meno grumi, si possono passare al setaccio preventivamente cacao e farina. Appena tutti i grumi del cacao e della farina sono sciolti, finire di aggiungere il latte di soia che mancava; ora serve solo mescolare fino a quando la cioccolata inizierà a scaldarsi e a diventare sempre più densa. Quando si raggiunge il grado di densità desiderato, spegnere.

La quantità di zucchero è variabile a seconda dei gusti.

Cookies

Ricetta di Sheena

Ingredienti per 6 persone

- 100 g di pepite di cioccolato fondente
- 250 g di farina
- 1 bustina di ammoniaca
- 100 g di latte di soia
- 120 g di margarina
- 80 g di zucchero

Preparazione

In una ciotola versare lo zucchero e la

margarina sciolta, lavorare con le mani e aggiungere il latte, la farina, l'ammoniaca e le pepite di cioccolato; sempre lavorando l'impasto con le mani, formare delle palline, schiacciarle un po' e sistemarle in una teglia su carta da forno. Cuocere per 15 minuti a 180°.

Crema di nocciole

Ricetta di Ilaveg

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di nocciole pelate e tostate
- un cucchiaino di latte di soia
- 100 g di zucchero a velo o normale
- 100 g di margarina o burro di soia

Preparazione

Prima di tutto occorre ridurre le nocciole ad una specie di crema: il macinacaffè è perfetto per questo, ma si può anche usare un buon mixer. Dopodiché aggiungere gli altri ingredienti e continuare a frullare. A seconda di come si desidera la crema, più densa o più morbida, si possono aggiungere più nocciole o più latte. È ottima spalmata sul pane!



Crostata vegella e fragole

Ricetta di Lifting_Shadows

Ingredienti per 8 persone

- 1 rotolo di pasta frolla (acquistata o fatta in casa seguendo le ricette nella sezione "Preparazioni di base")
- 1 vasetto di crema di cioccolato spalmabile vegana (almeno 300 g, anche questa acquistata o fatta in casa seguendo la ricetta "Vegella extradark")
- una decina di fragole non troppo grandi

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°. Stendere la pasta frolla in una teglia dove si dovrà stendere prima della carta da forno bagnata e strizzata, per farla aderire meglio allo stampo (se si usa la frolla già pronta non serve questo passaggio). Spalmare la frolla di vegella, aiutandosi con il dorso di un cucchiaino. Se è avanzata della pasta si può ricavarne una formina (ad esempio cuore, stella) e applicarla al centro. Infornare almeno 30 minuti. Quando la crostata è raffreddata, decorare con le fragole lavate e tagliate a metà.

Dolce al cioccolato e castagne

Ricetta di Serendip

Ingredienti per 8 persone

- 200 g di cioccolato fondente in stecca
- 200 g di crema di marroni vegan
- 2 o 3 cucchiaini di latte di soia
- 2 cucchiaini di margarina

Preparazione

Romperlo il cioccolato in pezzi grossi, scioglierlo insieme al latte di soia e alla margarina, mescolando fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Togliere dal fuoco, aggiungere la crema di marroni e amalgamare. Versare negli stampi per dolci, meglio se quelli di lattice, che faciliteranno l'estrazione una volta raffreddato. Mettere nel congelatore almeno un paio d'ore; va tirato fuori circa 15 minuti prima di servire (deve essere servito ancora freddo e compatto).

Merenda al cioccolato

Ricetta di Claire

Ingredienti per 4 persone

- 4 cucchiaini di fiocchi di avena
- 4 cucchiaini di mandorle spellate in scaglie
- 2 cucchiaini di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- 200 g di cioccolata extrafondente

Preparazione

Prendere fiocchi di avena, gocce di cioccolata fondente, mandorle spellate in scaglie, sciroppo di agave e mescolare il tutto. Sciogliere a bagnomaria la cioccolata fondente. Porre in stampini qualsiasi la miscela e coprire con la cioccolata sciolta. Raffreddare in frigorifero.

Muffin alla cannella

Ricetta di daisy

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di farina 00
- 100 g di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino raso di cannella (o di più, se piace)
- 80 g di olio di semi
- 220 g di latte di soia
- gocce di cioccolato fondente (facoltativo)

Preparazione

Mescolare in una ciotola gli ingredienti secchi, unire l'olio e il latte, sempre mescolando, fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Distribuire il composto nelle formine aiutandovi con un cucchiaino (14 formine, se si usano quelle di carta, oppure 6 se si usano quelle più grandi di alluminio o di silicone). Volendo, si può decorare la superficie con 3 gocce di cioccolato fondente o con una spolverata di zucchero di canna. Cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

Pere caramellate all'arancia*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 8 persone**

- 4 pere mature
- un bicchiere di succo di arance rosse
- 125 g di zucchero di canna

Preparazione

Tagliare le pere a metà nel senso della lunghezza, sbucciarle, eliminare i semi, e praticare sul dorso di ognuna 4 incisioni in lunghezza, una di fianco all'altra. Scaldare il succo d'arancia insieme allo zucchero, quindi unire le pere. Far cuocere, coperto e a fuoco dolce, per cinque minuti. Scolare le pere e disporle sul piatto da portata. Lasciare bollire il succo finché non diventa caramellato, quindi versarlo bollente sulle pere. Servite subito!

Plumcake variegato al cioccolato*Ricetta di Sheena***Ingredienti per 8 persone**

- 130 g di olio di semi
- 200 g di zucchero a velo
- 200 g di latte di soia
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 30 g di cacao amaro
- 300 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- frutti di bosco a piacere

Preparazione

Mettere il latte di soia in una ciotola e aggiungere 3-4 cucchiaini di aceto di mele; far riposare per 10 minuti, affinché cagli. Lavorare in una ciotola l'olio con lo zucchero a velo, aggiungere il latte cagliato, la farina setacciata insieme al lievito e i frutti di bosco. Versare metà del composto in uno stampo rettangolare, nell'altra metà aggiungere il cacao, mescolare e versare nello stampo. Con un cucchiaino mescolare appena i due strati per ottenere l'effetto variegato e poi infornate a 170° per 30-35 minuti.

Rotolo di cioccolato*Ricetta di iaia***Ingredienti per 4 persone**

- 1 pacco di frollini vegan (circa 250 g)
- 5 cucchiaini di cacao amaro
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di noci o mandorle tritate
- latte di soia alla vaniglia

Preparazione

Tritare nel mixer in maniera grossolana i biscotti, metterli in una ciotola e aggiungere il cacao, lo zucchero e la frutta secca. Amalgamare aggiungendo il latte di soia un po' alla volta, fino a raggiungere un impasto consistente. Lavorarlo con le mani in forma di rotolo e metterlo in frigorifero avvolto nella pellicola trasparente. Deve riposare qualche ora, ancora meglio una giornata intera. Poi gustarlo tagliato a fette.

Note. Questo dolce semplicissimo è adatto anche alla preparazione di biscotti, basta stendere l'impasto con il mattarello e tagliare la sfoglia con le formine dei biscotti, in un attimo avrete dei gustosi dolcetti senza adoperare il forno!

Strudel di fragole e crema*Ricetta di Lifting_Shadows***Ingredienti per 10 persone**

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 300 g di fragole (o altra frutta a scelta,

ma un po' aspra, che faccia contrasto con la dolcezza delle banane)

- 2 banane medie
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- crema pasticcera q.b. (vedere ricetta nella sezione "Preparazioni di base")
- zucchero a velo

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180° e stendere il rotolo di pasta sfoglia. Tagliare le banane a rondelle e le fragole a pezzi grandi e mescolarle in una terrina insieme a due cucchiaini di zucchero.

Per farcire il rotolo si può procedere in due modi: stendere la farcitura su 2/3 della pasta, lasciando solo un bordo libero, e quindi arrotolare lo strudel a partire dal bordo farcito, oppure mettere il composto al centro e unire le due estremità. Qualunque metodo si scelga, stendere prima uno strato di crema pasticcera e poi il misto di frutta.

Infornare per 25 minuti circa (controllare il colore della parte superiore dello strudel: deve risultare brunito), quindi cospargere di zucchero a velo.

Torta al cioccolato facilissima*Ricetta di kilibek***Ingredienti per 6 persone**

- 1 bicchiere di acqua (o latte di soia)
- mezzo bicchiere di olio di oliva
- 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 (o mandorle)

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 piano piano aggiungere la fa-

rina, fino che la consistenza della pasta non diventa cremosa come quella dello yogurt. Aggiungere uvetta e noci sminuzzate. Ungere la tortiera con un po' di olio e versare la pasta. Lasciare in forno 30-40 minuti a una temperatura di 170-180°.

Può essere servita con lo yogurt di soia bianco.

Torta allo yogurt - fredda*Ricetta di GaiaProprioNo***Ingredienti per 6 persone**

- 150 g biscotti vegan classici senza zucchero
- 60 g margarina
- 300 g yogurt di soia, gusto a piacere
- 2 g di agar agar in polvere
- frutta fresca a piacere

Preparazione

Sbriciolare i biscotti (a mano, viene meglio), far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo ed aggiungete i biscotti. Mescolare accuratamente e stendere il composto sulla base della tortiera, pressando e livellando per bene. Mettere in frigorifero per almeno 10-15 minuti. Sciogliere l'agar agar in acqua fredda e mettere a bollire per 5 minuti (le indicazioni precise dell'agar agar si trovano comunque sulla confezione).

In una ciotola, disporre lo yogurt e aggiungere l'agar agar, poi lasciar riposare a temperatura ambiente per 2-3 minuti. Prendete ora la base della torta dal frigo e aggiungere anche la crema allo yogurt; rimettere in frigo e lasciar riposare per almeno 2 ore. Al momento di servirla, decorare con la frutta fresca.

Torta cocco, mandorle e cacao*Ricetta di Suffi***Ingredienti per 10 persone**

- 300 g di farina
- 150 g di zucchero di canna
- 140 g di farina di cocco

- 250 g di yogurt di soia naturale o alla vaniglia
- 1 bicchiere di olio di girasole
- 1 bicchiere di latte di soia
- 50 g di mandorle
- 50 g di cioccolato fondente
- 3 cucchiaini di No egg (non indispensabile)
- 1 bustina di lievito

Preparazione

Mescolare in un recipiente la farina, lo zucchero e il No egg; aggiungere lo yogurt, l'olio e il latte e mescolare con lo sbattitore; continuare poi con la farina di cocco e il lievito. Alla fine unire le mandorle (tritate a pezzetti o in listarelle) e il cioccolato spezzettato (o già comprato in gocce) e mescolare il tutto. Oliare e infarinare la tortiera, versare il composto ottenuto e infornare a 180° per 40-45 minuti.

Torta di ciliegie*Ricetta di iaia***Ingredienti per 6 persone**

- 1 kg di ciliegie
- 160 g di farina
- 80 g di margarina vegetale
- 60 g di zucchero
- cannella

Preparazione

Lavare le ciliegie con accuratezza, levare il gambo e farle cuocere 10 minuti in un pentolino coperto; farle raffreddare e snocciolarle. Frullare nel mixer la farina, lo zucchero, una spolverata di cannella e un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto in briciole. Mettere le ciliegie snocciolate in una tortiera foderata di carta da forno, cospargervi l'impasto e mettere in forno a 200° per 25-30 minuti. Se le briciole tendono a colorirsi troppo, coprire con carta d'alluminio e portare a fine cottura.

Torta di mele SempliceGusto*Ricetta di AleVimukti***Ingredienti per 10 persone**

- 100 g di farina integrale
- 100 g di farina bianca
- 200 g di zucchero di canna
- 2 tazze di latte di soia (anche al cioccolato va bene)
- 25 g di margarina vegetale
- 1 bustina di lievito per dolci, oppure un altro tipo di lievito naturale
- un cucchiaino di cannella in polvere
- 2 mele grandi

Preparazione

Prima di preparare l'impasto, accendere il forno a 150°. Versare la farina, lo zucchero e due tazze di latte di soia in una ciotola. Frullare il tutto a velocità media, fino ad ottenere un impasto omogeneo e cremoso (senza grumi). Aggiungere la margarina e la cannella (precedentemente disciolta in un pentolino caldo), continuare a frullare a velocità bassa (altrimenti schizzerà ovunque) per qualche minuto. Aggiungere il lievito e continuare a frullare. Tagliare le mele a fettine non troppo sottili e metterle da parte. Spalmare una piccola noce di margarina su fondo e bordi della teglia. Versare il composto e mettere in forno a 150°. Lasciar cuocere per 15-20 minuti circa.

Note. Per ottenere un effetto più spettacolare, conviene utilizzare una teglia tonda con il buco al centro. In questo modo la torta resta compatta, ben cotta, e sembrerà un fiore quando la ricoprirete di mele!

Torta di pane*Ricetta di Miky88***Ingredienti per 12 persone**

- 250 g di pane raffermo grattugiato
- 4 cucchiaini di cacao amaro
- 6 cucchiaini di zucchero
- 4 cucchiaini d'olio
- 1/2 litro di latte di soia
- 2 mele

Preparazione

Grattugiare il pane in una terrina capiente, aggiungere il cacao, lo zucchero, l'olio, il latte, poco alla volta (l'impasto non deve essere troppo liquido). Amalgamare il tutto e aggiungere le mele sbucciate e tagliate a pezzetti piccoli. Infornare in una pirofila rettangolare foderata da carta forno, a 170° per 45 minuti.

Torta facile*Ricetta di saravola***Ingredienti per 8 persone**

- 2 vasetti di yogurt di soia
- 3 vasetti di farina
- 1 vasetto di olio di semi
- 2 vasetti di zucchero integrale di canna
- 1 bustina di lievito
- vanillina

Preparazione

Il "vasetto" citato negli ingredienti è da intendersi proprio come il vasetto dello yogurt stesso. Mescolare tutti gli ingredienti insieme mettendo nella ciotola prima quelli liquidi e poi gli altri; versare in una teglia e infornare a 170° per circa 35-40 minuti. Controllare la cottura con uno stuzzicadenti: se ne esce asciutto, la torta è pronta.

Questa è la ricetta base che può essere modificata aggiungendo quello che si preferisce (cannella, frutta secca, uvetta o frutta fresca tagliata finemente a dadini e aggiunta all'impasto prima di infornare).

Torta tofu e cioccolato*Ricetta di dezu***Ingredienti per 6 persone**

- 280 g di tofu
- 100 g di cioccolato fondente
- 250 ml di latte o panna di soia
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di fecola
- 2 cucchiaini di farina
- datteri o frutta secca a piacere
- mezzo cucchiaino di sale

- aroma limone

Preparazione

Ridurre il cioccolato in scaglie e i datteri in polpa. Mixare col frullatore il tofu (prima tagliato a pezzi), assieme a farina, sale, fecola, panna o latte di soia, aroma, zucchero. Una volta ottenuto un composto omogeneo, unire il cioccolato e i datteri; mettere in forno a 180° per 40 minuti.

Vegan palline di ricotta e cocco*Ricetta di GaiaProprioNo***Ingredienti per 2 persone**

- 1/2 ricotta vegan (vedere ricetta nella sezione "Formaggi vegan")
- 1 cucchiaino di zucchero
- 4-5 cucchiaini di cocco grattugiato
- cucchiaino di farro soffiato al cacao (facoltativo)

Preparazione

Aggiungere lo zucchero alla ricotta, mescolare bene e unire i cereali e un cucchiaino di cocco grattugiato. Amalgamare bene il tutto e formare delle palline con l'aiuto di un cucchiaino da caffè. Ricoprire con abbondante cocco e procedere così usando tutto l'impasto. Lasciar riposare in congelatore per qualche ora, coprendo con della pellicola. Passato il tempo necessario di riposo, estrarre e servire!



Vegella extradark*Ricetta di milou***Ingredienti per 2 persone**

- 100 g di nocciole pelate e tostate
- 60 g di cioccolato fondente in tavoletta
- 2 cucchiaini e mezzo di cacao amaro
- 50 ml di latte di soia
- 50 g di zucchero grezzo di canna
- 5 cucchiaini di margarina
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Mettere le nocciole nel mixer e frullare alla massima potenza per almeno 3 minuti o comunque finché diventano una crema. Aggiungere il cioccolato e frullare ancora. Aggiungere il latte e frullare ancora. In una tazza far sciogliere tutti gli altri ingredienti nella margarina fusa. Unire i due impasti, frullare, e la vegella è pronta!

Ricette veloci (20-30 min)**Apple crumble***Ricetta di Andrealis***Ingredienti per 6 persone****Per il ripieno:**

- 3 mele
- 1 cucchiaio di margarina
- una stecca di vaniglia
- un cucchiaino di cannella in polvere
- un cucchiaino di zucchero
- una grattata di noce moscata (opzionale)

Per la crosta:

- 4 cucchiaini di farina
- 1 cucchiaio di margarina
- 1 cucchiaio di zucchero
- un pizzico di sale

Preparazione

Pelare e tagliare le mele a fettine. Far sciogliere in una padella la margarina; quando è sciolta, aggiungere le mele e

poca acqua, mescolando bene. Aggiungere la cannella, lo zucchero, i semi raschiati dalla vaniglia e, se usata, la noce moscata. Far cuocere a fuoco medio fino a che le mele non siano morbide ma non troppo, tenendo sempre mescolato per evitare che le mele si attacchino.

Nel frattempo mescolare in una terrina gli ingredienti per la crosta, lavorando con le dita fino ad ottenere un impasto friabile. Quando le mele sono pronte, versarle in una teglia con i bordi alti precedentemente unta e uniformarne il livello. Sbriciolare l'impasto su tutta la superficie, cercando di coprire in maniera uniforme le mele. Infornare a forno già caldo a 180° per circa mezz'ora o fino a doratura.

Biscotti cioccolato e mandorle*Ricetta di Andrealis***Ingredienti per 12 persone**

- 100 g di mandorle tritate
- 100 g di cocco grattugiato
- 80-90 g di zucchero di canna
- 100 g di farina
- 100 g di margarina
- 100 g di cioccolato fondente a scaglie o in gocce
- mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio
- un pizzico di sale
- una spruzzata di peperoncino (opzionale)

**Preparazione**

Unire tutti gli ingredienti secchi tranne il cioccolato poi, mescolando con le mani, unire la margarina fino a ottenere un composto sbriciolato. Unire il cioccolato. Ungere la teglia del forno con un filo d'olio o con un po' di margarina e dividere il composto in palline schiacciate. Infornare in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti, finché sono dorati.

È importante lasciarli raffreddare sulla teglia, dato che saranno molto morbidi finché caldi.

Note. Questa è la mia ricetta base per biscotti veloci, che variano a seconda dell'umore e degli ingredienti che ho in casa. Il tipo di frutta secca è completamente discrezionale, così come per il tipo di farina o per i dolcificanti (solamente in questo caso, se si usano dolcificanti liquidi, come malto o simili, bisognerà aggiustare leggermente la quantità di margarina).

Le varianti sperimentate con maggior successo sono:

- al limone: omettendo il cioccolato e il peperoncino e aggiungendo le zeste di un limone;
- gianduia: sostituendo il cocco con le nocciole;
- misti: sostituendo mandorle e cocco con pari quantità di frutta secca tritata mista.

Brioche di sfoglia*Ricetta di fiordaliso09***Ingredienti per 4 persone**

- 1 foglio di pasta sfoglia vegan rotonda
- 2 mele golden oppure renette
- 3 cucchiaini di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di olio di mais
- buccia grattugiata di mezzo limone
- cannella
- rum
- zucchero a velo

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini come per preparare uno strudel; mettere a bagno intanto l'uvetta in acqua calda. In una padella antiaderente mettere l'olio e versare la mela a pezzetti, fare rosolare bene qualche minuto e aggiungere lo zucchero, girare ancora qualche minuto. Aggiungere l'uvetta e sfumare con il rum, mettere la buccia di limone grattugiata e un pizzico di cannella, quindi lasciare intiepidire.

Accendere il forno a 180° e, quando è caldo, prendere la sfoglia rotonda, tagliarla in 4 spicchi, lasciandola sulla carta da forno sulla quale si trova. Adagiare al centro di ogni triangolo di pasta sfoglia un quarto di composto di mela, quindi formare un fagottino ben chiuso. Trasferire delicatamente il foglio di carta coi fagottini su una placca da forno e infornare per 20 minuti (verificare la doratura). Al termine della cottura lasciare raffreddare, quindi cospargere di zucchero a velo e disporre su un piatto.

Note. Ho sperimentato anche la versione con marmellata (1 cucchiaio) al posto del ripieno alla frutta ed è stata anch'essa molto apprezzata. È possibile anche farcirli di crema pasticcera (i preparati in polvere per crema pasticcera in vendita sono di solito vegan, basta usare latte vegetale e garantiscono il risultato anche se la crema passa nel forno).

Ciambella alla marmellata*Ricetta di Sheena***Ingredienti per 10 persone**

- 300 g di farina
- due cucchiaini di curcuma
- scorzette di arancia
- 150 g di olio di semi
- 100 g di fecola di patate
- 1 bustina di lievito
- 300 ml di latte di soia
- 250 g di zucchero
- marmellata

Preparazione

In una ciotola sbattere lo zucchero e l'olio, aggiungere il latte di soia, le scorzette di arancia e la farina setacciata, precedentemente mescolata con la curcuma, il lievito e la fecola di patate. Mescolare bene e poi versare l'impasto in una teglia per ciambelle unta di margarina e farina; versare alla fine delle cucchiainate della marmellata che preferite. Cuocere a 180° per circa 40 minuti. Fare sempre la prova dello stecchino, dato che molto dipende anche dal tipo di forno che si ha a disposizione: se ne esce asciutto il dolce è pronto.

Dolcetti di marzapane

Ricetta di iaia

Ingredienti per 8 persone

- 250 g di mandorle pelate
- 8 cucchiaini di zucchero di canna
- buccia grattata di limone o arancia bio
- acqua freddissima
- scaglie di cioccolato fondente

Preparazione

Mettere nel mixer le mandorle e lo zucchero, tritare e aggiungere qualche cucchiaino di acqua molto fredda per amalgamare bene. Aggiungere la buccia grattugiata scelta, modellare i dolcetti mettendo il composto in uno stampo di silicone per cioccolatini premendo bene,

sformare, sistemare in un vassoio e decorare con scagliette di cioccolato. Far riposare qualche ora in frigorifero.

Dolcetti ripieni

Ricetta di iaia

Ingredienti per 6 persone

- 1 pasta sfoglia rettangolare
- crema pasticcera (da farsi con la ricetta nella sezione "Preparazioni di base" oppure con un preparato per crema pronta - leggere con attenzione gli ingredienti)
- latte di soia
- zucchero a velo

Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia, spalmarne la metà con la crema, ricoprire con la parte restante. Premere bene i bordi, spennellare con il latte di soia, tagliare in strisce e poi in piccoli rettangoli con la rotella dentata.

Cuocere in forno a 180° per 15 minuti, far raffreddare e cospargere con zucchero a velo.

Finti amaretti

Ricetta di Winnyna

Ingredienti per 6 persone

- 100 g di farina 00
- 100 g di zucchero grezzo
- 70 g di margarina
- 100 g di mandorle e/o nocciole e/o noci tritate
- 30 g di gocce di cioccolato fondente
- 1/2 scorza di limone grattugiata

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto abbastanza friabile. Intanto accendere il forno a 170°. Preparare delle palline non troppo grandi, di circa 3 cm di diametro, e infornarle in una teglia coperta da cartaforno. Le palline si appiattiranno in cottura, sfornarle dopo circa 15 minuti.

Mele cotte speziate

Ricetta di verdetartarugo

Ingredienti per 4 persone

- 4 mele succose e dolci
- 10 noci
- 50 g di uva passa
- vino dolcetto chinato
- zucchero a velo
- cioccolato fondente (da usare fuso)

Preparazione

Far cuocere una ventina di minuti le mele in abbondante dolcetto chinato insieme alle noci e all'uvetta. Quando le mele sono cotte, riporle in un piatto e conservare il vino di cottura.

Frullare le noci e l'uva. Rimettere le mele nel loro vino fino al momento di servirle, accompagnate da una cucchiainata della crema preparata prima e polverizzate da un'ombra di zucchero a velo vanigliato e qualche rigolina di cioccolato fuso.

Piadina ciocco-bananosa

Ricetta di brinella

Ingredienti per 1 persona

- 2 banane
- 1 piadina (ne vendono di vegan nei supermercati)
- 1 cucchiaino malto d'orzo
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- il succo di mezzo limone

Preparazione

Sciogliere il malto a fuoco basso con un dito di acqua in un padellino antiaderente. Tagliare a strisce le banane e aggiungerle al malto fuso insieme al succo di limone. Cuocere per 5-6 minuti mescolando per far restringere il sugo. Aggiungere 2 cucchiaini abbondanti di cacao e mescolare ancora. La consistenza deve essere bella corposa e "cioccolatosa". Scaldare la piadina, farcirla, piegarla in due e... gustarla!

Buonissima anche con una spolverata di farina di cocco.

Quadretti di castagna

Ricetta di fiordaliso09

Ingredienti per 4 persone

- 1 tazza di farina di castagne
- 1 tazza di farina di riso
- 1/2 tazza di cacao amaro
- 1 tazza di zucchero
- 1 tazza e 1/2 di latte di soia
- 1/2 tazza di olio di semi di mais
- 3 cucchiaini di rum
- un cucchiaino di pinoli
- zucchero a velo

Preparazione

Mescolare la farina di castagne con quella di riso e aggiungere lo zucchero. Cercare di eliminare i grumi di farina di riso mescolando bene. Aggiungere il latte di soia, frullando con un minipimer, che aiuta anche a gonfiare l'impasto. Aggiungere l'olio e incorporarlo bene, infine il rum. Aggiustare di latte di soia, se fosse necessario: deve risultare una crema un po' liquida.

Oliare una pirofila rettangolare, infarinarla e versare l'impasto in modo che non superi i 2 cm di spessore, cospargere di pinoli la superficie e infornare in forno già caldo a 180° per 30/35 minuti.

Il dolce è pronto quando si formano delle screpolature in superficie. Lasciare raffreddare e tagliare a quadretti o a losanghe cospargendo di zucchero a velo.

Strudel di mele e noci

Ricetta di Marina

Ingredienti per 8 persone

- un rotolo di pasta sfoglia già pronta
- 3 mele rosse
- 2 cucchiaini di pinoli
- 5 noci
- 1 limone
- 2 cucchiaini di zucchero
- cannella in polvere

Preparazione

Pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone



spremuta, i 2 cucchiaini di zucchero, i pinoli interi, le noci tritate (o pestate in un mortaio). Far cuocere a pentola coperta e fuoco basso per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Versare il tutto in un piatto e lasciar raffreddare. Spolverizzare con la cannella, in quantità a piacere.

Nel frattempo, scaldare il forno a 180° e grattugiare la buccia di un limone. Mettere un foglio di carta forno sulla teglia del forno e stendervi sopra la pasta sfoglia (si può comprare al supermercato, si trova nel banco frigo oppure surgelata, ed è quasi sempre vegan). Distribuire il limone grattugiato in modo uniforme sulla pasta.

Una volta freddato il composto di mele, versarlo al centro della pasta e poi richiudere i lembi in modo da formare un rotolo, per ottenere il classico strudel.

Infornare e lasciar cuocere per circa 40 minuti. Servire tiepido o freddo.

Semolini dolci fritti

Ricetta di Marina

Ingredienti per 2 persone

- 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
- 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, grattugiare la scorza di mezzo limone e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.

Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo,

formando uno strato uniforme di circa un cm e mezzo (è importante inumidire la pirofila passandola sotto il rubinetto perché il semolino non attacchi). Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.

Preparare una pastella molto densa con la farina e un po' d'acqua, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi. Versare il pangrattato in un piatto piano.

Tagliare il semolino ormai appena tiepido a quadrati di circa 5 cm di lato, immergere le fette nella pastella e poi passarle nel pangrattato da ambo i lati.

Quando sono tutte pronte, mettere una padella sul fuoco con poco olio (solo da coprire appena il fondo), e quando è caldo adagiare le fette di semolino impastellate. Far cuocere circa 2 minuti per lato, fino a che si forma una crosticina dorata. Servire caldo.

Tartufini fondenti

Ricetta di Magjoey

Ingredienti per 6 persone

- 200 g di cioccolato fondente
- 200 g di crema di marroni
- 80 g di pinoli
- 2 cucchiaini di cacao in polvere dolce o amaro (o zucchero a velo per la versione bianca)

Preparazione

Tagliare a pezzi il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria. Metterlo in una ciotola e, quando diventa tiepido, incorporare la crema di marroni mescolando bene, in modo che il composto diventi omogeneo. Tritare grossolanamente i pinoli (oppure dei biscotti) nel mixer e aggiungerli al composto. Mettere tutto in frigo per un paio d'ore finché il composto sarà ben solidificato.

Con dei guanti di lattice prendere un po' di composto e passarlo tra le mani (o su un tagliere) formando dei lunghi cilindri. Tagliare ciascun cilindro a pezzetti rego-

lari delle dimensioni di mezza noce (a seconda dei pirottini disponibili). Su un largo vassoio versare il cacao (o lo zucchero a velo) e passarvi i pezzetti facendoli rotolare. Sistemarli nei pirottini di carta e farli raffreddare in frigo per 3-4 ore. Prima di servirli, si possono spolverizzare con cacao o zucchero a velo.

Note. Per tagliarli al meglio, usare la lama del coltello prima passata in acqua e ghiaccio.

Variante con panna di soia e caffè: scaldare 70 ml di panna di soia (dolce) con 25 g di margarina, un cucchiaino di zucchero e 150 g di cioccolato fondente tritato. Una volta sciolto, unire una tazzina di caffè e mettere in frigo. Si possono passare anche nella granella di nocciole.

Tiramisù della Titti

Ricetta di ariel444

Ingredienti per 8 persone

- fette biscottate vegan
- 400-500 g silken tofu (se non si dispone di silken tofu si può usare quello normale ammorbidendolo, durante la frullatura, con del latte di soia)
- una moka da 6 di caffè ristretto (amaro

o dolce a seconda delle preferenze e meglio se arabica 100% e del commercio equo)

- 300 g panna di soia da montare - deve essere freddissima (mettere in frigo - o freezer - anche il recipiente dove la si monta e pure la frusta)
- 50 g zucchero di canna integrale
- 2 cucchiaini generosi di cioccolato amaro in polvere
- cioccolato fondente in scaglie

Preparazione

Inzuppare le fette biscottate nel caffè e disporle nella teglia come base. Frullare il tofu, il cacao in polvere e lo zucchero (se il tofu sembra poco dolce aggiungere un po' di zucchero, 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 ancora uno strato di fette biscottate inzuppate nel caffè, finire con uno strato di tofu-panna cacao. Spolverizzare con cacao e scaglie di cioccolato fondente e mettere in frigo almeno un paio d'ore.





**E-BOOK
GRATUITO**

Scaricalo nei formati per kindle, e-pub, pdf da:
www.AgireOraEdizioni.org

Una utilissima introduzione alle motivazioni della scelta vegan, una scelta etica di rispetto per la vita di tutti gli animali, nonché per l'ambiente in cui noi stessi, con loro, viviamo. Il libro spiega come la scelta vegan porti solo vantaggi a tutti: perché è vero che essa si basa sulla decisione di modificare le proprie abitudini per ragioni squisitamente etiche, ma ha l'effetto collegato di regalarci vantaggi anche per la nostra salute e il nostro benessere.

Indice per capitoli

Preparazioni di base	51	Gnocchi al ragù di melanzane	69
Maionese più buona del mondo	51	Insalata di pasta alla rucola	69
Panna acida vegan	52	Linguine vegan-cacio e pepe	69
Tahini - crema di sesamo	52	Pasta al PestoFresco	69
Panna da cucina light	52	Pasta al pesto di sedano	70
Panizza	53	Pasta zucchine e pistacchi	70
Crêpes	53	Pennette all'arancia	70
Pasta per torte salate alle erbe	53	Rigatoni integrali mille colori	70
Pasta per pizza	54	Spaghetti al pesto di basilico	71
Pasta matta (sfoglia)	55	Spaghetti cinesi saltati	71
Ragù alla bolognese vegan	55	Crema di patate	72
Ragù di seitan	55	Ribollita belga	72
Crema pasticcera	56	Stracciatella in brodo	72
Crema per tiramisù	56	Vellutata ai cavolfiori	72
Panna dolce per torte	57	Barchette di avocado con riso	73
Pan di Spagna	57	Cous cous esotico	73
Pasta frolla	57	Orzo al curry	73
Pasta frolla leggera	58	Padellata di riso thai	74
		Bavette alla crema di asparagi	74
Antipasti	61	Bucatini all'Emilia	74
Barchette d'indivia	61	Fusilli zucca e borlotti	75
Bicchierini di semini	61	Pasta ai peperelli	75
Crema di avocado e capperi	61	Pasta al forno ai fagiolini	75
Pomodori ripieni	61	Pasta fiori e piselli	76
Quenelle di veg ricotta	62	Pasta cavolfiore e arancia	76
Radicchio trevigiano al forno	62	Pasta alla crudaiaola	76
Radicchio trevigiano fritto	62	Spaghetti al sapore di mare	77
Rotoli di tramezzini	63	Spaghetti di riso all'orientale	77
Tartine speziate	63	Trofie alla ligure	78
Vol-au-vent pepati ceci e panna	63	Minestra di riso e patate	78
Pizzette capperi, funghi, olive	64	Minestrone di verdure e lenticchie	79
Chips di cavolo nero	64	Zuppa trevigiana	79
Cestini primavera	64	Zuppa di verdure e orzo	79
Insalata russa	65	Orzo cremoso estivo	80
Peperoni saporiti	65	Quinoa ai peperoni	80
Pomodorini ripieni al forno	65	Risotto all'arancia	81
		Risotto alle lenticchie rosa	81
Primi	67		
Carbonara vegan	67	Secondi	83
Farfalle gialle	67	Cannellini ai carciofi	83
Gnocchetti colorati	67	Carta da musica ceci e pomodoro	83
Gnocchetti sardi filanti	68	Chili di borlotti al ketchup	84
Gnocchi ai ceci piccanti	68	Crêpes alle erbe	84
Gnocchi con zucca, radicchio e noci	68	Dadolata di seitan e lenticchie	84

Fagioli all'uccelletto	85	Insalata ricca	99	Pizze, focacce, pane e torte salate	119	Dolci	139
Farfrittata alle verdure	85	Insalatina invernale	99	Focaccia patate e rosmarino	119	Banana Pancake	139
Fettine di tofu in agrodolce	85	Contorni	101	Pane carasau all'affumicato	119	Biscotti al cocco	139
Funghi ripieni	85	Carote all'alloro	101	Pizza a fiori	119	Biscotti alle arachidi	139
Lenticchie al vino	86	Cavolfiore al dragoncello	101	Pizza di scarola	120	Biscotti alle mandorle	140
Panini di melanzane	86	Insalata carciofini e asparagi	101	Sfoglia agli asparagi	120	Biscottini per colazione	140
Patate, funghi, piselli al forno	86	Lenticchie beluga allo zenzero	102	Sfoglia di zucchine	121	Budino alla cannella	140
Polpette proteiche	87	Misto di spinaci e ceci	102	Torta di carciofi e panna	121	Budino d'arancia	141
Pomodori ripieni freddi	87	Patate al forno aromatiche	102	Torta porri e patate con paprika	122	Ciambelline al vino	141
Porri in salsa di lenticchie	87	Spaghetti crudisti al pesto	102	Torta salata di zucchine	122	Cioccolata calda	142
Scaloppine di seitan ai funghi	87	Zucca grigliata	103	Tortino di pane carasau e tofu	122	Cookies	142
Scaloppine di seitan al vino	88	Catalogna alla siciliana	103	Focaccia alle olive in padella	123	Crema di nocciole	142
Seitan con birra e olive	88	Cavolo soffocato	103	Sfoglia rustica di primavera	123	Crostata vegella e fragole	143
Seitan in salsa di noci	88	Cavolo viola e piselli	103	Strudel di carciofi	124	Dolce al cioccolato e castagne	143
Seitan saltato ai pomodorini	88	Insalata di fagiolini e anacardi	104	Strudel di patate e spinaci	125	Merenda al cioccolato	143
Straccetti all'aceto balsamico	89	Peperoni gratinati in padella	104	Torta di patate	125	Muffin alla cannella	143
Tofu alla mediterranea	89	Taccole in salsa curry	105	Salse, panini, tartine, bruschette ecc.	127	Pere caramellate all'arancia	144
Tofu con ceci e porro	89	Piatti unici	107	Bruschette con champignon e tofu	127	Plumcake variegato al cioccolato	144
Tofu secondo Heman	89	Cannellini in giallo con orzo	107	Bruschette con salsa saporita	127	Rotolo di cioccolata	144
Tofu strapazzato ai cipollotti	90	Macedonia di legumi	107	Guacamole a modo mio	127	Torta al cioccolato facilissima	145
Brasato di seitan	90	Orecchiette fagioli e broccoli	107	Panino Moby	128	Torta allo yogurt - fredda	145
Carciofi in tegame	90	Panzanella	108	Panino al volo	128	Torta cocco, mandorle e cacao	145
Crocchette di zucchine	91	Pasta fredda tricolore	108	Panino caprese	128	Torta di ciliegie	146
Medaglioni di fagioli e farro	91	Quesadilla con fagioli neri	108	Panino estivo alla rucola	129	Torta di mele SempliceGusto	146
Involtoni di melanzane	91	Zuppa alla veneta	109	Panino marino	129	Torta di pane	146
Pasticcio di Tracia	92	Couscous d'estate	109	Panino tofu e zucchine	129	Torta facile	147
Polpette di fagioli croccanti	92	Gateau di miglio e funghi	109	Patè di olive e tahin	129	Torta tofu e cioccolato	147
Polpette di funghi e fagioli	93	Insalata di riso	110	Patè di tofu alle olive	130	Vegan palline di ricotta e cocco	147
Seitan con funghi, patate e zenzero	93	Insalata di quinoa messicana	111	Piadina alla rucola indiavolata	130	Vegella extradark	148
Spezzatino di patate e funghi	93	Misto di verdure e pasta	111	Piadina golosa	130	Apple crumble	148
Stracotto di seitan	94	Orecchiette fave e piselli	112	Salsa di yogurt piccante	131	Biscotti cioccolato e mandorle	148
Stufato al curry	94	Riso e ceci profumato al limone	112	Salsa non-tonnata	131	Brioche di sfoglia	149
Tempeh con olive e capperi	94	Sformato verde	113	Salsa verde	132	Ciambella alla marmellata	149
Verdure gratinate al forno	95	Formaggi vegan	115	Sandwich con salsa di tofu	132	Dolcetti di marzapane	150
Zucca e seitan alla panna	95	Feta vegan	115	Tosto-toast	132	Dolcetti ripieni	150
Insalatone	97	Formaggio di noci	115	Tramezzini ai ceci	133	Finti amaretti	150
Indivia alle noci	97	Vegformaggio di yogurt al timo	116	Panino fagioli e crema di olive	133	Mele cotte speziate	151
Insalata con funghi champignon	97	Mozzarella di riso	116	Panino veloce	133	Piadina ciocco-bananosa	151
Insalata cotta agrodolce	97	Ricotta di soia	116	Paté ai funghi	134	Quadretti di castagna	151
Insalata di carciofi crudi	97	Simil-grana vegan	117	Piadina arrotolata alle verdure	134	Strudel di mele e noci	151
Insalata di funghi e rughetta	98	Vegformaggio in verde	117	Salsa affumicata di melanzane	135	Semolini dolci fritti	152
Insalata di spinaci freschi	98	Veganparmigiano	117	Sandwich al tempeh tostato	135	Tartufini fondenti	152
Insalata in stile tex mex	98			Tramezzino mandorle e funghi	136	Tiramisù della Titti	153
Insalata di tofu e crostini	98						

Indice alfabetico

Apple crumble	148	Crocchette di zucchine	91	Macedonia di legumi	107	Pasticcio di Tracia	92
Banana Pancake	139	Crostata vegella e fragole	143	Maionese più buona del mondo	51	Patate al forno aromatiche	102
Barchette di avocado con riso	73	Dadolata di seitan e lenticchie	84	Medaglioni di fagioli e farro	91	Patate, funghi, piselli al forno	86
Barchette d'indivia	61	Dolce al cioccolato e castagne	143	Mele cotte speziate	151	Paté ai funghi	134
Bavette alla crema di asparagi	74	Dolcetti di marzapane	150	Merenda al cioccolato	143	Patè di olive e tahin	129
Bicchierini di semini	61	Dolcetti ripieni	150	Minestra di riso e patate	78	Patè di tofu alle olive	130
Biscotti al cocco	139	Fagioli all'uccelletto	85	Minestrone di verdure e lenticchie	79	Pennette all'arancia	70
Biscotti alle arachidi	139	Farfalle gialle	67	Misto di spinaci e ceci	102	Peperoni gratinati in padella	104
Biscotti alle mandorle	140	Farfritata alle verdure	85	Misto di verdure e pasta	111	Peperoni saporiti	65
Biscotti cioccolato e mandorle	148	Feta vegan	115	Mozzarella di riso	116	Pere caramellate all'arancia	144
Biscottini per colazione	140	Fettine di tofu in agrodolce	85	Muffin alla cannella	143	Piadina alla rucola indiavolata	130
Brasato di seitan	90	Finti amaretti	150	Orecchiette fagioli e broccoli	107	Piadina arrotolata alle verdure	134
Brioche di sfoglia	149	Focaccia alle olive in padella	123	Orecchiette fave e piselli	112	Piadina ciocco-bananosa	151
Bruschette con champignon e tofu	127	Focaccia patate e rosmarino	119	Orzo al curry	73	Piadina golosa	130
Bruschette con salsa saporita	127	Formaggio di noci	115	Orzo cremoso estivo	80	Pizza a fiori	119
Bucatini all'Emilia	74	Funghi ripieni	85	Padellata di riso thai	74	Pizza di scarola	120
Budino alla cannella	140	Fusilli zucca e borlotti	75	Pan di Spagna	57	Pizzette capperi, funghi, olive	64
Budino d'arancia	141	Gateau di miglio e funghi	109	Pane carasau all'affumicato	119	Plumcake variegato al cioccolato	144
Cannellini ai carciofi	83	Gnocchetti colorati	67	Panini di melanzane	86	Polpette di fagioli croccanti	92
Cannellini in giallo con orzo	107	Gnocchetti sardi filanti	68	Panino al volo	128	Polpette di funghi e fagioli	93
Carbonara vegan	67	Gnocchi ai ceci piccanti	68	Panino caprese	128	Polpette proteiche	87
Carciofi in tegame	90	Gnocchi al ragù di melanzane	69	Panino estivo alla rucola	129	Pomodorini ripieni al forno	65
Carote all'alloro	101	Gnocchi con zucca,	68	Panino fagioli e crema di olive	133	Pomodori ripieni	61
Carta da musica ceci e pomodoro	83	Guacamole a modo mio	127	Panino marino	129	Pomodori ripieni freddi	87
Catalogna alla siciliana	103	Indivia alle noci	97	Panino Moby	128	Porri in salsa di lenticchie	87
Cavolfiore al dragoncello	101	Insalata con funghi champignon	97	Panino tofu e zucchine	129	Quadretti di castagna	151
Cavolo soffocato	103	Insalata carciofini e asparagi	101	Panino veloce	133	Quenelle di veg ricotta	62
Cavolo viola e piselli	103	Insalata cotta agrodolce	97	Panizza	53	Quesadilla con fagioli neri	108
Cestini primavera	64	Insalata di carciofi crudi	97	Panna acida vegan	52	Quinoa ai peperoni	80
Chili di borlotti al ketchup	84	Insalata di fagiolini e anacardi	104	Panna da cucina light	52	radicchio e noci	68
Chips di cavolo nero	64	Insalata di funghi e rughetta	98	Panna dolce per torte	57	Radicchio trevigiano al forno	62
Ciambella alla marmellata	149	Insalata di pasta alla rucola	69	Panzanella	108	Radicchio trevigiano fritto	62
Ciambelline al vino	141	Insalata di quinoa messicana	111	Pasta ai peperelli	75	Ragù alla bolognese vegan	55
Cioccolata calda	142	Insalata di riso	110	Pasta al forno ai fagiolini	75	Ragù di seitan	55
Cookies	142	Insalata di spinaci freschi	98	Pasta alla crudaiola	76	Ribollita belga	72
Couscous d'estate	109	Insalata di tofu e crostini	98	Pasta al pesto di sedano	70	Ricotta di soia	116
Cous cous esotico	73	Insalata in stile tex mex	98	Pasta al PestoFresco	69	Rigatoni integrali mille colori	70
Crema di avocado e capperi	61	Insalata ricca	99	Pasta cavolfiore e arancia	76	Riso e ceci profumato al limone	112
Crema di nocciole	142	Insalata russa	65	Pasta fiori e piselli	76	Risotto all'arancia	81
Crema di patate	72	Insalatina invernale	99	Pasta fredda tricolore	108	Risotto alle lenticchie rosa	81
Crema pasticcera	56	Involtini di melanzane	91	Pasta frolla	57	Rotoli di tramezzini	63
Crema per tiramisù	56	Lenticchie al vino	86	Pasta frolla leggera	58	Rotolo di cioccolata	144
Crêpes	53	Lenticchie beluga allo zenzero	102	Pasta matta (sfoglia)	55	Salsa affumicata di melanzane	135
Crêpes alle erbe	84	Linguine vegan-cacio e pepe	69	Pasta per pizza	54	Salsa di yogurt piccante	131
				Pasta per torte salate alle erbe	53	Salsa non-tonnata	131
				Pasta zucchine e pistacchi	70	Salsa verde	132

Sandwich al tempeh tostato	135
Sandwich con salsa di tofu	132
Scaloppine di seitan ai funghi	87
Scaloppine di seitan al vino	88
Seitan con birra e olive	88
Seitan con funghi, patate e zenzero	93
Seitan in salsa di noci	88
Seitan saltato ai pomodorini	88
Semolini dolci fritti	152
Sfoglia agli asparagi	120
Sfoglia di zucchine	121
Sfoglia rustica di primavera	123
Sformato verde	113
Simil-grana vegan	117
Spaghetti al pesto di basilico	71
Spaghetti al sapore di mare	77
Spaghetti cinesi saltati	71
Spaghetti crudisti al pesto	102
Spaghetti di riso all'orientale	77
Spezzatino di patate e funghi	93
Straccetti all'aceto balsamico	89
Stracciatella in brodo	72
Stracotto di seitan	94
Strudel di carciofi	124
Strudel di mele e noci	151
Strudel di patate e spinaci	125
Stufato al curry	94
Taccole in salsa curry	105
Tahini - crema di sesamo	52
Tartine speziate	63
Tartufini fondenti	152
Tempeh con olive e capperi	94
Tiramisù della Titti	153
Tofu alla mediterranea	89
Tofu con ceci e porro	89
Tofu secondo Heman	89
Tofu strapazzato ai cipollotti	90
Torta al cioccolato facilissima	145
Torta allo yogurt - fredda	145
Torta cocco, mandorle e cacao	145
Torta di carciofi e panna	121
Torta di ciliegie	146
Torta di mele SempliceGusto	146
Torta di pane	146
Torta di patate	125
Torta facile	147

Torta porri e patate con paprika	122
Torta salata di zucchine	122
Torta tofu e cioccolato	147
Tortino di pane carasau e tofu	122
Tosto-toast	132
Tramezzini ai ceci	133
Tramezzino mandorle e funghi	136
Trofie alla ligure	78
Vegan palline di ricotta e cocco	147
Veganparmigiano	117
Vegella extradark	148
Vegformaggio di yogurt al timo	116
Vegformaggio in verde	117
Vellutata ai cavolfiori	72
Verdure gratinate al forno	95
Vol-au-vent pepati ceci e panna	63
Zucca e seitan alla panna	95
Zucca grigliata	103
Zuppa alla veneta	109
Zuppa di verdure e orzo	79
Zuppa trevigiana	79