

LA CUCINA DELLA TRADIZIONE IN CHIAVE VEGAN

Le basi della cucina
vegan e come
modificare
i piatti più comuni
della tradizione,
semplici
o impegnativi.

Percorsi
vegan
in
cucina

-



Credits

Correzione bozze a cura di Roberta Fraccaro
Impaginazione e grafica a cura di Lorenza Cevoli

COSA SIGNIFICA NELLA PRATICA "ESSERE VEGAN" E COME CAMBIA IL NOSTRO MODO DI MANGIARE?

Una persona vegan vive come tutte le altre, mangia e veste come tutte le altre, ma con delle semplicissime scelte quotidiane riesce a evitare a **migliaia di animali una vita di sofferenza e una morte atroce.**

Tutti noi ogni giorno compiamo moltissime piccole scelte, ad esempio su cosa mangiare, o quali capi di abbigliamento acquistare. Ci basiamo su vari parametri: di cosa abbiamo voglia, in questo momento, di un piatto di pasta o di un panino? Meglio comprare un giaccone sportivo da usare tutti i giorni o uno più elegante? Quanto siamo disposti a spendere per un dato acquisto? E così via.

Essere vegan significa semplicemente **introdurre nelle nostre scelte un parametro in più:** il fatto che per produrre una certa cosa vengano **uccisi o meno degli animali** (e ricordate che TUTTI i prodotti che derivano dall'allevamento causano la morte degli animali, nessuno escluso; nel settore alimentare, non solo carne e pesce, ma anche latticini, uova, miele). Quindi, ad esempio, in un negozio di abbigliamento scegliamo giacconi senza bordi in pelliccia e lana ed evitiamo la seta. E la trapunta imbottita la scegliamo sintetica, non di piume.

Per quanto riguarda il "cosa mangiare", semplicemente tra un panino al prosciutto (o al formaggio) e un panino alle verdure grigliate **scegliamo** il secondo, perché nessuno di noi vuole uccidere un animale quando può benissimo evitarlo. E tra una pasta al pomodoro e tonno e una al pomodoro e olive, scegliamo la seconda. Se ci va una pizza, la chiediamo senza mozzarella; se abbiamo voglia di una pasta al forno usiamo ragù e besciamella vegetali (buonissimi e indistinguibili da quelli tradizionali!).

Con semplici scelte quotidiane possiamo salvare innumerevoli vite.

Non dobbiamo rinunciare a nulla, specie in cucina: qualsiasi piatto siamo abituati a consumare può essere modificato per ottenerne una versione vegan, quindi davvero non ci sono rinunce, ma solo un cambio di abitudini in cucina. Nelle prossime pagine imparerai come fare per "veganizzare" i piatti più diffusi e troverai suggerimenti generali su come sostituire alcuni ingredienti, ricette di base, ricette specifiche per alcuni dei piatti più comuni. Con queste indicazioni potrai facilmente trasformare la tua cucina da onnivora (o vegetariana) a vegan. In seguito, potrai allargare i tuoi orizzonti e aggiungere molte ricette originali che troverai nei nostri opuscoli e libri: nel loro formato elettronico sono tutti gratuiti. Puoi trovarli sui siti LibriVegan.info e AgireOraEdizioni.org

Veganizzare i primi piatti

Moltissimi primi tradizionali sono già vegan o possono diventarlo eliminando pochi ingredienti non essenziali. In altri casi, basta invece sostituire un dato ingrediente con uno simile vegetale.

Procedi così: per ciascuno dei tuoi primi abituali, pensa se puoi eliminare tutti gli ingredienti animali (per esempio, se nella pasta ai piselli abitualmente aggiungi pezzettini di prosciutto, basta evitarli). In caso contrario, pensa a come puoi sostituirli: al posto del parmigiano, considera una delle alternative che illustreremo nelle prossime pagine; al posto della



ricotta puoi usare il tofu sbriciolato o la ricotta di soia fatta in casa; al posto del latte vaccino, usa quello di soia e lo stesso vale per panna e yogurt; al posto del ragù, utilizza una delle varianti di ragù vegetali che troverai nelle prossime pagine, oppure acquista al supermercato il ragù di soia già pronto, ce ne sono di diverse marche; per eliminare le uova, ti insegneremo alcuni trucchi, e considera che la pasta all'uovo esiste anche nella versione senza uova e quindi basta optare per quella.

I classici risotti si possono preparare con un'ampia varietà di verdure: zucchine, radicchio rosso, funghi, piselli, asparagi, e qualsiasi altra verdura di stagione. Il burro non è necessario, basta usare l'olio d'oliva, come brodo si usa quello vegetale (di verdura o di dado) e al posto del parmigiano è ottimo il lievito in scaglie.

Lo stesso vale per la pasta: oltre ai vari ragù vegetali, possiamo usare il pesto alla genovese semplicemente evitando il formaggio, sughi di legumi (ottimo quello con ceci e curry, o ceci e panna o ceci e pomodoro, oppure fagioli borlotti schiacciati e purea di zucca), verdure di stagione come broccoli, cime di rapa, cavolo nero, cavolfiore, zucchine e fiori di zuccina, e molto altro.

Veganizzare i secondi piatti

La maggior parte dei piatti che vengono designati come “secondi” è tradizionalmente a base di carne o pesce. In questo caso vanno dunque seguite due strade – non solo una delle due, ma entrambe! – nel passaggio alla cucina vegan:

1. Cambiare mentalità e utilizzare come secondi dei piatti a base di verdura e legumi che in precedenza avremmo considerato come “contorni”: questo si può fare agevolmente aumentandone la quantità (non una porzione “da contorno” ma una da “piatto principale”) ma soprattutto utilizzando le verdure in modo più fantasioso, come già suggerito nella sezione “Ingredienti di base”; anche le torte salate sono ottimi secondi piatti.
2. Continuando a preparare comunque i piatti tradizionali utilizzando al posto di carne e pesce il seitan e la soia, senza dimenticare i legumi e le loro farine, particolarmente utili per realizzare hamburger e polpette (vedi sezione “Burger vegan: fare in casa hamburger senza crudeltà”).

Per il punto 1, consigliamo di visitare il sito LibriVegan.info e scaricare i libri di ricette gratuite lì presenti, che offrono moltissime ricette di questo tipo; diamo comunque qualche ricetta di esempio anche in questo opuscolo, nella sezione “Secondi piatti”, subito dopo quelle “classiche”.

Per il punto 2, proponiamo, sempre nella sezione dei secondi piatti, ricette tradizionali riviste in chiave vegan con l’uso di seitan e delle bistecche di



soia disidratata. Queste ultime si trovano anche in forma di bocconcini, per fare lo spezzatino. In questo caso, una volta reidratate e ben strizzate, basta cucinarle con la ricetta del tradizionale spezzatino, con patate e altre verdure e salsa di pomodoro.

Veganizzare i contorni

I contorni abituali possono essere trasformati in piatti vegan in modo semplice e immediato, essendo a base di verdura: basta evitare l'aggiunta di burro, panna animale (si può usare la panna di soia o d'avena), formaggi, insaccati o altro genere di carne (si possono usare gli affettati vegetali, se necessario).

Per contorni che utilizzano latte e burro, si possono usare latte di soia e olio d'oliva.

Veganizzare i dolci

I dolci vegan sono solitamente il piatto che incuriosisce di più, perché molti pensano che non si possano fare senza latte, burro, uova. Invece le versioni vegan dei dolci tradizionali sono deliziose, identiche a quelle originali o anche migliori... e sono più leggere!

Al posto del latte vaccino basta usare un latte vegetale (quasi sempre di soia, a volte quello di riso, o d'avena, o altri) e al posto del burro si usa l'olio o, più di rado, la margarina, anche quella "autoprodotta". Per i budini, per esempio, si segue la ricetta classica, utilizzando il latte di soia.



Le uova non servono, perché basta cambiare la proporzione degli ingredienti per poterne fare a meno, oppure, quando serve, usare una delle sostituzioni elencate nella sezione “Trucchi per sostituire le uova”.

Il lievito in bustina per dolci è quasi sempre vegan, ma meglio leggere gli ingredienti. Al posto della colla di pesce, per la gelatina si utilizza l'alga agar-agar, che serve da addensante anche in altre ricette, e si trova nei negozi di alimentazione bio o in erboristeria.

Per quanto riguarda i dolci confezionati, in qualsiasi supermercato si trovano diverse marche di biscotti senza latte, burro e uova, basta leggere gli ingredienti la prima volta, mentre di merendine, croissant, ecc., ce ne sono di meno, ma ci sono.

Nella sezione “dolci” presentiamo varie preparazioni di base e ricette di dolci classici in versione vegan.

GLI INGREDIENTI DI BASE

La cucina vegan si basa sugli ingredienti tradizionali mediterranei: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca, olio d'oliva (e di semi). Altri ingredienti utili, che ormai si trovano in quasi tutti i supermercati, a basso costo rispetto ai corrispettivi onnivori, sono quelli della tradizione orientale, usati da secoli: il latte di soia o altri latti vegetali, il tofu al naturale (e anche il tempeh, che però costa di più e non si trova dappertutto, quindi in questo ricettario lo evitiamo), il seitan (ricavato dal glutine di frumento). Cibi come gli hamburger vegetali, o polpette, cotolette, ecc., non li trattiamo, in quanto non si tratta di ingredienti, ma di piatti pronti. Ce ne sono in molti supermercati, con diversi sapori e prezzi, e solitamente costano leggermente di più dei corrispettivi onnivori, ma sono anche più sani. In ogni caso, il nostro consiglio è di cucinare in casa a partire dagli ingredienti freschi e usare i piatti pronti non più di 1-2 volte la settimana, quando ci fanno comodo.

I cereali

Per cereale si intende ogni tipo di chicco ricavato dalla spiga della pianta: avena, farro, frumento, kamut, mais, miglio, orzo, riso, segale. Abbiamo anche i cosiddetti pseudocereali: amaranto, quinoa, grano saraceno. I cereali si possono usare direttamente in chicco, pensiamo ad esempio al risotto, sotto forma di farina (pasta, pane, polenta) oppure di latte: latte di riso, d'avena, mais, farro.

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. 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. 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. 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.

I legumi

La varietà di legumi è ampia. Esistono molti tipi di fagioli e di lenticchie, la soia, gli azuki rossi, i fagioli mung (detti “soia verde”), 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 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.

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;

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.





La verdura e la frutta

Col termine “verdura” non si intendono tutti i cibi vegetali (cereali, legumi, ecc. sono vegetali, ma non verdure!), ma gli ortaggi. Non elenchiamo QUALI sono perché ne esiste una grande e varia quantità. Anche per la verdura si pongono problemi simili a cereali e legumi: è 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 sfornati, 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 plumcake 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.

La frutta viene impiegata prevalentemente nei dessert, ma può essere inserita in altri piatti, ad esempio per preparare originali insalate, o può essere utilizzata essiccata.



Frutta secca e semi

Per frutta secca si intende la frutta dotata di guscio: anacardi, arachidi, mandorle, noccioline, noci, noci del Brasile, noci di macadamia, noci pecan, pinoli, pistacchi.

I semi oleaginosi sono i semi di alcune piante quali: girasole, lino, sesamo, zucca, papavero. Sono ingredienti poco utilizzati, che andrebbero usati di più, in quanto deliziosi, versatili in cucina e dotati di proprietà nutritive eccellenti.

Oli e condimenti

Questa categoria comprende tutti gli oli vegetali e i “grassi solidi” di origine vegetale, oltre ai prodotti a base di grassi, usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.). Nella cucina vegan è impiegato soprattutto l’olio d’oliva.

Tuttavia in alcune preparazioni è necessario l’olio di semi, più raramente la margarina vegetale o il burro di soia.

Latte di soia e derivati

Il latte di soia è ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla. È disponibile al naturale o in varianti dolcificate e aromatizzate: per i piatti salati occorre al naturale, per i dolci si può utilizzare anche la versione dolcificata. Esistono anche bevande di cereali (di riso, avena, farro, ecc.) e di mandorle, ma in cucina il più versatile, oltre che meno costoso, rimane il latte di soia.

A partire dal latte di soia vengono prodotti lo yogurt, la panna da cucina e la panna da montare. Quest’ultima esiste anche a base di latte di riso e di cocco (non si trova facilmente nei negozi, ma è in vendita on-line).

Il sapore del latte di soia varia molto tra una marca e l’altra e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile.

È inoltre molto utile nella cottura dei cibi, dolci e salati: praticamente in tutte le ricette tradizionali che prevedono l’utilizzo di latte, yogurt e panna da cucina si possono tranquillamente sostituire i prodotti di soia corrispondenti senza altre variazioni.

Tofu

Il tofu si ottiene cagliando il latte di soia, tradizionalmente con il nigari, cioè cloruro di magnesio, oppure con limone o aceto. È disponibile in diverse preparazioni: compatto, cremoso (per esempio il silken tofu), affumicato, aromatizzato con erbe. Tutte con sapori differenti e adatte a molteplici ricette.

Non tutti i tipi di tofu possono essere consumati allo stato naturale, perché poco gustosi, ma diventano invece molto gradevoli quando aromatizzati con erbe od utilizzati per preparare condimenti o per farcire torte (salate e dolci).

Il tofu al naturale si può usare nei ripieni, al posto della ricotta, tipo torta salata “ricotta e spinaci” e altri piatti del genere. Oppure si può semplicemente sbriciolare con la

forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più “ricca”, oppure si possono cucinare delle verdure stufate (tipo carote, zucchine, ecc.) – non lessate, ma passate in padella con un po' di cipolla, olio, un po' d'acqua, sale, pepe, prezzemolo o basilico – e poi aggiungerci il tofu e lasciare ancora insaporire 5 minuti. Il tofu va sempre usato così, aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente, e va lasciato insaporire con gli altri ingredienti, mai da solo, perché da solo non ha un sapore che incontra facilmente il gusto dei palati occidentali. Si può anche usare tagliato a fette sottili nei panini assieme ad altri ingredienti (verdure varie e maionese, per esempio).

Seitan

Il seitan è ricavato dalla parte proteica dei cereali, il glutine, che si estrae dalla farina (di frumento, di farro o di kamut). Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e si presta a svariati utilizzi. Può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Oppure in spezzatini, polpette, impanato “alla milanese”, in padella stile “scaloppine”, negli spiedini, ecc.



Bistecche e spezzatino di soia

Si tratta di bocconcini di soia disidratata che vanno messi a bagno nell'acqua o nel brodo vegetale per qualche minuto, poi strizzati, e infine cucinati come nei tradizionali piatti a base di carne o pesce (spezzatino, scaloppine, cotolette, ecc.).

Dal punto di vista nutrizionale non sono un granché, contengono soltanto molte proteine e poco altro, ma si possono utilizzare ogni tanto senza problemi. Esistono anche in forma granulata, adatta per il ragù.

Solitamente non si trovano nei supermercati, ma in tutti i negozi biologici e le erboristerie dotate di un piccolo reparto alimentari, nonché on-line, e costano davvero poco.

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. Per ora al supermercato se ne trovano pochissimi tipi.

Si possono anche preparare in casa, per esempio la “ricotta di soia” è molto facile da fare.

Affettati vegetali

Se ne trovano di tantissimi tipi diversi nei supermercati: possono essere a base di seitan, di soia, di altri legumi o un mix di questi vari ingredienti. Sono utili per panini e toast, o per farcire crepes e in genera-



le in qualsiasi ricetta che utilizzerebbe prosciutto e altri affettati. I sapori sono dei più diversi, quindi conviene provarne vari. Al momento non sono molto a buon mercato, il costo è simile a quello dei prosciutti più costosi, ma con l'espandersi dell'offerta certamente il prezzo al chilo diminuirà.

PREPARAZIONI DI BASE SALATE

Maionese

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

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

Preparazione: porre tutti gli ingredienti (tranne l'olio, di cui bisogna usarne inizialmente solo la metà) nel bicchiere di un frullatore a immersione e frullare a velocità massima per 10 secondi. Non appena l'olio è ben incorporato, aggiungere il restante un po' alla volta, fino a che si raggiunge la consistenza desiderata

(basta frullare per circa un minuto in totale). Più olio si aggiunge, più la maionese diventa densa. Con questa quantità di olio – circa 150 g – si ottiene una maionese molto densa.

Può essere utilizzata per preparare l'insalata russa, per farcire i pomodori, nell'insalata di patate, in tramezzini, panini, tartine, ecc.

Crepes

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 120 g di farina; 200 ml di latte di soia; 2 cucchiai di olio di mais; 70 ml di acqua.

Preparazione: mettere la farina in una ciotola, versare lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio, e un pizzico di sale. Mescolare benissimo con una frusta fino a ottenere un composto fluido e liscio, farlo riposare mezz'ora. Ungere una padellina con il fondo antiaderente con un velo d'olio, versare qualche

cucchiaiata del composto e cuocere da una parte; appena i bordi della crespella si arricciano, girarla e finire la cottura.

Continuare fino ad esaurire la pastella, mettere le crepes su un tagliere e farcirle a piacere.

Queste crespelle si possono farcire con



funghi rosolati, zucchine trifolate, spinaci e tofu, fettine di wurstel vegetale, ecc. Per un piatto ancora più ricco si possono mettere le crepes farcite in una teglia da forno e gratinarle dopo averle ricoperte con besciamella.

Variante dolce: basta aggiungere all'impasto 2 cucchiari di zucchero e sostituire il latte di soia neutro con quello dolcificato alla vaniglia. Farcire con marmellata. Si possono farcire con marmellata, crema di cioccolato, frutta secca con malto, ecc.

Besciamella

Ricetta di Marina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato; 5 cucchiari di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiari di farina; 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere; noce moscata, sale, pepe

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

mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (5-10 minuti). Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abbastanza densa, spegnete il fuoco e lasciatela 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.

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

Ricotta di soia

Ricetta di Lifting_Shadows tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 litro di latte di soia non dolcificato; 5 cucchiari 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 cucchiari di aceto. Spegnerlo quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungere l'aceto. Mescolare rapidamente e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiariate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservata in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.

Questa ricottina si può usare nelle torte salate, per cannelloni "ricotta e spinaci" e in qualsiasi altra ricetta che preveda la ricotta.

COME SOSTITUIRE LE UOVA

Le uova sono usate in molti piatti con scopi diversi: come legante, come aiuto alla lievitazione, oppure in altri casi non hanno alcuno scopo e sono usate solo per abitudine. L'ultimo caso è il più facile, basta eliminarle, mentre negli altri casi si possono usare altri ingredienti per ottenere lo stesso scopo.

Esistono ricette per “simulare” l'uovo al tegamino, l'uovo sodo, l'uovo in camicia e molto altro, tutte a base di ingredienti vegetali, per chi è davvero un patito di questi sapori. Sono ricette un po' elaborate, e si trovano nelle prossime pagine. Queste ricet-



te fanno spesso uso del sale kala namak: detto anche sale viola indiano, è costituito da un'alta percentuale di zolfo, il cui aroma e sapore ricorda molto quello delle uova di gallina. È un ingrediente fondamentale per ricreare un sapore che assomiglia al tipico gusto di uovo.

Si può sostituire al sale in tutte le preparazioni a base di tofu e di farina di ceci. Si trova facilmente online e nei negozi indiani, a costi molto bassi.

Realizzare invece un'ottima **frittata** è molto facile: al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Per realizzare le **uova strapazzate**: con un panetto di tofu, della curcuma e, a piacere, un po' di pepe, si possono ottenere delle strepitose “uova” strapazzate. Per farle basta schiacciare il tofu con una forchetta oppure, per un risultato più simile alla versione onnivora, tagliarlo finemente a striscioline con un coltello, e poi spatolarlo in cottura per romperlo in pezzi più piccoli.

A questo punto si fa saltare in padella con poco olio, sale kala namak, pepe e una spolverata di curcuma per donare un bel colore giallo.



Nella **maionese**, l'uovo non è necessario, si ottiene una maionese perfetta e deliziosa semplicemente con latte di soia, senape, limone e olio di semi (vedi ricetta più oltre!).

Per preparare **pancakes/crepes** si può fare una miscela di farina di soia, di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.

Frittata di ceci (farifrittata)

L'alternativa per eccellenza alla frittata è fornita dalla cosiddetta "farifrittata", ottenuta dalla farina di ceci. Da questa base si possono ottenere anche delle squisite omelette.

Ingredienti:

per la base

2 cucchiaini a persona di farina di ceci;

un pizzico di dado vegetale in polvere (al posto del sale); acqua q.b.

per il ripieno

Qualunque cosa vi venga in mente. Si può fare anche semplice, aromatizzandola con erba cipollina e pepe, oppure con aglio in polvere, salvia e rosmarino.

Preparazione: mescolare con una frusta farina di ceci e dado in polvere, aggiungendo acqua fino ad ottenere una consistenza piuttosto liquida ma cremosa. In una padella antiaderente scaldare un po' di olio d'oliva, versarvi la pastella e far cuocere a fuoco basso da un lato, finché anche la parte superiore non si è addensata. A questo punto girare col metodo che preferite e completare la cottura dall'altra parte. In caso decidiate di fare una frittata ripiena, consiglio di inserire le verdure (o quello che avete in mente) già cotte nell'impasto, ver-

sando poi direttamente il tutto nella padella.

Per l'omelette, far addensare la parte superiore e cospargerla di ripieno già cotto, dopodiché ripiegare su se stessa schiacciando delicatamente con una spatola per fare aderire i bordi. Consiglio di aggiungere sempre al ripieno un po' di formaggio vegetale che fonde, per facilitare questa operazione.

La difficoltà, come in tutte le farifrittate, sta nel saper dosare la quantità di acqua per la pastella per ottenere la consistenza desiderata. In ogni caso è sempre meglio lasciare l'impasto un po' più liquido, perché se troppo denso tende a raggrumarsi e a non cuocere bene. Anche la padella ha un'importanza non secondaria per l'ottima cottura della farinata: se la si preferisce più croccante meglio usare una padella bassa e larga, di modo da avere una farifrittata spessa solo pochi millimetri (massimo un centimetro, quando c'è abbondante farcitura).

Se avete difficoltà nella cottura, provate questa tecnica: quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, girate la frittata: potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più

basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.

Uova strapazzate

Questa ricetta è ancora più facile, e può essere personalizzata in tantissimi modi diversi! Ecco la versione base con alcuni consigli e varianti.

Ingredienti: un panetto di tofu abbastanza morbido; curcuma; pepe nero; sale kala namak (oppure sale normale); olio di semi.

Preparazione: schiacciare il tofu con una forchetta, oppure tagliarlo a striscioline sottili con un coltello. In questo caso si provvederà a romperlo in pezzi più piccoli spatolandolo in cottura. Scaldare poco olio in una pentola antiaderente, aggiungere il tofu e spadellarlo qualche minuto. Insaporirlo con sale kala namak, pepe e colorarlo a piacere con la curcuma.

Varianti:

- aggiungere pochissima panna di soia al tofu in cottura darà una consistenza più morbida e cremosa alle finte uova;
- si può usare anche una buona margarina vegetale per soffriggere il tofu. In questo modo si ottengono dei bordi più abbrustoliti e croccanti;
- alla versione base si possono aggiungere cipolle, würstel vegetali, erba cipollina, o tutto quello che vi viene in mente per far assomigliare questo piatto alla versione non vegan, senza

bisogno di far del male alle galline;
- si può usare un mix di silken tofu e tofu classico morbido per creare il contrasto tra la consistenza del tuorlo e quella dell'albume strapazzati. Il silken tofu si può lasciare bianco per una somiglianza anche visiva;
- si può anche preparare una frittata di farina di ceci e romperla in cottura con una spatola (questa variante nasce da esperimenti finiti male di frittate di ceci!).

Meringhe

Dulcis in fundo, come si suol dire... eh sì, non credete alle vostre orecchie, vero? E invece è possibilissimo fare delle meringhe completamente vegane, usando semplicemente... l'acqua di cottura dei ceci! E, una volta assaggiate, anche i più scettici si dovranno ricredere.

Ingredienti: 100 ml di acqua di cottura dei ceci a temperatura ambiente (va bene anche quella dei ceci in scatola, il sale non si sente per niente, anzi, probabilmente aiuta il composto a montare); 125 g di zucchero a velo; 1 cucchiaino di succo di limone.

Preparazione: montare, possibilmente con una frusta elettrica o una planetaria (si può usare la farfalla del bimby, per chi ce l'ha), l'acqua di cottura dei ceci. A seconda della potenza dell'attrezzo, ci vorranno dai 3 a i 5 minuti.

Aggiungere piano, mescolando delicatamente con una frusta a mano, il succo di limone e lo zucchero a velo. Rimontare fino a che non si raggiunge la consistenza desiderata (di solito

basta molto poco).

Foderare una placca da forno con carta oleata. Riempire un sac à poche con il composto montato e formare delle piccole meringhette ad un paio di cm di distanza l'una dall'altra.

Cuocere in forno ventilato a 75° per 1 ora.

ATTENZIONE: Come per le meringhe "tradizionali", il problema sta nella cottura: bisogna sapersi regolare con il proprio forno, conoscere la sua temperatura ed i suoi tempi. Io ho indicato il tempo che è necessario a me per una buona riuscita delle meringhe (lucide, fragranti e profumate), ma voi potrete certamente adattare i minuti di cottura e il calore alle vostre esigenze, tenendo presente che sono inversamente proporzionali: al diminuire della temperatura, aumenterà sicuramente il tempo. Ed è meglio abbassare i gradi e prolungare la cottura, di solito, per evitare che i dolci si brucino all'esterno e rimangano molli all'interno. Dopo un paio di esperimenti, vi usciranno delle meringhe perfette!

N.B.: Con la stessa ricetta è possibile creare anche una base per delle torte meringate (come la pavlova) formando, con l'aiuto di un sac à poche con beccuccio liscio e largo, dei dischi regolari sulla carta forno, e cuocendo alle stesse temperature.

ALTERNATIVE VEGAN AL PARMIGIANO

Il parmigiano sulla pasta o risotto serve semplicemente a insaporire, ma è facile cambiare questa abitudine utilizzando altri insaporitori con ingredienti vegetali. In realtà, nella maggior parte dei casi basta omettere questo ingrediente, così il sapore del piatto preparato si sentirà di più.

Ma se non vogliamo rinunciare a questa abitudine, niente paura, le opzioni vegan sono tante, già pronte o da fare in casa in un minuto!

Il lievito alimentare in scaglie (si tratta di lievito disattivato, che non lievita, ma insaporisce soltanto) è molto saporito, ottimo sulla pasta o nei risotti, ma anche nell'insalata assieme a semi e noci tritate, o da spolverare sulle lasagne o altri piatti gratinati. Si trova nei negozi di alimentazione bio o in alcune erboristerie e costa davvero poco. È ricco di nutrienti benefici, un'alternativa al parmigiano molto più salutare!



Simil-grana fatto in casa con mandorle: frullare in un tritatutto 4 cucchiai di mandorle pelate, 4 cucchiai di lievito in scaglie e 1-2 pizzichi di sale. Si può tenere in un vasetto in frigorifero, si conserva per qualche giorno.

Simil-parmigiano con semi: frullare finemente 50 g di mandorle, 50 g di anacardi, 50 g di semi misti (zucca, girasole, sesamo) e aggiungere sale a piacere. Anche questo si conserva in frigo per qualche giorno.

Prodotti già pronti: esistono in commercio diversi prodotti pronti di questo genere, al momento però si trovano solo on-line.

BURGER VEGAN: FARE IN CASA HAMBURGER SENZA CRUDELTÀ

Gli hamburger vegetali, detti vegburger, sono disponibili oggi in tanti supermercati in moltissime varietà. Si possono gustare in un panino, con una foglia di insalata e maionese vegetale o senape, oppure come secondo piatto con un contorno di verdure. Ma oltre a quelli già pronti, proviamo anche quelli fatti in casa: ancora più buoni e più sani!

Vegburger di lenticchie

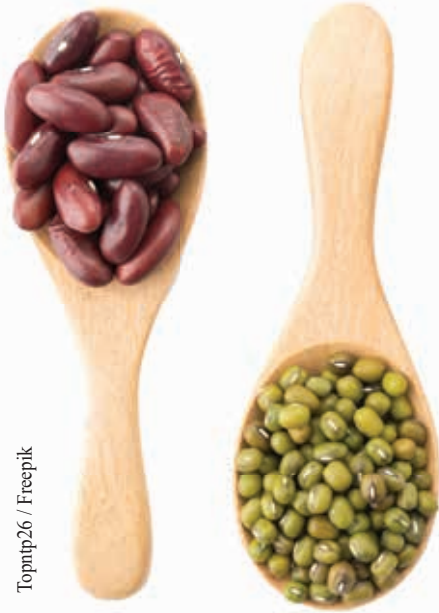
Far soffriggere una cipolla in olio extravergine d'oliva, frullare 250 g di lenticchie lessate e mescolare tutto

assieme in una ciotola, unendo sale, pepe, semi vari (sesamo, papavero, chia, ecc.) e poi pangrattato fino a quando l'impasto avrà assunto una consistenza corposa. Formare delle polpettine con le mani, porle su una teglia, spennellarle con olio extravergine d'oliva e metterle in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa.

Vegburger con glutine

Mettere in una terrina una tazza di glutine, mezza tazza di farina di legumi, uno spicchio d'aglio tritato molto finemente, un quarto di cipolla frullata, una scatola di fagioli





lessati e frullati. Aggiungere sale e spezie a piacere e poi acqua fino ad ottenere una palla omogenea e abbastanza solida da poterla lavorare con le mani. Prendere una quantità di impasto delle dimensioni di una pallina da tennis e formare un disco spesso un centimetro. Potete decidere di cuocere i burger al forno (150 gradi per circa venti minuti), oppure venti minuti a vapore e poi passarli in padella.

Burger di fagioli rossi

Lessare 200 g di fagioli rossi secchi oppure usare 2 vasetti di fagioli rossi già pronti ben sciacquati sotto acqua corrente. Lessare 40 g di quinoa (seguendo le istruzioni sulla confezione). Frullare i fagioli e poi porli in

una ciotola aggiungendo la quinoa, 2 cucchiaini di fecola di patate, 1 carota grattugiata finemente, qualche cimetta di broccolo tritato, un po' di sale e qualche cucchiaino di pangrattato, fino a quando l'impasto ottenuto mescolando il tutto sarà facilmente lavorabile con le mani. Il risultato deve essere infatti un composto compatto. Con l'utilizzo di uno stampo per burger dare la forma desiderata e far cuocere in padella con un filo di olio per qualche minuto, da ambo i lati.

Burger di ceci e verdure

Gli ingredienti necessari sono: 2 scatole di ceci (circa 400 grammi già lessati); 2 cipollotti; 5-6 ravanelli; 1 costa di sedano (comprese le foglie); 1 carota; 3 cucchiaini di capperi; 1 cucchiaino di senape; prezzemolo; olio extravergine d'oliva.

Tagliare i ravanelli, le carote e il sedano a dadini piccolissimi (tenere presente che rimarranno crudi). Tritare il prezzemolo, le foglie del sedano, i cipollotti e i capperi. Frullare i ceci. Unire tutti gli ingredienti e impastare unendo la senape. Formare con le mani dei burger (o delle polpette) e cuocere su piastra rovente aggiungendo un filo d'olio quando necessario per evitare che si attacchino. Far abbrustolire da entrambi i lati, girando spesso ma con attenzione, per circa 10 minuti. Servire caldi o freddi.

RAGÙ VEGETALE PER TUTTI I GUSTI

Per un ottimo ragù possiamo usare tanti ingredienti che non comportino la morte degli animali: possiamo utilizzare verdure miste, oppure le melanzane tritate, o lenticchie lessate. Altri due ingredienti che si prestano molto bene sono il granulare di soia disidratata e, ancora più gustoso e nutriente, il seitan, che si può trovare oggi facilmente in molti supermercati.

Ecco alcune idee:

Ragù di melanzane

Tritare grossolanamente le melanzane e aggiungerle a un sugo di pomodoro fatto con pomodorini maturi, olio, uno spicchio d'aglio. Far cuocere assieme aggiungendo basilico, peperoncino, sale, pepe.

Ragù di verdure

Far soffriggere in olio d'oliva un trito di cipolle, carote, sedano e unire un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Sfumare con un bicchiere di vino bianco, unire il sugo di pomodoro, alloro, basilico e far cuocere 20 minuti.

Ragù di soia

Reidratare in acqua calda salata 4-6 cucchiaini di granulare di soia, tritare sedano, carota, cipolla e soffriggere in olio; aggiungere la soia strizzata e

4 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Successivamente aggiungere una lattina di pomodoro a pezzettoni e lasciar cuocere a lungo a fiamma bassa.

Ragù di seitan: come il ragù di verdure, aggiungendo il seitan tritato (meglio quello alla piastra, più gustoso, ma va bene anche naturale) poco dopo la salsa di pomodoro.

Ragù di lenticchie

Lessare 250 g di lenticchie (bastano 20-30 minuti, oppure si possono usare quelle in lattina ben sciacquate) e nel frattempo tritare cipolle, carota, sedano, prezzemolo e poi soffriggere. Aggiungere le lenticchie, far saltare qualche minuto, sfumare con mezzo bicchiere di vino rosso e, una volta evaporato, aggiungete un vasetto di salsa di pomodoro. Far cuocere mezz'ora.



PIZZE E TORTE SALATE

Il nostro consiglio per la pizza è di fare semplicemente a meno della mozzarella e farcire la pizza con vari tipi di verdura, funghetti, carciofini, ecc. È possibile sostituire la mozzarella con formaggi vegetali che fondono, usandone in piccola quantità perché solitamente hanno un sapore forte. Ce ne sono molti che si possono acquistare on-line, mentre al supermercato difficilmente se ne trovano. Quelli a base di riso hanno un sapore che si adatta poco alla pizza.

Un'idea per una pizza gustosa: sopra la base di pomodoro porre uno strato di patate crude tagliate sottilissime, mescolate in precedenza con qualche cucchiaino di olio d'oliva; salare e porre in forno; dopo 15 minuti aggiungere il resto di farcitura già cotta: funghi, carciofini, oppure verdura alla griglia, o verdure trifolate, ecc. Rimettere in forno lasciar cuocere altri 10 minuti circa.

Qui di seguito proponiamo una torta salata classica, la torta pasqualina, in formato "strudel", che può essere variata scegliendo un'altra verdura e anche un'altra forma. Viene utilizzata la pasta sfoglia già pronta: quella che troviamo nel banco frigo nei supermercati è quasi sempre vegan, ben poche contengono burro, ma è meglio controllare gli ingredienti. Viene usato anche il lievito alimentare in scaglie, di cui si è parlato nella sezione "Alternative vegan al parmigiano".



Proponiamo anche un'idea per utilizzare il pane carasau (carta da musica), che può essere usato anche nella ricetta delle lasagne, al posto della pasta, facendolo passare per 10 secondi nell'acqua.

Torta pasqualina

Ricetta di Marina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia già pronta; 400 g di spinaci (freschi o surgelati); 200 grammi di tofu bianco al naturale; 3 cucchiaini di lievito in scaglie; noce moscata; sale, pepe; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lessare gli spinaci per 10 minuti, scolarli, passarli velocemente sotto l'acqua fredda e strizzarli bene. Tagliuzzarli col coltello e aggiungere un pepe, sale e olio d'oliva. Grattugiarvi sopra abbondante noce moscata. Nel frattempo, scaldare il forno a 220°. Schiacciare il tofu con una forchetta, aggiungere pepe e sale e amalgamarlo agli spinaci, mescolando bene e aggiungendo ancora noce moscata a piacere. Unire il lievito in scaglie e mescolare. Stendere la sfoglia, sistemare il ripieno nel mez-

zo e chiudere ottenendo uno strudel. Infornare e lasciar cuocere a 220° per 30-40 minuti, finché la sfoglia sarà ben cotta e dorata.

Tortino di pane carasau e tofu

Ingredienti: 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 extravergine d’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. Infornare a 200° per 20 minuti, poi spegnere e lasciare altri 10 minuti. Si può servire sia caldo che freddo.

Tortino yogurt e zucchine

Ricetta di Puzzola tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 rotolo di pasta brisé vegan (da banco frigo del supermercato o fatta in casa); 1 barattolo da 200 g di yogurt di soia al naturale; 1 zucchina; 1 cipollotto (solo le foglie verdi); sale, pepe; olio extravergine d’oliva.

Preparazione: stendere la pasta brisé con la carta da forno in una teglia rotonda. Condire lo yogurt con olio, sale e pepe, e versarlo sulla pasta brisé livellando. Tritare le foglie del cipollotto grossolanamente, affettare lo zucchini, e disporre il tutto sopra allo yogurt. Condire a piacere con un filo d’olio, una presa di sale, e pepe. Ripiegare i bordi e infornare a 180° per 25 minuti circa (fin quando la pasta è ben dorata). Lasciar raffreddare 5-10 minuti prima di tagliare, in modo che lo yogurt si rapprenda. Possibile variante: al posto della zucchina, qualche fungo champignon da condire con prezzemolo e aglio.

TRAMEZZINI, PANINI, PIADINE

Le farciture per i panini sono innumerevoli. Qui ne suggeriamo alcune, ma prima alcune indicazioni sul pane.

Il pancarré (sia quello a cassetta che quello morbido per tramezzini) può contenere strutto o latte, quindi occorre leggere gli ingredienti. Lo stesso vale per le piadine (in questo caso purtroppo lo strutto è più diffuso, ma ce ne sono anche all'olio d'oliva). Il normale pane di panetteria si trova facilmente senza strutto e latte, basta chiedere al negoziante.

Paté di ceci

Mettere nel bicchiere del frullatore a immersione una scatola di ceci sgocciolati (lasciando però un po' della loro acqua di cottura), una spruzzata di latte di soia non dolcificato, una spruzzata di limone, mezzo cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di cappe-

ri ben strizzati, circa 50 g di olio di mais. Frullare per un minuto circa, finché risulta tutto ben amalgamato. Al posto dei capperi si possono usare anche delle olive verdi.

Una variante, un pochino più laboriosa ma ancora più buona, consiste nel preparare a parte la maionese e poi frullare una scatoletta di ceci ben scolati con qualche cucchiaino di maionese, aggiungendo a piacere olive, oppure capperi.

Questo paté si può usare per tramezzini, tartine, piadine, panini e in pratica sostituisce il tonno, perché ha un sapore che lo ricorda, ma è ancora più buono e soprattutto non uccide nessuno.

Hummus alla calabrese

Frullare delle lenticchie lessate (200 g di lenticchie secche) assieme a 20 fette di pomodori secchi sottolio ben



scolati e tagliuzzati, 2 spicchi d'aglio fresco tritati, 15 foglie di basilico fresco, 1 cucchiaino di origano secco, 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, sale, 1 peperoncino tritato (facoltativo), olio extravergine d'oliva a piacere.

Hummus di verdure miste

A base di fagioli e ceci e verdure di stagione.

Ingredienti: 2 patate; 2 carote; 2 cipolle; un ciuffo di prezzemolo; un gambo di sedano; 2 pugni di ceci; 2 pugni di fagioli borlotti o cannellini; sale o salsa di soia; spezie: noce moscata, pepe nero, poco peperoncino, curry; poco olio extravergine d'oliva.

Preparazione: ammollare il giorno prima i ceci e i fagioli secchi e cuocerli a parte (o se si preferisce si possono usare quelli in scatola sciacquati bene sotto acqua corrente). Cuocere in poca acqua salata le verdure tagliate a tocchetti, scolare e frullare insieme a ceci e fagioli. Aggiungere sale se necessario (oppure salsa di soia) e spezie a piacere. Aggiungere un filo d'olio e servire su crostini caldi.

Paté di funghi

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, sale e pepe. Passarli al frullatore unendo pomodori secchi sott'olio, un cucchiaino di aceto di mele e a piacere basilico, origano o rosmarino.



Paté di rucola

Frullare 2 manciate di rucola con 4 cucchiaini di yogurt di soia al naturale, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 1/2 limone, sale.

Paté di olive e tahin

Frullare assieme un barattolo di fagioli di Spagna, 3 pugni di olive denocciolate al naturale, 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), succo di limone (a piacere), prezzemolo (facoltativo).

Panino "Moby"

Molto gustoso, segnalato dal musicista Moby in una famosa intervista sulla sua vita da vegano.

Ingredienti: pane, 1 peperone, 1 zuccina, mezza cipolla, paté 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 pat  di olive. Quando le verdure saranno cotte (bastano 10 minuti)   tempo di farcire il panino!

Piadina golosa

Farcita con pesto di mandorle e basilico, funghetti e pomodoro.

Ingredienti: una piadina, un pomodoro maturo, una manciata di mandorle spellate, basilico, funghetti trifolati sottolio, 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   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 latte). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; salare, chiuderla a met  e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.

Sandwich con salsa di tofu

Semplice e gustoso.

Ingredienti: 3 fette di pane per tramezzini, 100 g di tofu al naturale, 1 pomodoro, 3 cucchiaini di maionese vegan, 4 foglie di lattuga, 3 cucchiaini lievito alimentare in scaglie, 1 pizzico di spezie miste, 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.

Tramezzino gusto mare

Farcito con una salsa saporita a base di tofu, capperi e senape.

Ingredienti: tofu al naturale, capperi, lievito alimentare in scaglie, senape, limone, olio d'oliva, zenzero, curcuma, origano, lattuga, pomodori.

Preparazione: mettere nel mixer tutti gli ingredienti per la crema base e frullare con cura fino a ottenere una crema omogenea e compatta. Prendere 3 strati di pane per tramezzini e, senza separarli, tagliarli formando dei triangoli, poi separare gli strati e farcire uno strato con la crema, i pomodori e un pizzico di origano, e un altro strato con la crema e l'insalata. Ricomporli e presentarli freschi o a temperatura ambiente.

IDEE PER VEGAN TOAST

Per preparare ottimi toast, la scelta più ovvia è quella di usare affettati e formaggi vegetali: basta scegliere un formaggio vegetale che fonde (ce ne sono vari acquistabili on-line) e un affettato vegetale. Di affettati ce ne sono moltissimi disponibili in tanti supermercati, ma non sempre sono a buon prezzo e non tutti sono davvero buoni. Proponiamo dunque alcune alternative più originali: provale e scegli quelle che più ti piacciono!

Tofu affumicato e formaggio vegetale: fai uno strato di fettine sottili di formaggio vegetale che fonde, un altro di tofu affumicato a fettine e un terzo sempre di formaggio vegetale. Gustosissimo!

Salsa per toast e tofu spadellato: taglia il tofu bianco al naturale a fette non troppo sottili e passale in padella antiaderente con un po' di olio, qualche minuto per lato, con un po' di sale, finché diventano dorate e croccanti. Spalma sulle 2 fette di pane della salsa-toast alle verdure (ne vendono in vasetto di varie marche) e metti in mezzo le fettine di tofu spadellate. Morbido e croccante allo stesso tempo!

Salsa per toast e patate: come sopra, ma al posto del tofu usa delle patate

lesse schiacciate bene con la forchetta, con l'aggiunta di un po' di sale e pepe.

Spinaci e vegan-formaggio: quando prepari gli spinaci come contorno (o altra verdura in foglia: cicoria, cavolo nero, bieta-erbetta, ecc.) tienine un po' da parte per un toast! Metti sul pane delle fettine sottili di formaggio vegan, poi gli spinaci e poi altro formaggio. Ne risulterà un toast super-imbottito e delizioso.

Pomodori secchi e verdure: frullare dei pomodori secchi sott'olio e spalmarli su due fette di pancarré, aggiungere una foglia di insalata e zucchine sott'olio, poi una fetta di veganformaggio, due fettine di pomodoro maturo con un po' di sale. Ricoprire con l'altra fetta di pancarré e tostare sulla piastra per due minuti.



IDEE PER UN APERITIVO O ANTIPASTO

Ecco alcune idee per degli antipasti/finger food adatti ad accompagnare un aperitivo: di ricette ne esistono davvero tante, adatte anche come antipasto per una cena.

Ne abbiamo selezionate alcune che si possono preparare in modo veloce e il cui risultato può essere comodamente mangiato con le mani.

Treccine sfiziose

Srotolare un foglio di pasta sfoglia vegan (la maggior parte di quelle in commercio lo sono) e tagliarlo a strisce larghe 1 cm. Raggrupparle 3 a 3 e formare delle treccine, posandole sulla teglia su carta forno. Cospargerle con un mix di origano, salvia e rosmarino passati al tritatutto, aggiungendo un po' di sale. Infornare per 15 minuti in forno già caldo a 180°.

Chips di cavolo nero

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. Sono incredibilmente deliziose!

Pizzette alle olive: Stendere un rotolo di pasta sfoglia e ritagliarla in dischetti di circa 8 cm di diametro. Guarnirle con salsa di pomodoro, qualche capperone, 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 un po' panna di soia da cucina e qualche fettina di funghi stufati in padella (o già pronti in scatola). Cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

Praline di veg ricotta e noci

Realizzare la ricotta di soia come spiegato nelle preparazioni di base. Tritare 50 g di noci in maniera grossolana, tenendone da parte qualcuna intera. Prendere la ricotta dal frigo, metterla in una ciotola, lavorarla un po' con una forchetta per renderla compatta, unire le noci tritate, 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie, olio e sale. Amalgamare bene, inumidirsi le mani e modellare delle praline, disporle in un vassoio, decorarle con i gherigli.

Frittatina allo zenzero

Mescolare 50 ml di farina di ceci e 150 ml d'acqua in modo da formare una pastella senza grumi e lasciarla riposare per qualche ora nel frigo. Aggiungere alla pastella un po' d'olio, un pizzico di sale, un cucchiaino

no di zenzero fresco e un pezzetto di scorza di limone finemente tritati. Non esagerare con la scorza di limone, altrimenti copre il gusto dello zenzero. Far scaldare in una padella antiaderente un po' d'olio extravergine d'oliva e far cuocere la frittata a fuoco vivo e pentola coperta, poi girare e far cuocere ancora senza coperchio. Dorare bene da ambo i lati e tagliare a pezzetti.

Sticks di polenta

Preparare la polenta o acquistarla già pronta. Una volta solidificata, tagliarla a fette a forma di stick, tipo patatine fritte. Mescolare del pangrattato con una spolverata di pepe, sale rosa e paprika e impanare gli stick. Adagiare il tutto in una teglia cosparsa di olio. Cuocere in forno per 15 minuti a 180°, fino a doratura. Al posto della paprika si possono usare altre spezie, anche erbe aromatiche come timo, rosmarino, ecc.

Olive all'ascolana

Questa è un ricetta più impegnativa, ma ne vale la pena! Gli ingredienti sono: una carota; mezza cipolla; una costa di sedano; noce moscata; un bicchiere di vino bianco; 300 grammi di seitan macinato; una tazza di granulare di soia; 50 olive grandi; 130 grammi di pane fresco ammollato in latte di soia; farina di ceci q.b.; farina di tipo 00 q.b.; curcuma; sale; olio d'oliva.

Per una buona riuscita di questa ricetta le olive vanno snocciolate man-

tenendo la polpa più integra e com-patta possibile; con un coltellino da cucina a lama liscia tagliare a spirale l'oliva senza spezzarla partendo dal picciolo, in modo da ottenere una spirale di polpa senza nocciolo. In pratica è come si procede per pelare un agrume senza mai staccare la lama del coltello e rompere di conseguenza la buccia. Ci vuole un po' di pazienza e manualità.

Tritare le verdure (sedano, cipolla, carota) e farle soffriggere in poco olio d'oliva. Aggiungere il seitan macinato e il granulare di soia precedentemente sbollentato per pochi minuti e strizzato per far uscire tutta l'acqua. Quando il seitan e il granulare saranno ben rosolati, salare a piacere e aggiungere il vino bianco. Lasciare raffreddare il ragù e poi aggiungere la noce moscata e il pane. Mischiare e lasciare riposare l'impasto.

Riempire le olive con un po' di impasto per ottenere delle palline poco più piccole di una noce. Preparare una pastella con acqua, farina di ceci e farina 00. Iniziare l'impanatura delle olive infarinandole leggermen-te, passandole nella pastella e poi nel pan grattato. Ripassare le olive nella pastella e poi di nuovo nel pan grattato e friggerle in abbondante olio caldo.

Servire ben calde e asciugate dall'olio in eccesso con un po' di carta da cucina.

Inoltre, un ottimo finger food sono i crostini con i vari paté suggeriti nelle pagine precedenti.

PRIMI PIATTI

Di seguito proponiamo le ricette complete per alcuni primi piatti molto comuni della nostra tradizione, da cui si può anche prendere spunto per imparare a “veganizzare” altri piatti simili.

Gnocchi di patate

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 kg e mezzo di patate; 200 g di farina; noce moscata.

Preparazione: lavare bene le patate, metterle a bollire in acqua fredda e, quando saranno lessate, farle intiepidire e sbucciarle. Passarle con lo schiacciapatate, aggiungere il sale, una grattata di noce moscata e la farina poco alla volta, lavorando l'impasto con le mani, fino a quando diventerà liscio e compatto.

Formare dei rotolini con l'impasto, lavorarli ancora un po' e tagliarli in



Congerdesign / Pixabay

pezzetti (circa 1 cm e mezzo), metterli su uno strofinaccio cosparso di farina dopo averli passati sul retro di una grattugia per renderli più leggeri. Buttare pochi gnocchi alla volta in acqua bollente salata; appena tornano a galla saranno pronti.

Parmigiana di melanzane

Ricetta di Riccardo Gessa tratta dall'opuscolo di AgireOra Edizioni “Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan”

Ingredienti: 1 kg di melanzane; 600 ml di passata di pomodoro; 3 cuc-





chiaini di semi di girasole; 3 cucchiaini di semi di zucca; 40 g di lievito a scaglie; qualche foglia di basilico; sale grosso; olio extravergine d'oliva; olio di semi di girasole per friggere.

Preparazione: preparare il sugo con la passata di pomodoro, condendo solo con olio extravergine d'oliva e sale. Lavare e spuntare le melanzane, sbucciarle e tagliare a fette di circa 4 mm di spessore nel senso della lunghezza. Mettere le fette in uno scolapasta, ricoprirle con del sale grosso tra gli strati e porre lo scolapasta nel lavello, appoggiando un peso sopra le melanzane per far fuoriuscire l'acqua.

Macinare i semi di girasole, di zucca, il lievito a scaglie e due prese di sale in un macina caffè. Deve risultare una graniglia di consistenza fine. Dopo circa mezz'ora, sciacquare le

melanzane in acqua fredda e strizzarle delicatamente. Friggerle in abbondante olio di semi di girasole ben caldo finché non saranno dorate da entrambi i lati. Farle asciugare su carta assorbente.

Stendere sul fondo di una teglia uno strato di salsa di pomodoro, quindi uno strato di melanzane fritte e ancora un po' di salsa, distribuendola in modo uniforme col dorso di un cucchiaio; spolverare con la graniglia e aggiungere un paio di foglie di basilico sminuzzate con le mani. Ripetere le stesse operazioni fino a esaurimento delle melanzane. Terminare la preparazione con uno strato di salsa e con una spolverata di graniglia di semi. Cuocere la parmigiana in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti o per il tempo necessario alla gratinatura della superficie.

Lasagne al forno

Questa ricetta si presta a varie preparazioni: le lasagne si possono farcire con ragù (uno di quelli proposti nelle pagine precedenti), tofu e spinaci (o altra verdura in foglia, semplicemente lessando la verdura, strizzandola bene e passandola per qualche minuto in tegame con olio, pepe e sale), radicchio rosso stufato, funghi, zucca stufata o al forno, ecc.

In tutti i casi si utilizza la besciamella, la cui ricetta è spiegata nella sezione delle ricette di base. Come sfoglia si può usare quella tradizionale per lasagne, avendo cura di acquistare quella di semola di grano duro e non all'uovo, oppure il pane carasau (carta da musica).

Per la preparazione, procedere in questo modo: ungero il fondo di una teglia da forno con un cucchiaino d'olio e cospargere di pangrattato, gettando via quello in eccesso che non si è attaccato sul fondo. Stendere un sottile strato di besciamella. Sistemare il primo strato di lasagne sopra la besciamella (quelle di semola vanno usate crude, non serve passarle in acqua bollente; se si usa il pane carasau basta porlo a bagno in acqua tiepida per 10-20 secondi) e poi stendervi sopra un bello strato di besciamella. A questo punto stendere uno strato della farcitura desiderata: ragù, radicchio, zucca o altra verdura; in caso di verdura a foglia, stendere uno strato di verdura (cucinata come indicato sopra) e uno strato di tofu al naturale sbriciolato con una forchetta e condito con sale e pepe. Spolverare

con un cucchiaino di lievito in scaglie. Sistemare un altro strato di lasagne, e poi di nuovo besciamella, farcitura, lievito. La besciamella deve essere abbastanza liquida. Se è più densa, sopra lo strato di besciamella spargere 2-3 cucchiaini di latte di soia. Formare in questo modo 4-5 strati. Sopra l'ultimo strato di lasagne, dopo la besciamella aggiungere solo un po' di farcitura, spolverare col lievito e poi stendere ancora un po' di besciamella. Infornare per 30 minuti a 200°, spegnere il forno e lasciare cuocere per altri 10 minuti. Se si usa il pane carasau, bastano solo 10 minuti. Lasciar raffreddare un po' e servire.

Pasta alla carbonara

Ricetta di Riccardo Gessa tratta dall'opuscolo di AgireOra Edizioni "Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan"

Ingredienti: 400 g di pasta a scelta; 20 ml di silken tofu (oppure normale tofu mescolato con panna di soia); 4 cucchiaini di lievito a scaglie; 1 cucchiaino di semi di girasole; 1 cucchiaino di semi di zucca; 2 pizzichi di curcuma; 150 g di seitan alla piastra; sale, pepe; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: macinare i semi di girasole, di zucca, il lievito a scaglie e due prese di sale in un macina caffè. Deve risultare una graniglia di consistenza fine. Mentre si prepara il condimento, mettere a lessare la pasta. Con un coltello affilato, tagliare a dadini il seitan e cospargerlo di sale fino. Attendere un paio di minuti e nel frattempo far scaldare due cuc-

chiali di olio in una padella. Sistemare i dadini in un colino e setacciare energicamente per eliminare il sale in eccedenza. Porre i cubetti di seitan a rosolare nella padella, a fiamma media, per circa 1 minuto, in modo che prendano colore.

In un'altra padella versare due cucchiaini d'olio, il silken tofu spezzettato con la forchetta (oppure il tofu normale schiacciato con la forchetta con l'aggiunta di un po' di panna di soia) e due pizzichi di curcuma. Riscaldare a fiamma bassa. Dopo un minuto, aumentare la fiamma e mescolare per un paio di minuti. Spegnerne, aggiungere i dadini di seitan e versare la pasta appena scolata. A questo punto, versare la graniglia di semi e mantecare con un paio di cucchiaini di acqua di cottura. Aggiungere il pepe e servire il piatto ben caldo.

Cannelloni yegricotta e spinaci al sugo

Ricetta di Riccardo Gessa tratta dall'opuscolo di AgireOra Edizioni "Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan"

Ingredienti: 8 cannelloni di semola di grano duro; 400 g di salsa di pomodoro; 400 g di ricotta di soia (vedi ricette di base, oppure utilizzare il normale tofu acquistato in negozio); besciamella (da 500 ml di latte di soia); 500 g di spinaci freschi o surgelati; sale, pepe; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: pulire gli spinaci e lessarli in poca acqua salata. Scolare, passarli sotto l'acqua corrente per



Shingo_Nono / Pixabay

raffreddarli. Dopo averli strizzati, tagliarli grossolanamente e saltarli pochi minuti in padella con pepe, sale e un po' d'olio. Lasciar raffreddare. Nel frattempo preparare un sugo leggero di pomodoro con poco olio d'oliva e lasciarlo cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti.

Amalgamare gli spinaci alla ricotta di soia preparata almeno un giorno prima (o al tofu sbriciolato con la forchetta), aggiustando di sale e pepe. Gli ingredienti del ripieno devono essere a temperatura ambiente, non caldi, altrimenti il cannellone si fessura durante il riempimento. Riempire ogni cannellone (crudo) con il composto di ricotta e spinaci. Il cannellone non deve essere completamente pieno, altrimenti si rompe

durante la cottura, causando la fuoriuscita del composto. Oliare una pirofila, stendere uno strato di sugo e besciamella mescolati e disporre i cannelloni vicini. Ricoprire con il sugo e versare un altro strato abbondante di besciamella. Cuocere in forno a 200° per 20-25 minuti.

Gnocchi alla romana

Ricetta di Marina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 120 g di semolino; 800 g di latte di soia; 6 cucchiaini di olio d'oliva; sale; 4 cucchiaini di lievito in scaglie; noce moscata.

Preparazione: versare il latte di soia, 2-3 prese di sale e 3 cucchiaini di olio in una pentola piccola, grattugiarsi sopra un po' di noce moscata (quantità a piacere) e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti. Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm. Lasciar raffreddare per circa 20 minuti. Accendere il forno e portarlo a 200°. Con una tazzina da caffè inumidita ritagliare dal semolino raffreddato degli gnocchi tondi. Mettere assieme i ritagli avanzati e formare con le mani 1-2 gnocchi (un po' meno belli degli altri). Oliare una pirofila da forno e adagiare gli gnocchi, passandoci sopra con la mani unte di olio, in modo che siano "oliati" da ambo

i lati. Porre in forno. Dopo 5 minuti girarli. Dopo altri 5 minuti girarli ancora e spolverarli con il lievito in scaglie e lasciare in forno altri 5 minuti. Servire caldi ma non bollenti.

Canederli ai 3 sapori

Ricetta di Myeu tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 cipolla fresca; prezzemolo; olio di oliva; 400 ml di latte vegetale (soia o avena); 500 g di panini secchi del giorno precedente; sale, pepe; noce moscata; 10 g di funghi secchi ammollati (circa un'ora); 160 g di vegformaggio grattugiato; 200 g di spinaci o erbe lessati.

Preparazione: tritare la cipolla e il prezzemolo, soffriggerli in 4 cucchiaini di olio d'oliva. Spegnerli il fuoco, unire il pane a tocchetti, il latte e le spezie e mescolare. Dividere l'impasto in 3: ad una parte aggiungere i funghi, a un'altra il vegformaggio e all'ultima gli spinaci. Formare delle palle di circa 5 cm di diametro (ne verranno 4-5 per ogni impasto con queste dosi) e cuocerle a vapore per 20-25 minuti.

Si possono servire con, a scelta: una salsa piuttosto liquida panna e funghi; del buon brodo vegetale fatto in casa; polenta morbida (in questo caso faranno da piatto unico).

Spaghetti al sapore di mare

Questa pasta è per chi ha nostalgia del "sapore di mare" ma non intende, giustamente, uccidere i pesci per questo. A tale scopo si usano le alghe, che si possono acquistare in alcune erboristerie e

nei negozi di alimentazione naturale.

Ricetta di ElenaP tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 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 extravergine d'oliva.

Preparazione: prima di mettersi ai fornelli, sminuzzare le 3 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 e 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.



SECONDI PIATTI



Valeria_aksakova / Freepik

Proponiamo alcune ricette tradizionali riviste in chiave vegan con l'uso di seitan e delle bistecche di soia disidratata.

Arrosto/polpettone di seitan

Questa ricetta utilizza il glutine di frumento per realizzare un polpettone: rosolato in tegame o in forno diventa un ottimo arrosto, lessato diventa il polpettone classico.

Nella versione arrosto, inoltre, si può tagliare a fettine sottili per fungere da affettato vegetale (più buono e a buon mercato di quello dei negozi), a fette più spesse si può utilizzare per scaloppine e cotolette impanate (al posto del seitan già pronto del negozio) e si può tritare per ottenere un ottimo ragù (bianco o col pomodoro).

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 confezione di glutine di grano in polvere; 3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie; 100 g di fiocchi di patate; aromi a piacere (noce moscata, timo, aromi per arrosto, dado vegetale granulare, ecc.); sale; 250 ml acqua; 100 ml di salsa di soia; 150 ml di latte di soia neutro; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; farina q.b.; 1 bicchiere di vino bianco.

Per il sugo: 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 80 ml di vino bianco; 50 ml di salsa di soia; 300 ml di acqua; 2 cucchiaini di farina; salvia e rosmarino freschi.

Preparazione: mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: glutine, lievito, fiocchi di patate e aromi. Preparare gli ingredienti liquidi: acqua, olio, salsa di soia, latte di soia;

mescolarli bene e aggiungerli a quelli secchi fino al completo assorbimento. Assaggiare ed eventualmente aggiungere il sale.

Dare all'impasto una forma cilindrica, infarinarlo bene e deporlo delicatamente in una teglia capiente nella quale avrete messo olio e un mazzetto di salvia e rosmarino.

Porlo sul fuoco a fiamma bassa, per rosolarlo; sfumare con vino bianco e portare a cottura molto lentamente, almeno un'ora, aggiungendo brodo vegetale caldo all'occorrenza, girandolo ogni tanto per non farlo bruciare, con un mestolo di legno.

Far freddare l'arrosto di seitan nel tegame per una notte, poi tagliarlo a fette e servirlo con il sugo caldo.

Per il sugo al rosmarino: stemperare la farina con l'olio in un tegamino, aggiungere gli altri liquidi, mettere al fuoco, unire salvia e rosmarino, portare a bollore. Filtrare eliminando salvia e rosmarino.

Partendo da questa ricetta, si può realizzare anche un polpettone, variandola in questo modo: dopo aver dato all'impasto una forma cilindrica, inserirlo in una rete da cucina, legare bene i lembi e far riposare.

Mettere al fuoco una pentola d'acqua con gli odori da brodo: cipolla, carota e sedano; salare moderatamente e al primo bollore, inserire il seitan e far cuocere per un'ora. Far raffreddare nel brodo, levare la rete e tagliare il polpettone a fette sottili da servire con maionesi vegan o altre salse a piacere.

Scaloppine ai funghi

Ricetta di vengodavega tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 cestino di funghi champignon freschi; 400 g di seitan alla piastra; una confezione di panna di soia; olio extravergine d'oliva; sale, pepe; farina.

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 alla pizzaiola

Ricetta di Micol tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 20 bisticcine di soia disidratata; 2 cipolle; 800 ml di passata di pomodoro; olio extravergine d'oliva; sale; zucchero; origano.

Preparazione: ammolare le bisticcine di soia per 20-30 minuti (siccome galleggeranno, dopo 10-15 minuti, girarle dall'altro lato). Sco-

larle per bene, versarle in una padella antiaderente con olio e la cipolla tritata; far rosolare per qualche minuto. Versare poi la passata di pomodoro, il sale, un pizzico di zucchero, un goccio d'acqua e far cuocere il tutto coperto per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se durante la cottura il pomodoro dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altra acqua. A cottura ultimata unire l'origano.

Scaloppine al vino bianco

Ricetta di Marina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 8 fette di seitan al naturale; 2 cipolle medie; un bicchiere di vino bianco; 2 cucchiari di farina; 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva; pepe e sale.

Preparazione: tagliare le cipolle a fette e farle appassire in una padella antiaderente con pochissima acqua e 4 cucchiari di olio extravergine d'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 del 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. Aumentando la quantità di cipolla, questa ricetta diventa il "seitan alla veneziana" (usando il seitan al posto del fegato: senza crudeltà, più buona e più sana).

Cotoletta alla milanese

La ricetta è come quella classica, ma non si utilizza l'uovo nella pastella e si usa il seitan al posto della carne. Oltre al seitan si può utilizzare il tofu compatto tagliato a fette (al naturale o affumicato) oppure il tempeh.

Ingredienti: 8 fette di seitan alla piastra; 4 cucchiari di farina; pangrattato; sale; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: preparare una pastella mescolando bene con la forchetta la farina, 2 pizzichi di sale e acqua fredda quanto basta per ottenere una consistenza compatta. Porre abbondante pangrattato in un piatto. Passare le fette di seitan nella pastella e poi nel pangrattato da ambo i lati. Friggere in una padella con olio ben caldo fino a doratura, mescolando ogni tanto. Per una pastella più gonfia si può usare acqua minerale gasata o una puntina di cucchiaino di lievito per dolci.

Spiedini al forno

Ingredienti: peperoni, zucchine, melanzane, funghi o altra verdura di stagione (se si usano cavolfiori o patate, sbollentarli prima per ammor-



bidirli); 2 wurstel vegetali; pane; 3 cipolle; sale; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: tagliare la verdura in grossi pezzi, i wurstel a fette e il pane in grossi dadi. Soffriggere la cipolla in padella con olio e un po' d'acqua, fino a farla appassire, in modo che rimanga parecchio sugo di olio e acqua.

Infilzare in lunghi stecchi i vari ingredienti, in modo alternato. Porre gli spiedini in una pirofila e cospargerli abbondantemente con la cipolla soffritta. Porre in forno a 200° per 10-15 minuti e poi passare al grill per altri 5 minuti.

Crocchette di zucchini

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 4 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, se l'impasto vi sembra troppo umido aumentare la quantità di fiocchi d'avena, altrimenti queste crocchette molto delicate si potrebbero sfaldare nella cottura.

Involtini di frutta secca

Ricetta di CristinaM tratta da VeganHome.it

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

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

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

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

Dividere il composto di frutta secca in 8 porzioni, prendere una foglia, porvi una porzione di composto; se fosse troppo asciutto bagnarlo con un po' del brodo vegetale messo da parte. Ripiegare i bordi laterali della foglia sul composto e poi arrotolare il tutto formando così gli involtini. Scaldare l'olio nella pentola, porvi

gli involtini facendoli dorare leggermente su entrambi i lati, coprirli con il brodo vegetale e farli cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti; quando sembrano cotti sistemarli su un piatto da portata, ricoprire ogni involtino con una cucchiainata di sugo di pomodoro un po' riscaldato e servire.

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

Millefoglie di patate e funghi

Ricetta di Lifting_Shadows tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 6 persone: 500 g di patate, 180 g di funghi misti surgelati, 50 g di panna di soia, mezza cipolla, olio evo, 20 g di prezzemolo tritato.

Preparazione: portare a ebollizione un litro di acqua salata con un cucchiaino d'olio. Nel frattempo tagliare le patate a lamelle sottili e versarle nell'acqua bollente per un minuto. Scolarle e farle asciugare molto bene su carta assorbente.

Scaldare l'olio in una padella, unire i funghi e la cipolla finemente tritata. Lasciare cuocere cinque minuti, quindi aggiungere sale e prezzemolo. Ungere una pirofila e formare un pri-

mo strato di patate. Proseguire con uno strato di funghi, uno di panna e ricominciare con le patate, fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con le patate. Infornare trenta minuti in forno caldo a 220°.

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

Porri in salsa di lenticchie

Ricetta di Serendip tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 2 persone: due porri, 200 g di lenticchie già cotte, 1 cucchiaio di tahin (burro di sesamo), olio extravergine d'oliva, sale e pepe, crostini al rosmarino (facoltativi).

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

Gateau di miglio e funghi

Ricetta di Vale_Vegan tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 6 persone: 400 g di miglio (per una teglia del diametro di 20 cm), 4 bicchieri di brodo vegetale, latte di soia (non zuccherato) q.b., 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie, sedano, carota e cipolla per soffritto, funghi mondati e fatti a pezzettoni, mezzo bicchiere di vino bianco, pomodoro a pezzettoni (o

salsa), rosmarino e prezzemolo tritati, sale, pepe, olio extravergine d'oliva

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

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

Note

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



Rollo di melanzane e funghi

Ricetta di Ariel444 tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 2 persone: 1 o 2 melanzane tonde (a seconda della grandezza), una manciata di funghi champignon, olio extravergine d'oliva, vino bianco secco, qualche pomodoro, salsa di soia (tamari o shoyu), piadina vegetale (una per persona)

Per la salsa: qualche foglia di radicchio, latte vegetale (soia o riso), aceto balsamico.

Preparazione: sbucciare e tagliare le melanzane ed i funghi a dadini piccolissimi e farli cuocere finché non diventano morbidi con pochissimo

olio ed un bicchiere di vino secco. A fine cottura aggiungere dei piccoli dadini di pomodoro e qualche goccia di salsa di soia. Stendere il tutto su una piadina vegetale come se fosse una pizza e arrotolare. Infornare senza olio in una teglia foderata di carta forno finché non diventa croccante. A fine cottura tagliare a rondelle la piadina ripiena e cospargere le fette ottenute con la crema al radicchio.

Per la crema di radicchio: passare al frullatore alcune foglie di radicchio con poco latte di soia e riso, un filo d'olio ed un cucchiaino di aceto balsamico, finché non diventano una crema.

CONTORNI

Un esempio per tutti, il purè, in due varianti. A seguire, qualche altra idea per un contorno originale.

Purè di patate

Ingredienti: 500 g di patate; 100 ml di latte di soia; 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 olio d'oliva a piacere, mescolare ancora per amalgamare.

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

Purè di patate e legumi

Una variante gustosa prevede di lessare le patate assieme ai legumi e poi frullare tutto assieme.

Ingredienti: 250 g di piselli secchi spezzati oppure lenticchie rosa decorticate; 700 g di patate; pepe, sale; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 foglia d'alloro; 1 cucchiaino di dado vegetale (opzionale).

Preparazione: mettere in ammollo i legumi per 8 ore, per accelerare i successivi tempi di cottura (vale solo per i piselli secchi, le lenticchie non ne hanno bisogno). Lavarli bene sot-



to l'acqua corrente poi porli in una pentola e ricoprirli d'acqua, in modo che ci siano un paio di cm di acqua sopra il livello dei legumi. Aggiungere una foglia d'alloro, fresca o secca, e porre sul fuoco. Nel frattempo sbucciare le patate, tagliarle in pezzi piccoli a aggiungerle ai legumi. Quando arriva a bollire far cuocere a pentola scoperta fino a che le patate e i legumi sono cotti (circa mezz'ora). Verso fine cottura aggiungere sale e pepe, opzionalmente 1 cucchiaino di dado vegetale e poi l'olio d'oliva. Togliere dal fuoco, eliminare la foglia d'alloro e frullare tutto col frullatore a immersione. Si ottiene una purea molto gustosa, un'ottima alternativa per gustare i legumi rispetto alle ricette più classiche.

Cornetti al paté

Ricetta di Iaiia tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 4 persone: 1 rotolo

di pasta sfoglia vegan, paté vegetali, latte di soia, semi di cumino.

Preparazione: dividere la pasta sfoglia in 8 triangoli, tagliandola prima in 4 parti, poi in 8. Cospargere le fettine triangolari con vari tipi di paté, arrotolarle su loro stesse partendo dalla parte esterna; fermare la punta del triangolo con una goccia di latte di soia e spennellare i cornetti con il restante latte, cospargere di semi di cumino e cuocere in forno per 15 minuti a 180°.

In commercio si trovano diversi tipi di paté vegan, ma è molto facile prepararli in casa con verdure stufate e poi frullate con un po' di panna di soia e qualche spezia.

Peperoni saporiti

Ricetta di Serendip tratta da VeganHome.it

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 d'oliva.

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

Si possono servire freddi o a temperatura ambiente.

Pomodori ripieni

Ricetta di Vale_Vegan tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 6 persone: 6 pomodori ramati, 1 scatola di fagioli cannellini, 2 cucchiaini di paté d'olive verdi, sale, pepe e olio extravergine di oliva, olive e prezzemolo per decorare.

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

Bocconcini di spinaci

Ricetta di Fiordaliso09 tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 3 persone: mezzo chilo di spinaci surgelati (oppure 1 kg freschi lessati), 2-3 spicchi d'aglio, 5 cucchiaini di gomasio, 4-5 cucchiaini di pangrattato, pepe arcobaleno oppure noce moscata, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati. Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio. Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata.

Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiaini di gomasio. Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 cucchiaini di pangrattato e 2 cucchiaini colmi di gomasio).

Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno a 200° per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina. Lasciare intiepidire prima di servire.

Note

Io li preparo anche senza saltarli in padella, direttamente dopo averli lessati, mettendo un po' di aglio in polvere insieme al pepe arcobaleno, però sono un po' meno saporiti. Attenzione nel salare, considerare l'apporto del gomasio.

Lenticchie beluga allo zenzero

Ricetta di Molly tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 1 persona: 70 grammi di lenticchie beluga, cipolla a piacere, peperoncino, zenzero in polvere, basilico, olio q.b.

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

pochino di acqua di cottura. Aggiungere del basilico fresco.

Note

Credo che ogni tipo di lenticchia si sposi bene con questo condimento semplice e gustoso. La lenticchia beluga è nera, piccola e tonda. Una volta cotta diventa marrone scuro. Rimane integra anche se si cuoce più del dovuto (come ho fatto io).

Ottimo anche come condimento di riso o pasta integrale o su crostini di pane. Volendo si può anche grattare dello zenzero fresco sul piatto ma quello in polvere è già abbastanza forte e si rischia di coprire il sapore delicato delle lenticchie.

Porri alla paprika

Ricetta di Vale_Vegan tratta da VeganHome.it

Ingredienti per 2 persone: 2 porri belli grandi, 1 bicchiere di latte di soia (non zuccherato), 1 cucchiaino di farina, poco olio extravergine d'oliva, sale/pepe, paprika in abbondanza, un goccio di vino bianco.

Preparazione: mondare i porri togliendo solo la parte verde scura; tagliare i porri ricavando cilindretti alti circa 2 dita; disporli in piedi tutti vicini in una padella asciutta. Salare abbastanza (i porri sono piuttosto dolci), pepare, spargere la paprika generosamente, un giro d'olio e versare una quantità d'acqua tale da non far galleggiare i pezzi di porro ma che sia sufficiente per tenerli inumiditi. Mettere a fuoco vivo la padella con il coperchio. Controllare che l'acqua non evapori mai del tutto e far stufare per 10 minuti senza mai girare;

togliere il coperchio, sfumare con il vino e dopo 5 minuti trasferire i porri in una pirofila asciutta posizionandoli di nuovo in piedi. Aggiungere il latte di soia al fondo di cottura della padella, versare la farina e rimestare per non far formare grumi. Appena si rapprende (tipo besciamella) versarla sui porri nella pirofila e infornare per gratinare.

Note

È più facile e veloce farla che spiegarla ;)

Taccole in salsa curry

Ricetta di Fiordaliso09 tratta da VeganHome.it

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: lessare le taccole, tagliate preventivamente in pezzi grandi, in acqua per circa 10 minuti, quindi scolarle quando sono ancora croccanti, tenendo a parte 1 mestolo di acqua di cottura. Nel frattempo soffriggere la cipolla tagliata

finemente con qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva finché diventa morbida. Aggiungere le taccole scolate e mescolare per un paio di minuti, mettere abbondante curry (circa 2 cucchiaini rasi, se non siete abituati usatene meno), versare mezzo mestolo di acqua di cottura delle taccole, il dado vegetale e i capperi lavati e strizzati. Amalgamare bene e far cuocere 5-10 minuti a fiamma bassa e a pentola scoperta aggiungendo ancora poca acqua se necessario: le taccole non devono restare troppo asciutte. Spegnerne il fuoco e versare il vasetto di yogurt nella pentola con le taccole mescolando bene; aggiungere un po' di acqua di cottura solo se le taccole sono rimaste troppo asciutte. Servire subito.

Note

Tutto il segreto è nel curry, deve essere quello buono... se non l'avete mai usato, prima di decidere che non vi piace provate marche diverse. In generale quello in vendita nei supermercati è pessimo.

La stessa ricetta può essere preparata con panna di soia da cucina al posto dello yogurt.



DOLCI

Per iniziare a sperimentare la pasticceria vegan, abbiamo selezionato alcuni impasti e creme di base, coi quali si possono realizzare vari tipi di torte e biscotti; e poi alcuni esempi di torte classiche, cupcakes e biscotti: imparate queste ricette, non è difficile personalizzarle e modificarle.

IMPASTI E ALTRE PREPARAZIONI DI BASE

Pan di Spagna

Questo pan di Spagna è morbidissimo e delizioso; può essere tagliato a metà e farcito a piacere: marmellata, panna di soia montata, cioccolato....; tagliato

a fette orizzontali e bagnato con caffè o liquore può essere la base per il tiramisù o lo zuccotto; nella versione semplice è un'ottima torta per la colazione.

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 175 g di farina 00; 70 g di fecola; 150 g di olio di mais o girasole; 125 g di zucchero; 150 ml di latte di soia; 1 bustina di lievito per dolci.

Preparazione: mettere l'olio in un tegame e, a fuoco bassissimo, aggiungere lo zucchero, mescolando molto bene; unire la farina mescolata alla fecola e, continuando sempre a girare, il latte a filo e per ultimo il lievito. Quando il composto ottenuto sarà senza grumi e fluido, 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, coprirla con un foglio di alluminio e terminare la cottura.

Pasta frolla

Questo impasto è la base per i vari tipi di crostata o per dei biscotti.

Ricetta di fiordaliso09 tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 300 g di farina; 100 g di zucchero; 150 g di margarina vegetale; latte di soia freddo q.b.; un pizzico di sale; vanillina, oppure scorza di limone grattugiata.

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

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

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

I tempi di cottura dipendono da ciò che si vuole realizzare: per i biscotti in genere bastano 15 minuti a 180 gradi; 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

Qui in versione più leggera, con l'olio d'oliva al posto della margarina.

Ricetta di fiordaliso09 tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 200 g di farina (di cui 1/3 di avena); 50 g di zucchero (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.

Cottura: 30 minuti a 180°.

Pasta frolla senza glutine

Ancora una pasta frolla, stavolta per chi ha problemi di intolleranza al glutine.

Ricetta di Micol tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 400 g di farina mix it senza glutine; 150 g di burro di soia; 200 g di veganutella (o 250 g di marmellata); 60 g di zucchero di canna integrale (40 g per la crostata con la



marmellata); 60 ml di latte di soia; scorza grattugiata di 1 limone non trattato; 1 pizzico di sale; 1/4 di bustina di lievito.

Preparazione: in un recipiente versare la farina, il lievito, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, il sale, il burro, e con le mani cominciare ad impastare il composto. Unire infine il latte e lavorare l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo. Imburare e infarina una teglia per crostate,

stendi 2/3 dell'impasto all'interno (conviene appoggiarlo nella teglia e poi stenderlo con le mani, ma si può anche stenderlo tra due fogli di carta da forno e poi ribaltarlo all'interno).

Una volta aggiustati i bordi, buche-rellare il fondo con una forchetta, poi versarvi la marmellata o la veganutella e infine, con la pasta messa da parte, creare delle forme o delle semplici linee con cui decorare la torta. Infornare sull'ultimo gradino del forno a 180° per 30-35 minuti.

Pasta frolla morbida

Una pasta frolla morbida e friabile adatta ad essere farcita con marmellata.

Ingredienti: 250 g di farina 00, 100 g di olio, 70 g di acqua fredda, scorza di limone grattata, mezza bustina di lievito per dolci, 100 g di zucchero a velo.

Preparazione: impastare la farina con lo zucchero e il lievito, aggiungere l'olio e l'acqua, unire la scorza grattata e mescolare. Far riposare la frolla in frigorifero per circa un'ora (anche più, non cambia niente), stenderla in una tortiera tenendone una piccola parte per le classiche strisce, buche-rellarla con i rebbi di una forchetta, cospargerla di marmellata. Con la frolla tenuta da parte, ritagliare delle strisce, posizzionarle sulla marmellata e mettere in forno, funzione ventilato 180° per circa 30 minuti.

Se le strisce tendessero a colorirsi troppo, ricoprire la superficie della crostata con carta d'alluminio.

Pasta matta (sfoglia leggera)

Questa pasta sfoglia leggera serve come base per strudel, fagottini ripieni o altri dolci che richiedono la pasta sfoglia. Si può usare anche per torte salate.

Ricetta di Gipsy28 tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 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 e 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.

Crema pasticcera

Densa e gustosa, può essere usata nelle crostate, per farcire brioche, per arricchire una macedonia, o anche da sola così come sta.

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 500 ml di latte di soia alla vaniglia; 40 g di margarina di soia; 4 cucchiaini di farina; 4 cucchiaini di zucchero a velo; un pezzetto di buccia di limone.

Preparazione: in un tegamino far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere la farina, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo senza grumi e iniziare poi a versare il latte a filo sempre mescolando. Dopo 7-8 minuti la crema avrà raggiunto la consistenza giusta, altrimenti continuare a cuocere mescolando. A fine cottura unire il pezzetto di buccia di limone e lo zucchero a velo. Lasciar intiepidire prima di usarla come farcitura.



Crema pasticcera light

Una versione più leggera, con l'amido di mais al posto della farina.

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 500 ml di latte di soia neutro; 150 g di zucchero; 60 g di amido di mais; 1 limone biologico; curcuma (facoltativo).

Preparazione: in un pentolino mescolare lo zucchero con l'amido di mais, unire il latte di soia poco a poco e la buccia grattata del limone. Mettere al fuoco, sempre mescolando, fino a quando la crema non si addensa. Far intiepidire ed aggiungere un pizzico di curcuma se si vuole ottenere il colore giallo.

Crema per tiramisù

Una crema molto adatta alla farcitura del tiramisù, in quanto ha la consistenza e il sapore di quella al mascarpone.

Ricetta di Gipsy tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 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 far 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. To-

gliere dal frigo, aggiungere la panna da montare e lo zucchero vanigliato e montare con una frusta elettrica.

Zabaione vegan

Una crema con un sapore davvero molto molto simile allo zabaione, grazie a un "ingrediente segreto" che si chiama Mirin Mikawa, un vino dolce di riso tradizionale giapponese (si acquista nei negozi etnici).

Ricetta di sirimax tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 250 ml di Mirin Mikawa; 125 ml di latte di soia al naturale; 100 g di zucchero di canna chiaro; 50 g di amido di mais.

Preparazione: setacciare in un recipiente lo zucchero e l'amido. In una casseruola miscelare il Mirin e il latte di soia e scaldarlo un poco. Versare quindi di colpo il liquido tiepido nel recipiente con lo zucchero e l'amido e mescolare velocemente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Riversare il composto nel pentolino e a fiamma bassa portare a ebollizione, mescolando sovente. Mantenere il bollore per 2 o 3 minuti, quindi versare in un contenitore. Lo zabaione, raffreddandosi, tende a solidificarsi. Frullarlo con un frullatore a immersione prima di servirlo dentro a delle coppette o su dei biscotti vegan.

Vegella extradark

Ricetta di Milou tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 100 g di nocciole pelate e tostate; 60 g di cioccolato fondente

in tavoletta; 2 cucchiari e mezzo di cacao amaro; 50 ml di latte di soia; 50 g di zucchero grezzo di canna; 5 cucchiari di margarina; 1 pizzico di sale.

Preparazione: metti le nocciole nel mixer e frulla alla massima potenza per almeno 3 minuti o comunque finché diventano una crema. Aggiungi il cioccolato e frulla ancora. Aggiungi il latte e frulla ancora. In una tazza fai sciogliere tutti gli altri ingredienti nella margarina fusa. Unisci i due impasti e frulla.

Questa simil-nutella si può usare spalmata sul pane, per farcire crepes, nelle crostate, ecc.

Vegella leggera

Altra versione della veg nutella alleggerita, con olio di mais in sostituzione della margarina.

Ingredienti: 100 g di cioccolata fondente; 100 g di nocciole; 2 cucchiari di zucchero di canna integrale; 1 cucchiario di cacao amaro; 1 cucchiario di olio di mais; circa mezzo bicchiere di latte di soia.

Preparazione: sciogliere in un pentolino a bagnomaria il cioccolato fondente a fiamma bassa. Tritare ulteriormente la granella di nocciole e lo zucchero di canna in un frullatore per qualche secondo. Versare il cioccolato sciolto in una ciotola ed aggiungere la granella di nocciole finemente tritata, il cacao, lo zucchero e l'olio. Mescolare per amalgamare tutti gli ingredienti. Versare lentamente il latte di soia, mescolando fino a raggiungere la consistenza desiderata per la propria nutella. Conservare in



un barattolo di vetro con coperchio e lasciare raffreddare.

Margarina autoprodotta

Ingredienti: 62 g di lecitina di soia; 62 g di latte di soia non dolcificato; 250 g di olio di semi di girasole; altri 125 g di latte di soia non dolcificato.

Preparazione: in una ciotola mettere la lecitina di soia e i 62 g di latte di soia. Lasciar riposare per 2 ore. Poi aggiungere l'olio di semi e frullare il composto con un mixer a immersione per circa 20 secondi. Aggiungere il restante latte di soia e frullare per altri 30-40 secondi. Si otterrà un composto molto denso, che potrà essere usato al posto della margarina in alcuni tipi di impasto.

ESEMPI DI TORTE CLASSICHE E CUPCAKES

Torta al cioccolato facilissima

Facile da farsi, morbida e molto buona.

Ricetta di kilibek tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 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 farina, finché 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°.

Torta di riso

Una torta della tradizione toscana, ottima per la merenda dei bambini; priva di farina e lievito, è adatta anche a chi soffre di alcune intolleranze alimentari.

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 litro di latte di soia; 250 g di riso; 120 g di zucchero; 2 cucchiaini di uvetta; 1 cucchiaino di scorza d'arancia candita; 1 cucchiaino di noci spezzettate; scorza di limone grattata; zucchero a velo.

Preparazione: versare il latte in una pentola, aggiungere lo zucchero e



portare a bollore. Aggiungere il riso, abbassare la fiamma e cuocere fino a quando il latte non sarà completamente assorbito, ci vorranno circa 30-40 minuti, secondo il tipo di riso. Far intiepidire, aggiungere l'uvetta rinvenuta in acqua calda, le scorze candite, le noci, la scorza di limone; mescolare bene, se l'impasto risultasse troppo denso aggiungere un po' di burro di soia. Versare in una tortiera, cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Quando la torta è fredda, cospargerla di zucchero a velo.

Torta allo yogurt

Fresca, facile, senza cottura.

Ricetta di GaiaProprioNo tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 150 g di biscotti vegan classici; 60 g di margarina; 300 g di 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 e 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.

Si possono mescolare i biscotti tritati con una mousse di mela (al posto della margarina), il risultato sarà ottimo ugualmente.



Cheesecake alla cannella

Una cheesecake fatta con la ricotta di soia autoprodotta.

Ricetta di Sheena tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 200 g di frollini vegan; 70 g di margarina; 250 g di ricotta di soia autoprodotta; 190 g di zucchero; 2 yogurt di soia; 340 g di panna di soia da montare; cannella in polvere.

Preparazione: sciogliere in un tegame la margarina senza farla friggere e nel frattempo tritare i biscotti. Versare la margarina sui biscotti sbriciolati e amalgamare; versarli poi sul fondo di una tortiera e livellare bene. Preparare una crema con la ricotta, uno dei due yogurt, 140 g di zucchero e abbondante cannella, stendere questo composto sui biscotti e infornare a 150° per 20 minuti. Mentre cuoce la crema, montare la panna insieme

allo yogurt e allo zucchero rimasti e spolverizzare sempre con abbondante cannella. Stendere questa crema su quella precedentemente cotta nel forno e far raffreddare (possibilmente in frigo); quando è ben fredda guarnire a piacere e servire. È ottima anche senza guarnizioni, ma se volete potete servirla con un po' di marmellata o cioccolato fuso.

Anche in questo caso si possono mescolare i biscotti tritati con una mousse di mela (al posto della margarina), per ottenere una versione più leggera.

Strudel di mele e noci

Ricetta di Marina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: un rotolo di pasta sfoglia vegan 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 spremuto, 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.

VegaMuffin

I classici muffin, in questo caso con canditi o cocco, ma si possono realizzare anche con gocce di cioccolato, frutti di bosco o in altri gusti.

Ricetta di supercri tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 1 bicchiere di latte di riso; 100 grammi di olio extravergine d'oliva; 150 grammi di zucchero; 3 cucchiaini rasi di maizena oppure una banana matura; 300 grammi di farina; 1 bustina di lievito per dolci; facoltativo: una manciata di canditi oppure di cocco rapé.

Preparazione: mettere nel mixer



tutti gli ingredienti, cominciando da quelli liquidi e amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare in 12 stampi anti-aderenti e cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti. Lasciar raffreddare prima di togliere dagli stampi.

Rotolo di cioccolato

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 250 g di frollini vegan; 5 cucchiaini di cacao amaro; 2 cucchiaini di zucchero; 2 cucchiaini di noci o mandorle tritate; mezzo bicchiere di 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.

Zuccotto

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: pan di spagna (vedi ricetta negli impasti di base); crema pasticcera (vedi ricetta nelle preparazioni di base); 1 confezione di panna di soia da montare; 1 tavoletta cioccolato fondente da 100 g; liquore a piacere.

Preparazione: preparare il pan di spagna, farlo freddare e tagliarlo a strisce. Mettere della pellicola da

alimenti sul fondo di uno stampo a cupola o di una semplice insalatiera, foderare con le strisce di dolce e spennellarle velocemente con il liquore. Preparare la crema pasticcera. Montare la panna freddissima e dividerla in 2 ciotole: nella prima aggiungere la crema, nella seconda aggiungere la tavoletta di cioccolato sciolta a bagnomaria; amalgamare bene mescolando dal basso per non smontare la panna.

Versare il primo ripieno sulle fette di dolce che ricoprono il fondo, pareggiare delicatamente con una spatola, ricoprire con altre fette sempre bagnate di liquore, versare il secondo ripieno, mettere le ultime fette inumidite, premere per compattare bene e mettere lo zuccotto in frigorifero per 10-12 ore.

Sformare lo zuccotto rovesciando lo stampo su un vassoio e togliere la pellicola.

Torta Sacher

Ricetta di Ondina tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 300 g di farina; 70 g di cacao amaro; 75 g di amido di mais; 180 g di zucchero; 10 g di lievito; 300/400 g di latte di soia; 150 g di olio di girasole; 1 barattolo di marmellata di albicocche.

Preparazione: mescolare tutti gli ingredienti secchi in una terrina capiente, poi aggiungere i liquidi e mescolare bene con una forchetta fino a raggiungere una densità cremosa. Ungere una teglia tonda e versare il tutto, poi infornare per 20 minuti a 180°. Togliercela dal forno e lasciarla

raffreddare molto bene. Tagliarla a metà e spalmarla di marmellata, sia all'interno che sopra, dosando il barattolo: più della metà nel mezzo, e meno sopra (perché poi la parte sopra andrà glassata).

Per la glassa, mettere il cioccolato in una terrina e bollire il latte in un pentolino. Appena pronto, versarlo sopra al cioccolato nella terrina e mescolare fino a ottenere una crema bella lucida con cui glassare la torta, e poi aggiungere qualche decorazione. Spostare la torta su un piatto pulito e metterla in frigo fino al momento di servirla.

Tiramisu

Di questo dolce esistono molte varianti vegan.

Come crema si può usare la “crema per tiramisù” oppure la crema pasticcera, entrambe illustrate nella sezione delle preparazioni di base. Oppure si può usare una crema realizzata montando 300 g di panna di soia da montare e poi amalgamandola con un composto formato da 400 g di tofu, un po' di latte di soia e 50 g di zucchero frullati assieme (lo zucchero si aumentare se piace più dolce).

Come biscotti si possono usare dei frollini vegan, oppure fette biscottate oppure pan di Spagna tagliato a fette. Gli altri ingredienti sono: abbondante caffè; cacao amaro; cioccolato fondente in scaglie.

Preparazione: inzuppare i biscotti (o fette biscottate o pan di Spagna) nel caffè e disporli nella teglia come base. Fare uno strato di crema, spal-

verare con cacao amaro, poi ancora uno strato di biscotti/fette/pan di Spagna inzuppati, poi crema e cacao. Un ultimo strato di biscotti inzuppati, crema e cacao e una spolverata di cioccolato fondente in scaglie e poi raffreddare in frigorifero per almeno un paio d'ore.



Cenci, chiacchiere, galani, crostoli, ecc.

Questi dolci tipici di carnevale hanno un nome diverso in ogni provincia, ma la ricetta è sempre la stessa!

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 150 g di farina 00; 150 g di farina manitoba; 50 g di margarina di soia; 50 g di zucchero; 150 ml di vin santo; 2 cucchiaini di cremortartaro; zucchero a velo; olio di semi di arachide.

Preparazione: unire le farine, aggiungere lo zucchero, la margarina sciolta, il vin santo e iniziare a impastare prima con la forchetta, poi con le mani. Lavorare bene l'impasto; se dovesse risultare troppo bagnato, aggiungere un po' di farina, fare una palla e metterla in frigorifero avvolta in un tovagliolo per mezz'ora.

Riprendere l'impasto, unire il cre-

mortartaro, lavorare ancora per amalgamare bene e stenderlo con il matterello in una sfoglia alta circa 2 mm. Con la rotella dentata tagliare la sfoglia in strisce, poi in losanghe e praticare una piccola incisione nel centro di ogni losanga.

Mettere al fuoco una padella con abbondante olio di arachide, friggere i cenci pochi alla volta, passarli su carta da cucina, metterli in un vassoio e cospargerli di zucchero a velo.

Ciambelle zuccherate

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 300 g di farina; 50 g di margarina vegetale; 100 g di zucchero; 1 cubetto di lievito di birra; scorza di limone grattugiata.

Preparazione: sciogliere il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, mettere la farina in una ciotola, aggiungere la margarina sciolta precedentemente in un pentolino, 50 g di zucchero, un pizzico di sale, qualche grattata di buccia di limone e infine

l'acqua con il lievito sciolto.

Lavorare bene con le mani, si deve ottenere una pasta simile a quella della pizza, morbida ed elastica. Far lievitare per 2 ore nella ciotola infarinata e coperta con uno strofinaccio, al riparo dalle correnti.

Passate le 2 ore, prendere la pasta, che avrà raddoppiato il suo volume, metterla sulla spianatoia infarinata e stenderla in una sfoglia di 1 cm circa di spessore. Tagliare la pasta con l'attrezzo apposito o, semplicemente, con il bordo di un bicchiere, in cerchi di circa 8 cm di diametro, e poi levare dal centro un cerchietto di pasta.

Mettere le ciambelle su uno strofinaccio infarinato e coprirle con un telo; farle lievitare ancora 1 ora.

Mettere al fuoco una padella abbastanza alta con abbondante olio (le ciambelle devono galleggiare) e friggere, girando appena avranno preso colore.

Sgocciolare, rotolare nel rimanente zucchero e servire ben calde.



ESEMPI DI BISCOTTI

Per finire, ecco alcune ricette di biscotti fatti in casa, da personalizzare e variare a piacimento.

Biscotti frollini al cacao

Friabili e morbidi all'interno, hanno un sapore molto corposo.

Ricetta di i_veg tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 220 g di farina; 70 g di maizena; 70 g di cacao amaro; 1 cucchiaino di cremortartaro (è un tipo di lievito, si trova al supermercato); 50 g di zucchero; 55 ml di olio; 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (facoltativo); 1 pizzico di sale.

Preparazione: riscaldare il forno a 150°.

Mescolare in una ciotola farina, maizena, cacao, cremortartaro, vaniglia, sale e zucchero, quindi aggiungete l'olio. L'impasto dovrebbe essere denso e lavorabile.

Ricavarne delle palline, grandi al massimo quanto una noce, e disporle distanziate su una teglia dove avrete steso della carta da forno. Dovrebbero venirne almeno 20 e potrebbero essere necessarie due infornate. Schiacciare ogni pallina con il palmo della mano e infornate per 20 minuti, o di più, l'importante è che NON siano duri.

Nel frattempo sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Se è troppo fondente aggiungere qualche cucchiaino di latte di soia, a meno che

non vi piaccia il contrasto fra la dolcezza del biscotto e l'amaro del cioccolato molto fondente.

Quando i biscotti saranno raffreddati, potete lasciarli così oppure decorarli, spalmando il cioccolato in superficie e spolverandoci su, a scelta, nocciole tritate o intere, farina di cocco, o applicare al centro un gheriglio di noce, o qualunque altra cosa vi venga in mente.



Biscotti alle mandorle

Delicati, profumati, buoni e facili da fare.

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente; 70 g di zucchero a velo; 2 cucchiai di spremuta d'arancia bio; 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio; latte di soia alla vaniglia q.b.; mandorle intere per guarnire.

Preparazione: mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buc-

cia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere).

Far riposare il composto per almeno 2 ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per 20 minuti a 180°. A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione. Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.

Biscotti cannella e 3 farine

Deliziosi biscottini con farina di grano tenero, di avena e di mandorle aromatizzati alla cannella. In una scatola di latta si conservano per diverse settimane.

Ricetta di CristinaM tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 100 g di miscela di farina di grano tenero per dolci; 100 g di farina d'avena; 100 g di farina di mandorle; 25 di zucchero a velo; 70 g di margarina vegetale; 1 bustina di lievito per dolci; due cucchiaini di cannella in polvere.

Preparazione: setacciare le tre farine con la bustina di lievito e un cucchiaino di cannella. Disporle a fontana sul piano di lavoro, porre la margarina nel centro e impastare. Se l'impasto risulta troppo asciutto, aggiungere un po' d'acqua. Infine spianare col mattarello fino a uno spessore di mezzo cm. Ritagliare i biscotti con una formina (ne risulteranno circa 20). Disporli su una teglia ricoperta di carta forno bagnata e strizzata.



Cuocerli in forno caldo a 180° per 15 minuti. Mescolare lo zucchero a velo con la restante cannella e spolverizzare i biscotti ancora caldi.

Dolcetti di marzapane

Ricetta di iaia tratta da VeganHome.it

Ingredienti: 250 g di mandorle pelate; 8 cucchiaini di zucchero; buccia grattata di limone o arancio; 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 grattata 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.

MENU DI ESEMPIO DI UNA SETTIMANA CON ALCUNE DELLE RICETTE PROPOSTE

Proponiamo una possibile combinazione di ricette per i pranzi e le cene di una settimana, attingendo dalle tante proposte nelle pagine precedenti e da quelle classiche già vegan per loro natura.

Per quanto riguarda la colazione, se preferiamo il dolce possiamo scegliere tra vari latti vegetali: di soia (eventualmente aromatizzato), di riso, di mandorle, d'avena o altri cereali; caffè, caffè d'orzo; biscotti o merendine senza latte, burro e uova, che si trovano in qualsiasi supermercato; marmellate; creme spalmabili al cioccolato; torte fatte in casa tra le tante proposte; budino; frutta secca o creme spalmabili di nocciole, mandorle, ecc.

Se preferiamo il salato, possiamo preparare uno dei vari panini o tramezzini proposti; focacce; fette biscottate con paté vegetali; toast; cracker, ecc. Per gli spuntini valgono gli stessi suggerimenti, anche se in questo caso spesso non si è a casa ma a scuola o in ufficio, e quindi ci si deve portare qualcosa da casa. Va benissimo dunque della frutta, uno yogurt di soia, o dei biscotti, o un panino, magari con la crema di nocciole o di mandorle o altra frutta secca. Queste creme sono parecchio caloriche, essendo a base di frutta secca, ma sono molto buone e molto più salutari delle merendine confezionate.

Ecco un menù settimanale, in cui abbiamo inserito per ogni pasto primo,



secondo e contorno. Occorre tener conto però che nella vita di tutti i giorni è difficile trovare il tempo per preparare varie portate, quindi di solito si prepareranno solo 2 piatti più abbondanti, non 3, o addirittura solo uno come piatto unico.

Lunedì

Pranzo: Risotto di zucchine e fiori di zuccina; scaloppine alla pizzaiola; purè di patate.

Cena: Vellutata di porri; frittata di ceci; pane; erbe (o altra verdura a foglia) saltate in padella.

Martedì

Pranzo: Pasta al pesto alla genovese; vegburger di lenticchie; insalata mista con frutta secca e semi; pane.

Cena: Insalata fredda di farro con pomodori, olive, capperi; torta pasqualina; peperoni saporiti.

Mercoledì

Pranzo: Cous-cous con verdure miste; tortino di pane carasau e tofu; carote spadellate.

Cena: Pasta alla carbonara; sformatini di legumi e cereali (utilizzare le confezioni già pronte di cereali e legumi che si trovano al supermercato e che cuociono in 10 minuti e poi metterli in una formina per muffin, aggiungere un filo d'olio, lievito in scaglie e lasciar gratinare 5-10 minuti); taccole in salsa curry.

Giovedì

Pranzo: Spaghetti al sapore di mare; piadina golosa; insalata di pomodori, rucola e mais.



Cena: Gnocchi alla romana; involtini di frutta secca; radicchio trevigiano fritto.

Venerdì

Pranzo: Gnocchi di patate al sugo di pomodoro; crochette di zucchine; bocconcini di spinaci.

Cena: Parmigiana di melanzane; crostini con paté di olive e tahin; cavolfiori gratinati al forno.

Sabato

Pranzo: Risotto di piselli; tofu impanato; patate al forno.

Cena: Pizza alle patate e funghi.

Domenica

Pranzo: Lasagne al ragù vegetale; spiedini; pomodori ripieni di maionese.

Cena: Risotto di verdure miste; scaloppine di seitan ai funghi; purè di patate e piselli secchi.

LETTURE E MATERIALI DI APPROFONDIMENTO

La nostra associazione, AgireOra Edizioni, pubblica e distribuisce numerosi **opuscoli e pieghevoli** sul tema della scelta vegan, tutti disponibili anche in versione elettronica, scaricabili gratuitamente. L'elenco completo dei materiali, divisi per argomento, è consultabile alla pagina: www.AgireOraEdizioni.org/opuscoli-volantini/

Come **sito introduttivo alla scelta vegan**, che ne spiega le motivazioni, ma soprattutto come metterla in pratica, ricchissimo di indicazioni, consigliamo: www.VegFacile.info

Anche i **video informativi** sono importanti, per vedere coi propri occhi lo sfruttamento degli animali da contrastare, ma anche per vedere situazioni in positivo di animali salvati, oppure ricette e video-corsi di cucina. Sul nostro canale Vimeo ne troverai molti: vimeo.com/agireora

Infine, per quanto riguarda i **libri**, possiamo consigliare:

PERCHÉ VEGAN

Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi.

di **Marina Berati**



Una preziosa introduzione per chi parte da zero e vuole comprendere i perché della scelta vegan, ma anche un utile manuale per chi è già vegan e intende approfondire le sue conoscenze per essere più efficace nella divulgazione.

Il libro spiega come quella vegan sia una scelta etica di rispetto per TUTTI gli animali: questo è il senso del termine, assegnatogli dall'inventore stesso della parola, Donald Watson. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali in ogni situazione, non solo nelle scelte alimentari. Ma con la scelta vegan "ci guadagnano tutti": si diventa vegan per ragioni squisitamente etiche, quindi altruistiche, ma l'effetto collegato è quello di ottenere vantaggi anche per la nostra salute... e per quella del pianeta.

VEGFACILE - PASSO A VEG!



Questo libro illustra i motivi di base della scelta vegan e soprattutto spiega COME metterla in pratica, dimostrando che si tratta di un'operazione piuttosto facile. Questa edizione del 2016 è stata rivista e aggiornata, ed è ora uno strumento ancora più utile! Ogni capitolo del libro è un "passo" verso la scelta vegan; i passi non sono intesi come azioni da intraprendere in successione, ma rappresentano piuttosto ciascuno l'approfondimento di un aspetto: una motivazione, un effetto positivo collegato o una serie di consigli pratici. Da qui, il sottotitolo "per diventare vegan passo dopo passo".

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! Presenta una selezione di ricette, tra tutte quelle raccolte nel libro "Nella cucina di VeganHome", 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 maggior parte dei più piatti si possano preparare in meno di 20 minuti; altri in 30 minuti.

Tutti i libri elencati si possono ordinare dal sito www.AgireOraEdizioni.org e scaricare gratuitamente in versione e-book, assieme ad altri interessanti testi, sempre gratuiti, dal sito www.LibriVegan.info

Questo libretto è un po' diverso dai soliti ricettari: più che presentare una collezione di ricette più o meno originali, intendiamo spiegare le modifiche da apportare ai piatti più comuni, che si consumano abitualmente in ogni famiglia (sia quelli di ogni giorno che quelli “delle feste”), per renderli vegan, variando gli ingredienti o la preparazione.

Troverai dunque suggerimenti generali su come sostituire alcuni ingredienti, ricette di base, ricette specifiche per alcuni dei piatti più comuni. Con queste indicazioni potrai facilmente trasformare la tua cucina da onnivora (o vegetariana) a vegan. In seguito, potrai allargare i tuoi orizzonti e aggiungere molte ricette originali che troverai nei nostri opuscoli e libri: nel loro formato elettronico sono tutti gratuiti.

Puoi trovarli sui siti LibriVegan.info e AgireOraEdizioni.org

Realizzato, stampato e distribuito dall'associazione
AgireOra Edizioni
www.AgireOraEdizioni.org – info@AgireOraEdizioni.org

