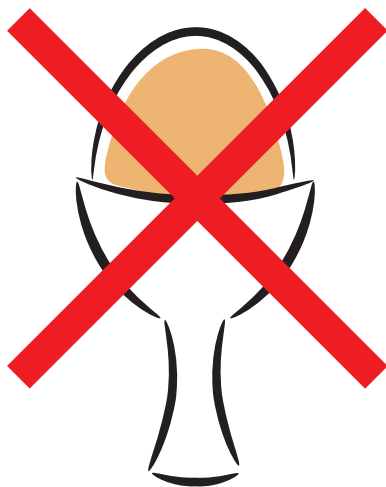
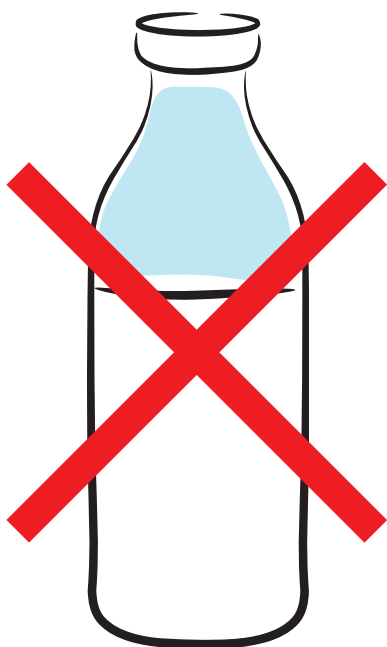


Giuliana Lomazzi

Senza latte e senza uova

con più di
100
ricette



**Ricette, appunti e spunti
per cucinare senza carne
e derivati animali**

Terra Nuova
EDIZIONI

Giuliana Lomazzi

Senza latte e senza uova

**Ricette, appunti e spunti
per cucinare senza carne
e derivati animali**

Editrice Aam Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Giuliana Lomazzi

Editing: Cristina Michieli

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazione di copertina:

©2008, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.aamterranuova.it

I edizione ottobre 2008

ISBN 88-88819-31-0

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

PREFAZIONE

Perché cucinare senza latte e senza uova

Da millenni, questi cibi fanno parte della nostra alimentazione. Nutrienti ed economici, utili in cucina e, nel caso del latte, molto versatili (se ne ricavano infatti burro, formaggio, panna), latte e uova si sono facilmente introdotti su tutte le tavole. Ci sono popolazioni, come quelle del Nord Europa, che basano la propria dieta essenzialmente sul latte: il loro fegato produce infatti quantità sufficienti di lattasi, l'enzima in grado di digerirlo. La maggior parte della popolazione italiana e una buona percentuale di quella europea è tuttavia poco provvista di questo enzima, che normalmente va perso nei primi anni di vita. Ciò significa che il nostro organismo non è più in grado di digerire il latte, ma poco conta perché non gli serve più. Eppure il consumo, complice una martellante pubblicità, continua anche in età adulta. Così, oggi un'elevata percentuale di italiani è intollerante al latte pur senza saperlo. Non si va meglio con i formaggi, capaci di innalzare colesterolo e pressione. Eppure, non si sa perché, nell'immaginario si tratta di cibi "leggeri", tanto che in passato molti vegetariani hanno fatto l'errore di sostituire tout court carne e pesce con il formaggio con conseguenze poco favorevoli sulla salute e sulla linea. Insomma possiamo dire che allergie e intolleranze, colesterolo e ipertensione sono argomenti sufficienti per tenerci lontani da latte, burro, panna e formaggi. Anche le uova possono suscitare intolleranze e allergie, tanto più che sono presenti in moltissimi alimenti; perciò spesso le consumiamo senza saperlo. Ecco perché vi proponiamo di cucinare senza uova e senza latte: per riequilibrare gli eccessi, per non avere reazioni avverse con l'assunzione di questi alimenti, insomma

per dare una bella ripulita alla dieta.

Può sembrare difficile eliminare dalla dieta latte e uova: come cuocere le torte, come preparare le lasagne, come realizzare salse e budini? Eppure non è affatto difficile. Nelle prossime pagine, cercheremo prima di tutto di capire nel dettaglio perché questi alimenti possono rivelarsi nocivi; poi vedremo come dieta equilibrata e gusto possono andare a braccetto anche senza latte e uova. Indispensabili a questo scopo sono i prodotti biologici, da utilizzare con creatività in cucina.

INDICE DELLE RICETTE

Antipasti, salse, focacce e torte salate	32
Antipasto di cavolfiore	32
Antipasto freddo di fagiolini e pomodori	43
Bruschetta con crema di ceci	44
Crema di peperoni e anacardi	39
Crema di piselli alla menta	41
Crema piccante di melanzane	39
Crostata ai pomodori e tofu	37
Crostini umbri al tartufo	40
Farinata con le cipolle	35
Focaccia aromatica	45
Focaccia con le cipolle	45
Focaccine sprint	42
Frittelle indiane di verdure	46
Palline al sesamo	43
Pane di farro al rosmarino	41
Peperoni alla piemontese	46
Pizza trompe-l'oeil	36
Salsa ai capperi	40
Salsa allo yogurt di soia	42
Salsa di prezzemolo cotta	33
Salsa di prezzemolo cruda	33
Salsa maltese	36
Salsa piccante ai capperi	34
Salsa Soubise	48
Salsa vellutata	34
Torta rustica alle cime di rapa	47
Tortillas con purè di fagioli	38
 Primi piatti asciutti e in brodo	 49
Aiguou boudido (zuppa d'aglio alla provenzale)	62
Cereali e legumi alla campana	57
Crema di fagioli	52

Crema di piselli all'erba cipollina	51
Crema di pomodori	53
Fusilli in salsa bianca	59
Lasagne alla ligure	63
Miglio con cipolle, uvetta e mandorle	58
Minestra speziata di cipolline	61
Pancotto al pomodoro	61
Passato di carote al coriandolo	51
Passato di sedano al sesamo	55
Penne con pomodoro, funghi e pinoli	58
Penne in salsa bianca e verde	52
Riso primavera	54
Riso rosso e verde	60
Spaghetti alle noci	62
Spaghetti stimolanti	60
Timballo di riso	49
Trenette avvantaggiate	50
uppa di zucca e dragoncello	56
Zuppa fredda	56
Zuppa fredda avocado	54

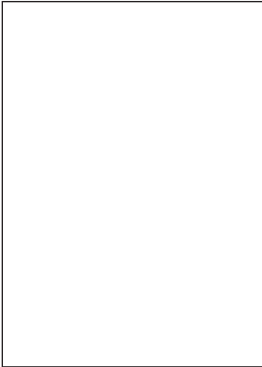
Verdure, legumi e tofu	64
Caponata di Natale	80
Carote all'uvetta	86
Carote alla panna di soia	72
Carote al curry	82
Carote e rape glassate	74
Casseruola di carciofi	95
Cavolfiore sfizioso	83
Chili vegetariano	87
Cipolline alle erbe aromatiche	81
Cipolline glassate allo zenzero	94
Fagiolini con pomodoro e sesamo	70
Fagiolini in salsa d'erbe	85
Fagioli di Spagna al verde	68
Fave e zucchini	90

Finocchi al limone	92
Funghetti aglio e limone	65
Infornata di patate e pomodori	73
Infornata di tofu e zucchine al pomodoro	66
Insalata (quasi) nizzarda	67
Insalata di cavolo	78
Insalata di cavolo rosso e uvetta	65
Insalata di fagioli e fagiolini	79
Insalata di finocchi, arance e noci	80
Insalata di funghi e carciofi	89
Insalata di sedano rapa	68
Insalata dulcamara	89
Insalata tex-mex	86
La stemperata (ricetta siciliana)	90
Melanzane con le olive	77
Melanzane con pomodoro e pesto	72
Cipolline alle erbe aromatiche	81
Misto di verdure estive	71
Moussakà vegetariano	93
Pappa col pomodoro	88
Peperoni ripieni di tofu	66
Pomodori alla provenzale	69
Pomodori ripieni	69
Sedano con arancia e noci	73
Spaghetti di zucca	78
Spezzatino ai funghi	84
Spinaci in agrodolce	70
Succotash (ricetta americana)	91
Tofu fritto	82
Verdure all'orientale	76
Verdure al curry	75
Zucca al forno	92
Zucchine con ripieno di miglio	64
Zucchine gratinate alle mandorle	94
Zucchine sprint al limone	74

Torte e dolci al cucchiaio	96
Banane al forno	101
Biscotti di avena al cioccolato	100
Bomba vaniglia e ciliegia	98
Cerchio di pinoli	100
Conserva di amarene	96
Fonduta di cioccolata	101
Kanten tropicale	103
Mele gratinate	108
Pandolce alla cannella	104
Pandolce nero	107
Pane con noci e uvetta	104
Panini dolci	96
Pere cotte	106
Quadrato d'albicocche	99
Sorbetto all'arancia	98
Sorbetto veloce	98
Strudel di mele	102
Torta alle carote	105
Tortine di farina di castagne	97

SOMMARIO

PREFAZIONE	
Perché cucinare senza latte e senza uova	3
LATTE E UOVA SUL BANCO DEGLI IMPUTATI	5
IL LATTE	5
"Le tentazioni del dottor Antonio"	5
Latte di ieri e latte di oggi	6
Fatti e misfatti	6
I DERIVATI DEL LATTE	9
CUCINARE SENZA BURRO E PANNA	10
Al posto del latte: le bevande vegetali	10
Gli oli vegetali	11
EVITARE LATTE E UOVA PER MOTIVI ETICI	14
LE UOVA	17
Ombre e luci	17
Uova? No, grazie	18
Là dove si nascondono le uova	18
CUCINARE SENZA UOVA	20
CONOSCERE GLI ADDENSANTI	22
L'EQUILIBRIO ALIMENTARE SENZA LATTE E UOVA	24
Legumi	24
Tofu di soia e di canapa	25
Il seitan ai lupini	25
Senza latte né uova: la vitamina B ₁₂	27
Ruolo e carenze	27
Ma dove si trova?	28
Le categorie a rischio	28
Quanta ne serve?	29
RICETTARIO	31
Antipasti, salse, focacce e torte salate	32
Primi piatti asciutti e in brodo	49
Verdure, legumi e tofu	64
Torte e dolci al cucchiaino	96
INDICE DELLE RICETTE	109



Giuliana Lomazzi è giornalista pubblicista, autrice e traduttrice letteraria. Si occupa di terapie, benessere e alimentazione naturali, senza trascurare l'aspetto ludico del benessere (gastronomia e viaggi). Cura articoli di alimentazione e salute per Aam Terra Nuova e collabora con varie testate. Ha al suo attivo vari libri che spaziano dalle cure naturali all'alimentazione. Per Aam Terra Nuova ha pubblicato *ABC dell'alimentazione naturale* (2008).

www.aamterranuova.it

Uova, latte e derivati: un gruppo di alimenti che compaiono, a volte in abbondanza e troppo spesso, in moltissime preparazioni dolci e salate. Sembra che in cucina non se ne possa fare a meno per realizzare torte, salse, dolci al cucchiaino e tanti altri piatti. Non tutti però li gradiscono, vuoi per motivi etici ed ecologici, vuoi perché sono due alimenti capaci di provocare intolleranze, reazioni allergiche e sovrappeso. Questo manuale ne spiega con chiarezza tutte le problematiche, partendo dalla questione nutrizionale per arrivare al momento di fare la spesa, insegnandoci a riconoscere uova, latte e gli altri derivati animali «nascosti» nei cibi preparati. Rinunciare a questi alimenti non significa affatto rischiare di squilibrare la dieta, anzi: questo libro spiega come fare, proponendo oltre 100 ricette. Un manuale alla portata di tutti, dai vegan convinti a chi si avvicina per la prima volta a un'alimentazione senza carne e derivati animali.

ISBN 88-88819-31-0



9 788888 819310

€ 10,00