

**Federica
Del Guerra**

Vegan facile

120 ricette sane e gustose alla portata di tutti



..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Federica Del Guerra

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)
Foto dell'introduzione: ©istockphoto.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2014, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

Prima edizione: agosto 2014

Ristampa

I II III IV V VI VII VIII IX X 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 090 2

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione 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)

Federica Del Guerra

Vegan facile

120 ricette sane e gustose alla portata di tutti

Terra Nuova Edizioni



Primi passi vegan

Parecchio tempo è trascorso da quando nel novembre del 1944 Donald Watson organizzò a Londra una riunione tra sei "vegetariani non consumatori di latticini". Ora sappiamo che si trattò dei primi vegan di cui abbiamo memoria in Occidente. Oggi la situazione è molto diversa: i vegani sono sempre più numerosi e il rifiuto dell'impiego di prodotti di origine animale nella vita di tutti i giorni ha un obiettivo concreto: porre fine allo sfrutta-

mento degli altri animali. La scelta vegan abbraccia l'alimentazione, l'abbigliamento, le scarpe e gli accessori, l'igiene e la cosmesi, la filiera di produzione del cibo, i metodi di coltivazione, e anche i prodotti per cani e gatti.

Si tratta del cosiddetto veganesimo etico, sostenuto da una visione antispecista della società, cioè dalla negazione che esista una specie (quella umana) superiore alle altre.

Ma vi è un numero ancora maggiore di persone che hanno eliminato (o vorrebbero eliminare) i prodotti di origine animale a tavola, alla ricerca di un'alimentazione più sana. Da alcuni decenni autorevoli studi mettono in relazione il consumo di carni, soprattutto rosse e conservate, e il rischio di alcune patologie croniche, così come la ricaduta negativa sulla salute dei consumatori di antibiotici e farmaci imposti agli animali negli allevamenti. Di contro, sono sempre più pubblicizzati i benefici di una dieta ricca di cibi vegetali.

La dieta vegan è sana

Talvolta sentiamo amici o conoscenti asserire: “vorrei diventare vegano ma le proteine della carne sono nobili, come posso sostituirle con quelle vegetali? Se poi divento anemico?”.

Sfatiamo i falsi miti: complessivamente la salute dei vegani è buona per quanto, come per tutti i modelli alimentari, è bene prestare attenzione affinché la dieta sia bilanciata. I nutrizionisti consigliano ai vegani l'assunzione di carboidrati al 50-65%, grassi al 25-30% e proteine al 10-15% dell'apporto calorico totale.

Secondo l'*American Journal of Clinical Nutrition* “l'alimentazione vegan ha un apporto più alto di fibre, magnesio, acido folico, vitamine C ed E, ferro e fitocomposti, mentre sono minori le percentuali di calorie, grassi saturi, colesterolo, acidi grassi omega-3 a catena lunga, vitamina D e B₁₂, calcio e zinco. Nel caso in cui non vengano assunti cibi fortificati con questi nutrienti, si consiglia di ricorrere a integratori (...). I vegani tendono ad essere più

magri, ad avere meno colesterolo nel sangue e una pressione più bassa, riducendo così il rischio di infarto. (...) Generalmente assumono dosi adeguate di ferro e non soffrono di anemia più frequentemente degli onnivori”*.

La parola chiave è varietà. È bene variare i cibi, sempre e comunque, indipendentemente dal tipo di alimentazione che si segue; e la dieta vegan è solitamente più varia di quella onnivora, contemplando l'assunzione giornaliera di cereali, vegetali, legumi, semi oleosi. L'insieme di questi alimenti fa sì che l'apporto di tiamina, acido folico, vitamine C ed E, carotene, potassio sia più alto tra vegani e vegetariani rispetto alla popolazione in generale**.

Una seconda parola chiave è naturale. È evidente a tutti come il mercato alimentare si sia impossessato anche della dieta vegan, proponendo cibi confezionati di tutte le fatture e i gusti, dai calamari agli affettati passando dalle salsicce vegane. Talvolta i risultati sono ottimi, come nel caso di alcuni formaggi, altre volte sono meno riusciti. Ma l'alimentazione etica è sana quando i cibi non sono stati avvelenati da sostanze chimiche e sono stati prodotti con un basso impatto ambientale: piatti il più possibile fatti in casa, con materie prime stagionali di cui si conosce la provenienza.

* Winston J. Craig, *Health effects of vegan diets*, in *Am J Clin Nutr*, Maggio 2009, vol. 89, n. 5 [disponibile on line in inglese].

** Per approfondire si consiglia l'articolo di T.A.B. Sanders, *Meat or wheat for the next millenium? A Debate Pro veg*, in *Proceedings of the Nutrition Society*, Maggio 1999, Vol. 58, n. 2 [disponibile on line in inglese].



Bonbon di riso con pesto di broccoli



Per il bonbon

- ♦ *riso già condito avanzato o altro cereale (se usate avanzati di riso, miglio, amaranto e quinoa la ricetta è adatta anche per i celiaci)*
- ♦ *olio di oliva o di semi per friggere*

Per il pesto

- ♦ *1/2 broccolo fresco*
- ♦ *80 g di mandorle*
- ♦ *il succo di mezzo limone*
- ♦ *1 spicchio d'aglio*
- ♦ *1 ciuffo abbondante di prezzemolo*
- ♦ *sale q.b.*
- ♦ *olio q.b.*

Per la pastella

- ♦ *6 C di farina di ceci*
- ♦ *acqua q.b.*
- ♦ *1 p di sale*
- ♦ *pangrattato*

■ Iniziate col preparare il pesto di broccoli e mandorle: tagliate a pezzetti il broccolo e fatelo cuocere a vapore oppure lessato in acqua calda per massimo 10 minuti. Ponetelo nel frullatore e aggiungete i restanti ingredienti: l'aglio a pezzettini, il prezzemolo, il succo di limone, le mandorle, il sale e l'olio. Frullate con energia, aiutatevi utilizzando poca acqua se necessario (quella di cottura del broccolo per esempio); assaggiate e aggiustate di sale. Ponete il pesto in una ciotola capiente e lasciate riposare. A questo punto procedete con la preparazione e cottura dei bonbon di riso: in una ciotola mescolate, evitando la formazione di grumi, la farina di ceci con l'acqua. Mescolate con energia sino ad ottenere una

pastella densa e omogenea alla quale aggiungere un pizzico di sale. Preparate un piatto con al centro il pangrattato: potete rendere la vostra panatura ancora più gustosa aggiungendo erbe aromatiche sminuzzate, aglio o cipolla, semi di sesamo o nocciole sminuzzate. Con le mani umide prelevate un pò di riso avanzato e formate una piccola pallina che immergerete prima nella pastella per passarla poi nel pangrattato. Ripetete l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto. Preparate una pentola dal fondo alto e mettete l'olio a scaldare. Raggiunta la temperatura iniziate a friggere i bonbon per pochi minuti, finché non saranno dorati e poneteli su di un piatto rivestito con carta assorbente. Prendete un piatto da portata, decorate la base con alcune foglie di radicchio o lattughino fresco, ponetevi sopra i bonbon, portate in tavola e serviteli ben caldi accompagnati dalla salsa al pesto di broccoli e mandorle.



Coppe di crema al cioccolato e vaniglia



Per la crema alla vaniglia

- ◊ 2 T di latte di riso o mandorle
- ◊ 4 C di amido di mais
- ◊ 3 C di malto di riso
- ◊ 1 c raso di vaniglia in polvere
- ◊ 100 g di cioccolato in polvere amaro
- ◊ 1 p di sale
- ◊ 1 pezzetto di buccia di limone

Per guarnire

- ◊ 1 vaschetta di fragole bio
- ◊ 3 biscotti secchi vegan (facoltativo) oppure frutta secca tostata e sminuzzata: tipo mandorle, nocciole, noci, pinoli...

■ In un pentolino mettete un po' di latte e a freddo sciogliete l'amido mescolando con energia. Prendete il restante latte e ponetelo sul fuoco dentro un altro pentolino con un pizzico di sale e la buccia del limone. Quando sta per raggiungere il bollore abbassate la fiamma, togliete quindi la buccia del limone, aggiungete la vaniglia in polvere, mescolate bene e unite infine il malto. Continuate a mescolare a fuoco basso amalgamando bene la vaniglia e sciogliendo il malto. Aggiungete a questo punto il latte prima preparato con l'amido: alzate la fiamma, fate riprendere il bollore e, continuando a mescolare, togliete dal fuoco. La crema alla vaniglia è pronta. Adesso ripetete la stessa operazione con le dosi sopraindicate per la crema vegan al cioccolato: invece di aggiungere la vaniglia in questo caso incorporerete il cioccolato in polvere.

Lasciate raffreddare leggermente le due creme. Prendete dei bicchieri o coppe da dessert e procedete con la stratificazione degli ingredienti: iniziate ponendo sulla base

la crema al cioccolato, alternate i dadini di fragole e coprite con la crema alla vaniglia, ancora dadini di fragole e un ultimo strato di crema al cioccolato.

Come decorazione utilizzate un po' di fragole sulle quali sbriciolare grossolanamente un pezzetto di biscotto per dare un poco di croccantezza: al posto dei biscotti potete guarnire con una manciata di frutta secca tostata e sminuzzata, tipo mandorle, pinoli, noci, nocciole.

Sommario

La dieta vegan è sana	4	Pesto al profumo di curcuma	29
I principali alimenti	5	Bonbon di riso con pesto di broccoli	31
I cereali	6		
I legumi	7	Primi	32
La soia	8	Pomodori ripieni	34
La frutta secca e i semi oleaginosi	10	Cannelloni	34
Frutta e verdura	11	Grano saraceno con cicerchie	35
I germogli	12	Farro speziato con porri e carciofi	35
Le alghe	13	Panzanella di cous cous	36
Le ricette	13	Zuppa di azuki e spinaci	38
		Zuppa di Miso	38
Salse, antipasti e stuzzichini	14	Crema di zucca speziata	39
Ciliegini ripieni	16	Zuppa di lenticchie con castagne e grano saraceno	39
Paté mediterraneo	16	Fusilli ai profumi dell'orto	40
Frittatine vegan di verdure	17	Minestra di sedano rapa con grano saraceno	42
Humus di ceci	17	Quinoa alle verdure	42
Cartoccio di tempura	19	Miglio con zucca Okaydo	43
Salsa alla quinoa	19	Miglio al radicchio e tempeh	43
Vinaigrette per insalata	20	Gnocchetti di mais al pomodoro ed erbe	45
Vinaigrette alle alghe	20	Gnocchi di saraceno con ragù di verdure e seitan	46
Vinaigrette alla menta	20	Crepes con broccoli	47
Sughetto alle alghe	20	Spaghetti integrali in crema di tofu con spinaci e nocciole	47
Maionese	21	Sushi vegan	49
Burro vegan	21	Fusilli di farro con cavolfiore, olive, pinoli e capperi	50
Besciamella	21	Pappardelle di kamut con cicerchie e cicoria	50
Stuzzichini di verdure	23	Pizzoccheri al cavolo verde	51
Samosa con ripieno di verdure	24	Riso al limone	51
Panizze	25	Lasagne al ragù di seitan e funghi porcini	53
Antipasto in rosa	25	Risotto con porri e carciofi	54
Rustici con cipolle e uvetta	26	Risotto alle ortiche con foglie e fiori di borragine	54
Pesto di melanzane e mandorle	28	Risotto al topinambur	55
Pesto di arance	28	Orzo ai sapori d'inverno	55
Pesto di rucola	29	Paella vegetale con seitan	56

Secondi e contorni

Tofu in salsa verde	60
Spiedini di seitan e verdure	60
Sformato di lenticchie e cous cous	61
Scaloppine di seitan al profumo di limone	61
Polpettone croccante con funghi porcini	63
Seitan alla birra	64
Seitan speziato	64
Polpette di miglio speziate	65
Involtini di verza e seitan	65
Budini di verdura	66
Strudel salato	68
Tofu con carote alle alghe hijiki	68
Sformato di miglio	69
Polpette di porri e patate in salsa	69
Insalata agrodolce	71
Seitan impanato al sesamo	72
Torta salata di erbe spontanee	72
Torta rustica con lenticchie rosse	73
Torta mediterranea	74
Pizza con tofu e tarassaco	76
Tempeh alla pizzaiola	76
Ceci alla mediterranea	77
Broccoli in salsa di tofu al profumo di limone	77
Crespelle di ceci con verdure e maionese al pesto	79
Insalata d'inverno	80
Indivia al forno	80
Cime di rapa saporite	81
Nituké di zucca e porri	81
Tofu alle erbetto	82
Verdure alle noci	84
Praline di ceci in salsa di mandorle	84
Cipolline in agrodolce	85
Crema di lenticchie al curry e curcuma	85

58

Dolci e dessert

Strudel di mele	88
Crema cioccolato e nocciole spalmabile	88
Piccole delizie cocco e tofu	89
Mousse di fragole	89
Delizie dal cuore morbido	91
Muffin dal cuore di arancia e cioccolato	92
Croccante	92
Coppette di yogurt, semi e frutta	93
Vortici bicolore	93
Semplici bontà	94
Dolcezze al cocco	96
Stelle di zenzero	96
Ciambelline di grano saraceno al limone	97
Torta golosa con riso e tofu	97
Macedonia in gelatina	99
Biscotti alla spirulina	100
Pere con zafferano, vaniglia e cioccolato fondente	100
Mele speziate	101
Dolce al riso... salvatempo	101
Tortine alle nocciole	103
Tortino al curry e curcuma con uvetta	104
Dolce ai fiocchi	104
Biscotti Cuor di Mela	105
Torta di pesche rovesciata	106
Torta soffice	108
Muffin con ripieno di marmellata	108
Biscotti avena e uvetta	109
Cenci, frappe o chiacchiere...	109
Coppe di crema al cioccolato e vaniglia	111
Tortine di mandorle e mele	112
Torta al cioccolato	112
Crostata di more	113
Budino al cioccolato	113

86



Federica Del Guerra, lucchese, oltre a lavorare nella redazione di Terra Nuova, è appassionata di cucina e cuoca raffinata. È autrice di *Confetture naturali* (Terra Nuova Edizioni) e delle ricette del libro *Alimentazione e menopausa*, di Paolo Giordo. Cura il blog www.terranuovaedizioni.it/Blog/Ricette-di-Cucina-Naturale.

www.terranuovaedizioni.it

Con questo ricettario si superano in cucina, con ricette sane, semplici e gustose, le paure di chi si avvicina per la prima volta a un'alimentazione vegana. Autorevoli studi hanno ormai dimostrato i benefici di una dieta priva di prodotti animali, ovviamente prestando attenzione ad alcuni nutrienti essenziali nonché alla varietà e alla salubrità dei cibi.

Le ricette che vi suggeriamo aiutano a utilizzare al meglio gli ingredienti, biologici e biodinamici, che non devono mancare in dispensa: semi oleaginosi, frutta secca, oli spremuti a freddo, alghe, germogli, farine e cereali integrali, proteine vegetali, frutta e verdura di stagione. Si tratta di pietanze di semplice realizzazione, che rivisitano i piatti della tradizione italiana, senza trascurare i prodotti ormai entrati nelle nostre abitudini alimentari come il seitan (senza eccedere), il tofu e gli altri derivati della soia.

Con pochi e semplici passaggi potrete godervi e condividere con chi vi circonda antipasti e stuzzichini, primi, secondi e dolci che, oltre a essere buoni, sono etici e sostenibili poiché rispettosi degli altri animali e dell'ambiente. Le splendide foto che accompagnano i piatti dimostrano che sono anche belli a vedersi!

ISBN 88 6681 090 2



9 788866 810902

€ 13,00