

Dora Grieco
Roberto Politi

Vegan finger food



Prelibatezze da mangiare in un boccone

Terra Nuova
EDIZIONI

i Blicettari

Dora Grieco e Roberto Politi

Vegan finger food

Prelibatezze da mangiare in un boccone

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Dora Grieco e Roberto Politi
Foto delle ricette: Dora Grieco e Roberto Politi
Editing: Giovanni Crisanti

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Giulia Raineri

©2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: settembre 2016

Ristampa

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

Collana: I Bioricettari
ISBN: 978886681 135 0

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)



*Una cucina non cruenta è azione rivoluzionaria e pacifica.
Dedicato a quegli Animali che non ce l'hanno fatta e che portiamo nel cuore.*

La normalità del veganismo (di Roberto Politi)

Quando diversi anni fa ho scritto l'introduzione al mio primo libro di ricette vegan mi sono chiesto: "sarà sempre necessario in futuro spiegare i motivi che portano a cucinare senza che nessuno debba rimetterci la pelle?".

Credo sia davvero il tempo di non sentirsi obbligati a supportare con una lunga serie di considerazioni etiche, ambientaliste e sociali una scelta semplicemente non violenta a 360 gradi, che dovrebbe essere naturale e normale per chiunque si senta sensibile al rispetto degli altri. Come dire che il rifiuto del dominio sulle vite altrui non può che essere un principio universale, da applicare quindi nei confronti di tutti gli abitanti della Terra, a prescindere dalla specie.

Negli ultimi decenni importanti filosofi e saggisti hanno affrontato il rapporto tra animali, umani e non, e sempre più persone si mobilitano per i diritti e la liberazione degli animali. Oggi, termini come veganismo e antispecismo sono da molti conosciuti per quello che vogliono significare e innumerevoli sono le associazioni, i siti e gli eventi grazie ai quali ciascuno può approfondire questi temi e rendersi conto che non riguardano una nicchia, ma tutti noi.

È tempo dunque di vivere come normali le nostre scelte quotidiane di rispetto per tutti, quando ci vestiamo o ci curiamo o ci sediamo a tavola. Non esiste perciò in realtà una “cucina vegan” separata e anomala, per la quale sono da trovare quasi delle giustificazioni. Esiste invece “la” cucina, che riguarda la preparazione degli alimenti con i quali ci nutriamo e che può essere praticata accettando o no di usare ingredienti violenti – differenza che separa chi considera corretto nutrirsi a scapito di qualcuno e chi, giustamente, no. Così, come un ricettario classico solitamente non si dilunga, all’inizio, sulle motivazioni profonde per le quali il lettore non troverà ricette a base di derivati e carni umane di vario taglio ed età, allo stesso modo questa introduzione vuole prima di tutto presentare un libro di finger food che, per il fatto di essere proposto da chi è vegan, contiene ovviamente e normalmente ricette a base di ingredienti non violenti. Non posso fare a meno di pensare a tutte le occasioni nelle quali, da attivista vegan, ho preparato – insieme con altri volontari dell’associazione *Progetto Vivere Vegan* – tartine, minipanini, spiedini e snack o dolcetti per allestire buffet in occasione di eventi per la divulgazione della nostra filosofia. Certo, già il fatto di proporre qualcosa di inaspettatamente vegetale e di ottima qualità è in questi casi di per sé significativo, senza che i bocconcini debbano sempre e necessariamente essere piccole sculture sofisticate – come certe volte l’estetica dominante del finger food vuole. Inoltre, quando si fa comunicazione etica non è importante mostrare il massimo della propria abilità culinaria, quanto creare un’occasione piacevole che faciliti l’informazione sul cibo ma soprattutto su temi di carattere più generale.

Occasioni più mondane invitano invece a mettere alla prova la creatività di chi propone assaggi che siano gradevoli alla vista, divertenti e anche un po’ sorprendenti per l’uso e l’accostamento degli ingredienti, per la “scenografia” e per come si invita a portarli alla bocca. La nostra formazione di architetti, oltretutto specializzati nel design, fa sì che certi temi ci siano familiari, perché comuni alla progettazione di molti oggetti a prescindere dagli “ingredienti”. In tal senso troviamo utili e interessanti le collaborazioni che portiamo avanti con produttori per la creazione e messa a punto di prodotti alimentari nuovi. Ma così come per gli oggetti, la nostra attenzione, anche quando si tratta di cibo, va soprattutto alla ricerca di preparazioni nuove e alla loro struttura, insieme alla facilità di consumo e al modo in cui possiamo gustarle.

La cucina come protesta etica (di Dora Grieco)

Ogni giorno mangiamo e lo facciamo più di una volta. Il cibo ci sostiene e ci accompagna inevitabilmente per tutta l'esistenza, il cibo è vita, nessun dubbio. Ma il cibo può essere anche qualcosa di più: un segno sociale e una scelta politica. E lo è senza dubbio il cibo vegan: un'alternativa carica di significato, almeno per chi come noi lo ha preferito non per salute ma per risparmiare la vita agli animali non umani, evitando di sfruttarli, sottometterli, renderli schiavi e ucciderli. Questa è la nostra filosofia di vita ed è ricca di emozioni e di soddisfazioni.

Non sono nata vegan – ho avuto genitori tradizionali nati negli anni '30 – ma lo sono diventata con il tempo, con la conoscenza e la consapevolezza che è arrivata quando ormai ero già molto più che maggiorenne. Non è mai troppo tardi per cambiare... in meglio. Così, più per necessità che per passione, con mio marito ho iniziato a cimentarmi in cucina, alla ricerca di preparazioni e accostamenti nuovi, ancora nostalgici dei “sapori” di cui avevamo deciso di non voler più sapere: quelli di carne, pesce (sempre di carne si tratta), latte, formaggi, uova... Mai nessun rimpianto. Man mano abbiamo realizzato piatti 100% vegetali sempre più gustosi ed è cresciuta in noi anche la consapevolezza di un cibo più sano e buono per il gusto e per l'anima, per il nostro organismo e per il mondo intero.

La nostra passione ci ha portato a scrivere libri, collaborare con riviste e organizzare corsi di cucina, per privati e soprattutto per ristoranti e “start-up” che intendono ampliare l'offerta vegan nei loro menù. Da qui è nato il nostro sito: www.gustovegan.it.

Ma il cibo è anche piacere per gli occhi. Si mangia prima con lo sguardo, che trasmette al nostro cervello il “sapore” del piatto ancor prima dell'assaggio. E il fatto di aver studiato architettura ci ha sempre portati, un po' per deformazione professionale ma molto anche per attitudine, a curare l'estetica dei nostri lavori: che si tratti di alimenti od oggetti, progettare l'aspetto delle cose che realizziamo diventa parte essenziale dell'iter del nostro mestiere. E il finger food si presta molto bene a questo: un cibo fatto





per essere preso con le mani, in miniatura, prezioso come un gioiello, qualcosa da curare nei minimi particolari e che deve racchiudere in un solo boccone (o quasi) l'armonia dei suoi sapori.

Architetti attivisti anche in cucina, ecco cosa siamo. E gli ingredienti principali sono: il piacere per il cibo, la curiosità per il progetto, la passione dell'essere vegani etici. Miscelate il tutto e... il risultato lo vedrete sfogliando il libro, o meglio preparando e gustando le nostre proposte. Siamo una piccola squadra, e come tale ci interfacciamo e collaboriamo per la riuscita dei nostri progetti e per portare avanti le nostre idee. Una nuova ricetta può nascere un po' per caso, spesso con pochi ingredienti a disposizione, ma può pure partire da un'intuizione, dalla voglia di ottenere un risultato ben preciso; in questo caso, la ricerca e la messa a punto sono essenziali. Fra me e Roberto è sicuramente lui che ama di più sperimentare in cucina, e sono sue quindi le basi più nuove e inusuali che abbiamo poi impiegato nelle preparazioni. Di ogni ricetta abbiamo curato il progetto, la realizzazione e, infine, molte di esse sono state protagoniste dei nostri scatti fotografici, per meglio guidarvi nelle procedure ma anche per il piacere di fermare le idee con le immagini.

IN PUNTA DI DITA

Quello del cosiddetto finger food è un fenomeno relativamente recente, con pochi decenni alle spalle; almeno se ci riferiamo a una sorta di codificazione che cerca di definire le caratteristiche di quelli che sono pur sempre alla fine degli assaggi, anche se un po' particolari. È interessante notare come la novità riguardi soprattutto il salato, perché la piccola pasticceria esiste da molto tempo. Ed è infatti alle preparazioni del primo tipo che è dedicato questo volume. Anche per i dolcetti analoghi abbiamo messo a punto idee nuove, che racconteremo però in un prossimo libro.

Sempre più, intorno al finger food, viene posta attenzione agli accessori di servizio, dai vassoi ai piattini per il singolo boccone, a miniforchette e spiedini particolari, a bicchierini e contenitori dedicati a specifiche preparazioni.

Il design di questi complementi diventa ogni giorno più sofisticato e innovativo, con la grossa riserva che spesso si tratta di materiale usa e getta, più o meno compostabile.

Crediamo sia invece da recuperare in parte anche l'aspetto della convivialità di una bruschetta o una polpetta, certo giocando un po' e stimolando la nostra creatività, ma senza sentirci in dovere di proporre sempre qualcosa di unico e spettacolare, né di doverci equipaggiare ogni volta con ministoviglie specializzate in gran numero. In fondo, da sempre, concepire innovazioni con semplicità e leggerezza è la cosa più difficile ma anche la più stimolante.

Abbiamo deciso di dividere le ricette per tipologie e configurazioni, sebbene sia nella natura del finger food giocare anche sull'ibridazione e l'ambiguità; per cui, come in questo libro, un bicchierino può essere un contenitore ma anche un boccone da gustare. E questo è pure in linea con la nostra intenzione di progettare, per quanto possibile, qualcosa da mangiare senza sprechi e senza speciali accessori di servizio. Nelle nostre preparazioni troverete i sapori del Mediterraneo, quelli con i quali siamo cresciuti e che tanto amiamo; ma anche affettati e formaggi vegetali, sempre più presenti sul mercato e che iniziano ad essere, scegliendo quelli giusti, gustosi e di qualità. Non certo per nostalgia dei derivati animali, ma per curiosità e per il gusto di variare, e di avere a disposizione una maggiore gamma di ingredienti di diversa consistenza e sapore, da usare nel gioco delle combinazioni. Ovviamente esistono migliaia di affettati o formaggi animali, e quando ci riferiamo a una certa tipologia con determinate caratteristiche la scelta è ampia; così non è ancora, invece, per gli analoghi vegani. A volte, per il miglior risultato, è cruciale scegliere un prodotto specifico; e così, in certi casi, si è deciso di dare indicazioni in merito, in particolare per formaggi e affettati vegetali. Ovviamente è possibile usare altri prodotti, analoghi a quelli consigliati, tenendo anche in considerazione l'offerta in continua trasformazione.

Abbiamo dedicato uno spazio importante all'autoproduzione di preparazioni base che ci accompagneranno nella realizzazione delle ricette. È interessante notare che, quando si tratta di cucina "giovane" e in continua evoluzione, come quella che non fa uso di ingredienti animali, le cosiddette basi hanno ricette poco stabili e caratteristiche molto differenti a seconda degli autori. Così non esistono, in realtà, "la" maionese o "la" brisée vegane ma, più che per la cucina onnivora, tante proposte a volte molto diverse, che possiamo secondo il caso valutare e usare al meglio.

GLI STRUMENTI

Preparare finger food non richiede l'uso di equipaggiamenti particolari. Da sempre abbiamo privilegiato una cucina per cui non servissero chissà quali strumenti professionali. In realtà, per impasti, creme, salse e condimenti necessari per confezionare piccoli assaggi abbiamo bisogno della solita attrezzatura di tutti i giorni, con l'aggiunta in qualche caso di formine di piccole dimensioni.

Ne esistono di singoli e multipli, in metallo o silicone, e ci saranno utili per foggare piccoli contenitori o, all'occorrenza, impasti o gelatine. E poi esistono tutti quegli "stampi" e accessori improvvisati che possiamo via via realizzare da noi (ad esempio con carta da forno) e che pure fanno parte del gusto dell'autoproduzione.

LA PRESENTAZIONE

La presentazione dei finger food richiede solitamente un grande impiego e sfoggio di accessori di servizio, quali bicchierini, piccole ciotole, cucchiaini speciali e altra microstoviglie specifica e sempre più sofisticata, sia riutilizzabile che usa e getta. Certo, in alcuni casi questi supporti contribuiscono alla scenografia, e come designer riusciamo ad apprezzarli; tuttavia abbiamo preferito limitarne l'uso, sia per motivi ambientali sia perché nessuno si debba sentire obbligato ogni volta a equipaggiarsi di un gran numero di accessori, spesso anche costosi. Inoltre ci piace valorizzare il carattere conviviale del finger food, che non necessita di presentazioni troppo raffinate perché le ricette siano apprezzate e interessanti.

FORMAGGI VEGETALI

Ogni giorno sugli scaffali dei negozi aumenta la gamma di questi prodotti disponibili e la qualità di alcuni di essi è buona. Se ne trovano a base di soia o di riso germogliato, in un assortimento che va dai formaggi cremosi a quelli da tagliare a fette o già in forma di sottilette.

Preparare finger food vuol dire forse porre molta più attenzione all'abbinamento di ottimi ingredienti di base, che alla loro autoproduzione. Nonostante ciò abbiamo pensato fosse interessante proporre nel libro la ricetta di un formaggio cremoso, facile da preparare e in grado di portare una nota di morbidezza e sapore in molte ricette. Nella preparazione della formaggella di p. 23 è presente lo yogurt, con il suo sapore tipico dovuto ai fermenti che conviene valorizzare cuocendone solo una parte. Nella ricetta della formaggella, l'amido ha una funzione addensante, l'agar-agar gelifica. La combinazione di questi due ingredienti dà la giusta consistenza, sofficità e stabilità.

LA FRITTATA

Quando si parla di questa specialità in chiave vegan si pensa normalmente alle molte ricette che prevedono l'uso di una base di farina di ceci. Questa dà consistenza – un po' come avviene per la tradizionale cecina – e la tonalità gialla tipica della versione classica, e ci consente di pensare a tante combinazioni con verdure e ortaggi, con la certezza che il tutto stia bene insieme.

Ma non è facile ottenere anche una buona morbidezza e sofficità: per questo abbiamo proposto un abbinamento di ingredienti cremosi e amido, che ha funzione addensante, con aggiunta di una piccola quantità di farina di ceci che comunque contribuisce al sapore e alla consistenza.

LE BASI

Autoprodurre una ricotta, una maionese o una sfoglia è certo divertente e stimolante; ci consente poi di entrare in maggiore sintonia con le ricette, che prepareremo utilizzando quelle basi come i colori sulla tavolozza, da sole o combinate fra loro per le nostre piccole creazioni culinarie.

Tra le basi ci piace evidenziarne alcune, a nostro parere, più interessanti.

Il **burro di mandorle** è qui proposto in una versione particolarmente cremosa, adatta a sostituire quasi sempre egregiamente i prodotti industriali, quasi mai salutari. Possiamo così usarlo ad esempio in impasti per frolle o brisée o per mantecare risotti. È molto utile inoltre per conferire maggior consistenza a composti senza glutine.

La **ricotta**, una volta ottenuta la cagliata del latte di soia, può essere arricchita per aumentarne la morbidezza, come nel caso della nostra ricetta che prevede l'aggiunta di panna. Possiamo impiegarla in vari modi, regolandone la consistenza secondo la necessità. Ugualmente importante è avere a disposizione un formaggio spalmabile, che è disponibile sul mercato come prodotto finito, ma è comunque interessante da autoprodurre, per essere sicuri della qualità degli ingredienti e per gestire al meglio le sue caratteristiche di sapore e consistenza. Quello da noi proposto è molto versatile e cremoso. La **frittata** è una preparazione molto utile; nella nostra ricetta abbiamo preferito sostituire quasi del tutto la farina di ceci con altri ingredienti. Così si evitano le caratteristiche della cosiddetta "farifrittata", buona ma troppo compatta, a vantaggio di una estrema morbidezza, leggerezza e flessibilità d'uso. Le **gelatine** sono un mondo affascinante di consistenze e trasparenze. Ovviamente le ricette vegan prevedono l'uso di gelificanti vegetali come l'agar-agar, derivato dalle alghe e dotato di proprietà e caratteristiche molto interessanti, che vanno conosciute bene per il miglior risultato. In particolare



abbiamo preferito la versione in polvere, più facilmente gestibile e anche “potente”; per cui è importante dosarla con estrema cura, meglio utilizzando una bilancia elettronica decimale, acquistabile per poche decine di euro. Le gelatine devono risultare certamente compatte e stabili ma anche molto morbide al palato; pochi decimi di grammo, soprattutto per piccole quantità, possono fare la differenza. Inoltre, la componente gelificante può essere molto importante anche in preparazioni quali creme e mousses salate, per conferire loro struttura.

Nell’ambito degli addensanti, gli **amidi** (di mais, di riso o la fecola di patate) rivestono un ruolo importante. Li abbiamo usati ad esempio per le frittate, ma soprattutto per le “sfoglie”. Troverete così le ricette di quelle di olive, di carote, di fagioli e di piselli, che potrete usare in mille modi, a strisce o avvolte per creare dei cannoli molto speciali, come quelli che abbiamo ideato per il “non sushi”, oppure per farcire tramezzini. Anche in questo caso è importante il giusto dosaggio (e ovviamente la procedura), per conferire alle sfoglie la giusta flessibilità e morbidezza, mantenendo tutto il sapore dell’ingrediente principale.

Per molte preparazioni non esiste, in realtà, un modo di procedere ottimale per ogni uso; dobbiamo invece essere in grado di variare la quantità degli ingredienti o il metodo secondo necessità. Per questo motivo le ricette vanno capite e non intese come qualcosa di imm modificabile. Per ragioni di compattezza, qui abbiamo proposto versioni base mediamente utili per molte applicazioni; ma certo comprendere i motivi dell’uso di componenti e tecniche è importante per saper immaginare le modifiche più adatte a seconda dei casi.

LE RICETTE

Abbiamo cercato di proporre ricette che avessero dietro un’idea, sia per l’uso degli ingredienti che per la loro struttura e presentazione; il tutto con la massima semplicità e leggerezza possibili. Ci piace qui richiamarne alcune per evidenziarne alcune caratteristiche.

Nei bicchierini di vetro abbiamo voluto preparare alcune ricette tradizionali, dalla crema di fave e cicoria agli gnudi. Ma i recipienti possono anche esse-

re “mangiatutto” e consistere in cialda di semi, pane carasau o addirittura gelatina di pomodoro.

Le tartine sono certo finger food da sempre, facili da preparare e gustose, e semplicemente usando come base dei tarallini possiamo preparare dei bocconi croccanti e allo stesso tempo cremosi e saporiti.

La famiglia delle paste brisée o frolle si presta benissimo a creare contenitori per preparazioni salate da assaggiare al volo. Qui proponiamo ad esempio cestini che ospitano alcune ricette tradizionali come il peposo o i fagioli all’uccelletto.

Qualche parola meritano a nostro parere i “non sushi”, che abbiamo preparato usando “sfoglie” di olive, carote e piselli al posto della classica alga nori; e quello con riso e piselli lo abbiamo chiamato, nello spirito del gioco del finger food, “risi e bisi”, alla veneta.

Infine un accenno a piccoli sfizi gustosi, come le olive “vestite” con una sottile rete di pasta sfoglia o le cialde di semi di zucca.

Abbiamo selezionato alcune tra le moltissime ricette e varianti che via via, sviluppando il libro, sono state pensate e provate. L’idea è stata quella di proporre idee che potessero suscitare curiosità e voglia di sperimentare cambiamenti secondo il gusto personale. Ci auguriamo che così possa essere.

LEGENDA



TEMPO DI
REALIZZAZIONE



VEGANO



SENZA GLUTINE

Se non altrimenti specificato,
le ricette sono per 4 persone



DIFFICOLTÀ ALTA



DIFFICOLTÀ MEDIA



DIFFICOLTÀ BASSA



1 Basi

La scelta delle preparazioni di base è molto importante. Ne proponiamo alcune che sono il frutto di accurata ricerca e sperimentazione, e che vi saranno utili in numerose occasioni. Come dice il nome stesso, le basi sono la partenza per poi immaginare varianti e mettere al lavoro la propria creatività.

IMPASTO PER PIZZA • PASTA SFOGLIA • BURRO DI MANDORLE • BURRO NERO • BRISÉE AL BURRO DI MANDORLE • BRISÉE DI FAGIOLI • BRISÉE AL BURRO DI MANDORLE E SEMI • RICOTTA CREMOSA • FORMAGGELLA • FRITTATA BASE • FRITTATINE DA ROTOLO • "GELO" DI POMODORO • MOUSSE ALLA RUCOLA • GELATINA VEGETALE • GELATINA DI ARANCIA • MAIONESE RICCA • SFOGLIA DI CAROTE • SFOGLIA DI OLIVE



Impasto per pizza



30 minuti + lievitazione

500 g di farina 0

340 g di acqua

20 g di lievito madre secco

1 presa di sale

1 cucchiaino di malto

olio extravergine di oliva

- Mescolate il lievito e la farina e unite un terzo della miscela all'acqua e al malto, che avrete versato in un'ampia ciotola. Iniziate a combinare gli ingredienti con le dita, salate e continuate l'operazione mentre aggiungete via via la farina restante.
- Trasferite il composto sul piano di lavoro infarinato e lavoratelo delicatamente per pochi minuti. Riponetelo sotto una ciotola rovesciata per 15 minuti, impastatelo ancora, ungetene la superficie e copritelo con un canovaccio.
- Trasferitelo nel forno spento (con la luce accesa se è inverno) per 8 ore circa. Quando sarà raddoppiato di volume ponetelo di nuovo sulla spianatoia, manipolatelo e dividetelo in piccole porzioni.
- Formate delle palline della dimensione desiderata, disponetele su di una teglia, copritele con un telo e lasciatele lievitare altre 2-3 ore in forno.
- Appiattitele, marcatele con la punta delle dita e conditele a piacere. Infornatele a 250° per 10-15 minuti circa, fino alla colorazione desiderata.

Potete usare in alternativa il lievito di birra, che non gode ultimamente di grande fama per colpa soprattutto di quelle pizzerie che lo adoperano in grande quantità e con tempi di riposo molto brevi, il che certo non ne favorisce la digeribilità. Se pensate di impiegarlo mettetene pochissimo (al massimo 1-2 g per le dosi della ricetta) e allungate il tempo di prima lievitazione fino a 24 ore o anche più.



Pasta sfoglia



20 minuti + riposo

300 g di burro vegetale freddo

290 g di farina 0

120 g di acqua

1 cucchiaino di sale

- Preparate il cosiddetto “pastello” unendo il sale a 200 g di farina, quindi aggiungete poco alla volta l’acqua, impastate e mettete in frigo.
- Preparate il “panetto”: chiudete il burro tra due fogli di carta da forno e battetelo col mattarello per ammorbidirlo, dividetelo a pezzetti e lavoratelo con 90 g di farina; quindi appiattitelo e riponetelo in frigo, avvolto in carta da forno, per circa un’ora. Poi riprendetelo e lavoratelo un po’ con le mani per ammorbidirlo.
- Stendete il pastello col mattarello, formando un rettangolo spesso un cm circa. Spianate e modellate il panetto in un rettangolo dello stesso spessore ma largo la metà, e posizionatelo al centro. Ripiegate sopra a questo i lembi liberi del pastello, in modo che si tocchino al centro; tirate una sfoglia allo spessore di circa un cm.
- Ruotate il rettangolo perché presenti davanti a voi il lato lungo, e ripiegate prima un’ala verso il centro, poi l’altra sopra la prima, in modo da ottenere 3 strati. Stendetelo e giratelo di nuovo, poi fate incontrare la parte destra e sinistra al centro e sovrapponetele per costituire 4 strati.
- Ritirate in frigo per 30 minuti circa, avvolgendo in carta da forno.
- Ripetete la procedura della piega a 3 strati, lasciate riposare in frigo e concludete la preparazione con la piega a 4 strati. Riponete la pasta sfoglia in frigo.

Una preparazione un po’ impegnativa che però consente di fare a meno dell’olio di palma, spesso presente nel prodotto pronto. In sostituzione dell’olio di palma sono sempre più disponibili burri a base di cocco e di cacao, olio di oliva e di girasole.



Burro di mandorle



10 minuti

100 g di mandorle pelate
50 g di olio di girasole
70 g di latte di soia
il succo di ½ limone
1 pizzico di sale

- Riducete le mandorle in polvere finissima con un macinacaffè e versatele in un mixer. Unite il sale e poi i liquidi, azionando a più riprese fino a ottenere una crema compatta.

Questo burro si conserva in frigorifero per alcuni giorni ed è ottimo tanto per mantecare risotti e paste asciutte quanto per altre preparazioni salate e dolci. Si può inoltre variare la consistenza a piacere, regolando la quantità del latte o usando al suo posto panna di soia da cucina. È anche possibile impiegare soltanto mandorle e acqua, da aggiungere poco alla volta a più riprese, ma abbiamo qui preferito proporre una versione particolarmente ricca e cremosa.



Burro nero



10 minuti

100 g di semi di sesamo nero
40 g di olio di girasole
80 g di latte di soia
2 cucchiaini di succo di limone
sale

- Tritate il sesamo nel macinacaffè finché non si ottiene un composto compatto e leggermente oleoso.
- Trasferite nel mixer, aggiungete l'olio, il latte di soia, un pizzico di sale e il succo di limone e frullate fino a ottenere una crema. Nel caso risulti troppo compatta, aggiungete un cucchiaino d'acqua e frullate per pochi secondi.

Questo burro risulterà leggermente amarognolo e si adatta bene ad accostamenti con sapori più delicati per dare carattere alla ricetta.

BURRI VEGETALI

Aumenta la richiesta di prodotti vegetali, quali appunto grassi "burrosi", che siano di alta qualità e attenti alla salute, e si amplia di conseguenza l'offerta. In particolare, in aggiunta a quelli disponibili da tempo, magari biologici ma spesso contenenti olio di palma, ne troviamo ad esempio a base di burro di cacao, olio di girasole e d'oliva. Dobbiamo anche ricordarci di altre creme tra cui il tahin (burro di sesamo), ottimo per legare salse e mantecare.

Comunque l'autoproduzione di burri vegetali comporta un impegno limitato e permette la personalizzazione, secondo le ricette che intendiamo preparare. Si può partire da semi oleosi di vario tipo e contare sul fatto che, una volta macinati, l'olio in essi contenuto li renderà pastosi e perfetti allo scopo. Nella produzione industriale vengono usati macchinari che li trasformano in una crema finissima; a casa invece, a meno di non avere attrezzature professionali, può capitare che il burro contenga ancora qualche minimo granello, del tutto accettabile.







Ricotta cremosa



30 minuti + drenaggio e riposo

750 g di latte di soia
non zuccherato

6 cucchiaini di succo di limone

70 g di panna di soia da cucina

1 cucchiaino di sciroppo di grano o
di agave
sale

■ Versate il latte in una casseruola; appena inizia a sobbollire spegnete il fuoco e irrorate da un'altezza di 20 cm con il succo di limone. Rimestate per pochi secondi, mettete il coperchio e lasciate a riposo per 15-20 minuti.

■ Travasate il tutto in un colino a maglia media e fate perdere il liquido per un minuto. Poi passate la cagliata sotto un filo d'acqua per 15 secondi, lasciatela scolare per alcuni minuti e trasferitela in una ciotola; unite la panna, il sale e lo sciroppo e mescolate.

■ Collocate la ricotta nell'apposita fucella; deve sgocciolare dalle 2 alle 6 ore, secondo la consistenza che si desidera ottenere.

RICOTTA CAGLIATA

È una preparazione molto utile a freddo e in cottura. Come per il tofu, si fa rapprendere il latte di soia (in questo caso con succo di limone o aceto); quando la cagliata si è separata dal siero, che resterà sul fondo della casseruola, la si fa scolare. E qui inizia la parte interessante, infatti, prima di metterla nella "fucella" perché sgoccioli e si compatti, possiamo amalgamare la ricotta con altri ingredienti che ne migliorino ad esempio la cremosità e comunque la rendano adatta alle varie occasioni. Inoltre, per darle una consistenza più setosa, una volta pronta la si può passare al setaccio, proprio come si fa con la ricotta animale per la ricetta dei cannoli siciliani. Se invece la desideriamo molto compatta basterà allungare i tempi di drenaggio.

Si tratta di una base estremamente versatile, che può essere regolata quanto a consistenza e arricchita con spezie e aromi.

Formaggella



20 minuti + raffreddamento

180 g di yogurt di soia
200 g di panna di soia da cucina

20 g di amido di mais

1,5 g di agar-agar in polvere

1 pizzico di aglio in polvere

1 cucchiaino di succo di limone

sale

olio extravergine di oliva

■ In un pentolino mescolate la panna con metà dello yogurt, l'amido, l'aglio, l'agar-agar, sale e 2 cucchiaini di olio.

■ Fate sobbollire per 2 minuti, quindi travasate nel mixer, unite il resto dello yogurt, il limone e altri 2 cucchiaini di olio.

■ Azionate brevemente, trasferite il composto in uno stampo leggermente unto e riponete la formaggella in frigo per almeno due ore.

Una base estremamente utile per farcire e dare una nota di cremosità e sapore.





2

Bicchierini mangiatutto e non...

Nelle prime ricette di questa sezione anche pomodorini, riso e semi prendono forma per diventare i contenitori del ripieno. Sono parte integrante della preparazione e vogliono incuriosire chi poi li andrà a gustare. Nelle restanti ricette i bicchierini di vetro ben si prestano a valorizzare piccole preparazioni da gustare al cucchiaino, ma non solo.

BICCHIERINI DI SESAMO E MOUSSE ALLA RUCOLA • BICCHIERINI DI POMODORO
CAPRESE • BICCHIERINI DI BRISÉE E RAGÙ BIANCO • BICCHIERINI DI PANE
CARASAU E "BRESAOLA" • BICCHIERINI DI RISO CON PEPERONI • BICCHIERINI DI
RISO CON DATTERINI • BICCHIERINI DI RISO CON ZUCCHINE A "SCAPECE" • FAVE
E CICORIA • GNUDI BURRO E SALVIA • GUACAMOLE • CAPRESE CON CIOTTOLI
DI DATTERINI • CREMA DI LENTICCHIE ROSSE CON SALSA VERDE E MOUSSE DI
PEPERONI • RISO IN FIORE • RISO AMARO • SEITAN CAMELLATO IN SALSA VERDE





◀ Bicchierini di sesamo e mousse alla rucola



40 minuti

Per 8 bicchierini

100 g di sesamo misto bianco e nero

30 g di farina 0

40 g di acqua

1 dose di mousse alla rucola
(vedi p. 26)

olio extravergine di oliva

sale

Per guarnire

1 rametto di finocchietto selvatico

2 pomodori datterini

■ Mescolate in una ciotola il sesamo con la farina, l'acqua e un cucchiaino di olio.

■ Prendete via via un po' del composto e foderate con questo le pareti interne di 8 recipienti in alluminio per minibabà, aiutandovi con un cucchiaino da caffè o con un dito bagnati.

■ Infornate a 180° per 15 minuti circa, fate raffreddare del tutto e sfornate, usando l'accorgimento di inserire un coltellino tra il contenuto e l'alluminio.

■ Riempite i bicchierini con la mousse alla rucola e decorateli con i datterini e il finocchietto.

I semi di sesamo si prestano bene a preparare anche cracker e sfoglie da impiegare per decorazioni o snack.

◀ Bicchierini di pomodoro caprese



50 minuti

Per 8 bicchierini

1 dose di "gelo" di pomodoro
(vedi p. 26)

1 dose di ricotta (vedi p. 23)

4 foglie di basilico

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Per guarnire

erba cipollina

■ Preparate il gelo di pomodoro come da ricetta e versatelo caldo in bicchierini di alluminio o di silicone per minibabà.

■ Lasciate intiepidire i recipienti, metteteli in freezer per pochi minuti e poi rovesciateli su di una ciotola, così che esca solo la parte interna, ancora non gelificata, lasciando intorno un bordo di pochi millimetri.

■ Mettete i bicchierini in frigo per 30 minuti, quindi liberateli con delicatezza dallo stampo.

■ Condite la ricotta con olio, sale, pepe e basilico tritato.

■ Farcite con il composto a base di ricotta gli involucri e decorateli con erba cipollina.



Bicchierini di brisée e ragù bianco



40 minuti

Per 8 bicchierini

1 dose di pasta brisée al burro di mandorle (vedi p. 18)

200 g di tempeh

½ cipolla tritata

½ carota tritata

1 spicchio d'aglio

½ bicchiere di vino bianco

1 rametto di rosmarino (le foglie tritate)

1 cucchiaino di tamari

brodo vegetale

olio extravergine di oliva

sale e pepe bianco

Per guarnire

*fiori di rosmarino
o altri fiori eduli di stagione*

■ Stendete la brisée col mattarello fino a uno spessore di 1,5 mm circa e, anche a pezzi, rivestite l'interno di bicchierini in alluminio per minibabà o simili, che infornerete a 180° per 15 minuti circa. Fateli raffreddare e sformateli, aiutandovi se necessario con un coltellino.

■ Tritate il tempeh e rosolatelo in padella con 2 cucchiaini di olio e il tamari, quindi mettetelo da parte. Nello stesso recipiente scaldate 2 cucchiaini di olio con lo spicchio d'aglio; aggiungete la carota, la cipolla e il rosmarino, salate e cuocete a fuoco basso.

■ Unite il tempeh, versate il vino e lasciate evaporare l'alcol. Proseguite la cottura per 5 minuti, mescolando ogni tanto, e irrorate con poco brodo all'occorrenza. Pepate.

■ Lasciate intiepidire il ragù, quindi scolate l'olio in eccesso e farcite i bicchierini, decorandoli con fiori di rosmarino o di altro tipo, eduli e di stagione.

Bicchierini di pane carasau e "bresaola"



30 minuti

Per 8 bicchierini

2 fogli di pane carasau

*4 fettine di "carpaccio aromatico"
Mopur (o simile)*

½ dose di maionese ricca (vedi p. 29)

frutti di capperi sottolio

il succo di ½ limone

olio extravergine di oliva

■ Bagnate abbondantemente il pane carasau con acqua e stendetelo su di un canovaccio finché non risulterà morbido. Prendetene dei pezzi e rivestite con questi l'interno di 8 bicchierini in alluminio da minibabà. Infornateli a 180° per 10 minuti, lasciateli raffreddare e sformateli.

■ Marinare il carpaccio con il succo di limone e un cucchiaino di olio, tagliate a metà le fette e arrotolatele all'interno dei recipienti. Completate con un cucchiaino di maionese e frutti di capperi.

Per questa ricetta abbiamo previsto un prodotto specifico che, soprattutto se marinato, garantisce una consistenza e un sapore interessanti.

FOTOGRAFIA A P. 34

Bicchierini di riso con peperoni



60 minuti + marinatura

Per 8 bicchierini

Per i bicchierini di riso

80 g di riso Carnaroli semintegrale

10 g di amido di riso o di mais

15 g di panna di soia da cucina

Per il ripieno

1 peperone

1 spicchio d'aglio tritato

1 ciuffo di prezzemolo tritato
finemente

il succo e la scorza di ½ limone

olio extravergine di oliva

sale

Per guarnire

filetti di peperone crudo

■ Lessate il riso, scolatelo, lasciatelo intiepidire e conditelo con sale, il succo e la scorza del limone. Mescolatelo in una ciotola con l'amido e la panna, collocatene un cucchiaino negli stampini di alluminio o silicone per minibabà e, aiutandovi con un cucchiaino da caffè o un dito bagnati, rivestitene l'interno per uno spessore di 4-5 mm.

■ Cuocete a vapore per 15 minuti circa, lasciate raffreddare a temperatura ambiente e poi nel freezer per qualche minuto, infine sformate.

■ Grigliate il peperone sulla piastra di ghisa, girandolo ogni tanto perché si abbrustolisca completamente, quindi chiudetelo per 10 minuti in un sacchetto per alimenti.

■ Spellatelo, tagliatelo a striscioline e mettetelo a marinare in una terrina con 4 cucchiaini di olio, l'aglio e il prezzemolo per almeno due ore.

■ Frullate 3 o 4 strisce di peperoni marinati fino a ottenere una crema che distribuirete sul fondo dei bicchierini di riso. Farcite con i peperoni rimasti e decorate con dei filetti di peperone crudo.

Bicchierini di riso con datterini



70 minuti

Per 8 bicchierini

300 g di pomodori datterini

30 g di olive taggiasche
denocciolate tritate

1 cucchiaino di capperi

1 rametto di origano

olio extravergine di oliva

sale

Per guarnire

fiori di capperi o piccole foglie di
basilico

■ Preparate i bicchierini come da ricetta precedente.

■ Ammollate i capperi per dissalarli, quindi sciacquateli, asciugateli bene e tritateli.

■ Mondate i datterini e tagliateli in 4, quindi sistemateli su una placca e cuoceteli in forno per circa un'ora a 180°.

■ Togliete i datterini dal forno e conditeli in una ciotola con olio, sale e origano; frullatene quindi 2 cucchiaini fino a ottenere una salsa che distribuirete sul fondo dei bicchierini.

■ Farcite alternando le olive, i capperi tritati e i pomodori e decorate, se di stagione, con pistilli di fiori di capperi o con una piccola foglia di basilico.



◀ Bicchierini di riso con zucchine a “scapecce”



30 minuti + marinatura

Per 8 bicchierini

Per i bicchierini di riso

80 g di riso Carnaroli semintegrale

10 g di amido di riso o di mais

15 g di panna di soia da cucina

*il succo e la scorza grattugiata
di ½ limone*

Per il ripieno

2 zucchine fiorentine medio-piccole

1 rametto di foglie di menta tritate

2 cucchiaini di aceto di vino

1 cucchiaino di pinoli tostati

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Per guarnire

foglioline di menta

■ Lessate il riso, scolatelo, lasciatelo intiepidire e conditelo con sale e il succo e la scorza del limone.

■ Mescolatelo in una ciotola con l'amido e la panna, quindi mettetene un cucchiaino negli stampini di alluminio o silicone per minibabà (o simili) e, aiutandovi con un cucchiaino da caffè o un dito bagnati, rivestitene l'interno per uno spessore di 3-4 mm.

■ Cuocete a vapore per 15 minuti circa; lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente e poi nel freezer per qualche minuto, infine sformate.

■ Lavate e tagliate a strisce sottili le zucchine con un pelapatate e grigliatele.

■ Disponetele a strati in una terrina con 2 cucchiaini di olio, sale, l'aceto e qualche fogliolina di menta per almeno 2 ore.

■ A questo punto frullatene 3 o 4 fino a ottenere una crema che distribuirete sul fondo dei bicchierini di riso. Farcite con il resto degli ortaggi marinati e i pinoli tostati. Decorate con una fogliolina di menta.

Si tratta di una versione “light” delle napoletane zucchine a “scapecce”, che dovrebbero essere fritte prima della marinatura.



3 Tartine & Co

Pane a cassetta, taralli, tartine di semi sono le basi da farcire per realizzare delicati bocconcini. In questa sezione abbiamo preferito presentare tutte ricette abbastanza “delicate”, come quelle che solitamente si trovano nelle pasticcerie in versione non vegan.

CANAPÈ ALLE RAPE ROSSE E ASPARAGI • CANAPÈ CAPRESE • MINIBURGER DI SEITAN ALLA PIZZAIOLA • TARTINE DI SEMI ALLA MOUSSE DI FORMAGGIO • TARTINA-TARALLO CON AFFETTATO E MAIONESE • TARTINE-TARALLO CON POMODORO E FORMAGGIO • TARTINE-TARALLO AL FORMAGGIO ERBORINATO • CANAPÈ MILLEFOGLIE DI FRITTATA • CANAPÈ CON MINIBURGER DI CAPONATA • TRAMEZZINI CON AFFETTATO E MAIONESE • TRAMEZZINI ALLA FRITTATA DI ZUCCHINE • TRAMEZZINI CON AFFETTATO E CREMA DI OLIVE ALL'ARANCIA



Canapè alle rape rosse e asparagi



20 minuti



Per 8 canapè

2 fette di pane a cassetta
multicereali o senza glutine

2 rape rosse cotte

8 asparagi medio-piccoli

1 dose di maionese ricca
(vedi p. 29)

1 cucchiaio di succo di limone

2 foglie di basilico spezzettate

olio extravergine di oliva
sale

■ Affettate sottilmente le rape e conditele in una ciotola con sale, olio e il succo di limone.

■ Cuocete a vapore gli asparagi, scolateli e metteteli in una ciotola con acqua e ghiaccio per 2 minuti.

■ Tagliate la punta e mettete da parte il resto per un'altra preparazione.

■ Private della crosta il pane e dividetelo in modo da ottenere 8 piccole basi quadrate. Distribuitevi sopra gli altri ingredienti alternando per 2 volte uno strato di maionese e una rondella di rapa. Completate il canapè con un po' di maionese, la punta di asparago e il basilico.

VARIANTE

■ Volendo potete usare anche il resto degli asparagi, modificando leggermente la ricetta. Una volta freddi riduceteli a pezzetti; quindi frullateli con un cucchiaio di olio, sale e il succo di mezzo limone. Spalmate la salsa risultante sul pane, al posto della maionese.

Canapè caprese



20 minuti



Per 8 canapè

2 fette di pane a cassetta multicereali
o senza glutine

3 pomodori a grappolo piccoli

½ dose di formaggella (vedi p. 23)

1 cipolla di Tropea piccola

rucola

origano

olio extravergine di oliva
sale

■ Tagliate i pomodori a fettine sottili e conditeli con sale, olio e origano. Ricavate dalla cipolla 8 rondelle.

■ Private della crosta il pane e dividetelo in modo da ottenere 8 basi. Distribuitevi sopra gli altri ingredienti, alternando per 2 volte uno strato di formaggella e una fettina di pomodoro. Completate il canapè con altra formaggella, una foglia di rucola e una rondella di cipolla.

RICETTA A P. 62

RICETTA A P. 63





◀ Miniburger di seitan alla pizzaiola



60 minuti + lievitazione

Per 8 pezzi

200 di impasto per pizza (vedi p. 14)

1 cucchiaino di semi di sesamo

100 g di seitan

25 g di preparato istantaneo per seitan

60 g di formaggella (vedi p. 23)

½ cipolla rossa tritata

½ spicchio d'aglio tritato

25 g di semi di girasole tritati

25 g di concentrato di pomodoro

1 ciuffo di prezzemolo tritato

qualche foglia pulita di insalata verde

½ cipollotto

1 cucchiaino di origano

shoyu

olio extravergine di oliva

sale e pepe

■ Ricavate dall'impasto 8 palline del diametro di circa 3,5 cm; disponetele su una placca, schiacciatele leggermente e cospargetele con i semi di sesamo. Infornatele a 250° per 8-10 minuti o fino a colorazione (dipende dal forno).

■ Tagliate a dadini il seitan e lavoratelo nel mixer per 4-5 secondi, poi doratelo in padella con un cucchiaino di olio e uno di shoyu.

■ Mettetelo quindi a raffreddare in una ciotola. Aggiungete la cipolla e l'aglio dopo averli fatti appassire nello stesso recipiente di cottura con poco olio e sale.

■ Unite ora i semi di girasole, il concentrato, il prezzemolo e l'origano; pepate e mescolate. Cospargete poco alla volta con il preparato per seitan, amalgamate il tutto e regolate di sale.

■ Trasferite il tutto in una padella con poco olio, spianatelo e rosolatelo, spezzettandolo continuamente con una spatola.

■ Rivestite una placca con carta da forno, appoggiatevi un coppapasta da 3,5-4 cm e versateci un cucchiaino del composto appena preparato, che appiattirete delicatamente. Sfilate lo stampo e ripetete la procedura in modo da ottenere 8 miniburger. Cuoceteli in forno a 180° per 15-20 minuti, girandoli verso la fine.

■ Aprite i panini-pizzette, spalmate all'interno un po' di formaggella e farcite con i miniburger, poca insalata e rondelle sottili di cipollotto.





◀ Tartine di semi alla mousse di formaggio



45 minuti

Per 8 tartine

50 g di semi misti (girasole, zucca, sesamo)

10 g di farina 0

5 g di farina integrale

20 g di acqua

olio extravergine di oliva

sale

Per la mousse

70 g di formaggio "no muh dezent" Vegusto (o simile)

40 g di panna di soia da cucina

Per guarnire

erba cipollina

■ Mescolate i semi, le farine e il sale in una ciotola; aggiungete un cucchiaino di olio, l'acqua e amalgamate.

■ Foderate una placca con carta da forno; sovrapponetevi un coppapasta da 4 cm e lasciatevi cadere 2 cucchiaini circa del composto appena preparato, in modo da raggiungere uno spessore di 5-6 mm. Pressate e livellate delicatamente, infine sfilate il coppapasta.

■ Ripetete questa operazione per 8 volte e infornate a 180° per 30 minuti circa. Lasciate raffreddare e mettete da parte.

■ Per la mousse tagliate a pezzetti il formaggio; lavoratelo nel mixer con la panna e un cucchiaino di olio fino a ottenere una crema.

■ Distribuite quest'ultima sulle basi, preferibilmente servendovi di una sacca da pasticciere con bocchetta a stella, e decorate con erba cipollina.

VARIANTE

■ Volendo potete anche sostituire una parte dei semi con pezzetti di frutta secca, come nocciole o noci.





Tartina-tarallo con affettato e maionese



20 minuti

Per 8 pezzi

8 tarallini

½ dose di maionese ricca
(vedi p. 29)

4 fette di "carpaccio aromatico"
Mopur (o simile)

1 cucchiaio di succo di limone
finocchietto

semi di papavero (facoltativo)
olio extravergine di oliva

■ Tagliate in due le fette di "carpaccio aromatico" e conditele in una terrina con poco olio e il succo di limone.

■ Quindi arrotolatele a mo' di cono e sistematele all'interno dei tarallini, che avrete in precedenza spalmato con pochissima maionese sul bordo superiore interno; infine riempiatele con po' di maionese, servendovi preferibilmente di una sacca da pasticciere.

■ Decorate le tartine con il finocchietto e, se desiderate, con qualche seme di papavero.

Tartine-tarallo con pomodoro e formaggio



20 minuti

Per 8 pezzi

8 tarallini

4 pomodori ciliegia

80 g di formaggella (vedi p. 23)

1 cucchiaio di maionese
(vedi p. 29)

olio extravergine di oliva
sale

■ Dimezzate i pomodorini e condite la parte tagliata con sale e olio.

■ Appoggiate le 8 metà sui tarallini, che avrete in precedenza spalmato con pochissima maionese sul bordo superiore interno.

■ Completate con la formaggella preparata, usando preferibilmente una sacca da pasticciere.



Sommario

Vegan finger food

Basi

Introduzione	3
Impasto per pizza	14
Pasta sfoglia	15
Burro di mandorle	17
Burro nero	17
Brisée al burro di mandorle	18
Brisée di fagioli	19
Brisée al burro di mandorle e semi	21
Ricotta cremosa	23
Formaggella	23
Frittata base	25
Frittatine da rotolo	25
“Gelo” di pomodoro	26
Mousse alla rucola	26
Gelatina vegetale	27
Gelatina di arancia	27
Maionese ricca	29
Sfoglia di carote	31
Sfoglia di olive	31

Bicchierini mangiatutto e non...

Bicchierini di sesamo e mousse alla rucola	35
Bicchierini di pomodoro caprese	35
Bicchierini di brisée e ragù bianco	36
Bicchierini di pane carasau e “bresaola”	36
Bicchierini di riso con peperoni	37
Bicchierini di riso con datterini	37
Bicchierini di riso con zucchine a “scapece”	39
Fave e cicoria	41
Gnudi burro e salvia	43
Guacamole	45
Caprese con ciottoli di datterini	45
Crema di lenticchie rosse con salsa verde e mousse di peperoni	47
Riso in fiore	49
Riso amaro	49
Seitan caramellato in salsa verde	51

Tartine & Co

Canapè alle rape rosse e asparagi	55
Canapè caprese	55
Miniburger di seitan alla pizzaiola	57
Tartine di semi alla mousse di formaggio	59
Tartina-tarallo con affettato e maionese	61
Tartine-tarallo con pomodoro e formaggio	61
Tartine-tarallo al formaggio erborinato	62
Canapè millefoglie di frittata	62

	Canapè con miniburger di caponata	63
	Tramezzini con affettato e maionese	63
	Tramezzini alla frittata di zucchine	65
	Tramezzini con affettato e crema di olive all'arancia	65
Spiedini	Saltimbocca	69
	Sfere bicolori di tofu e olive	69
	Giochi di frutta	71
	Al contadino non far sapere	71
	Melone in camicia	71
	Girella di frittata e sfoglia di oliva	73
	Involtini di risotto al radicchio	73
	Spiedini di frittata con cipollotto e basilico	75
	Riccioli di frittata farciti al formaggio	75
Cestini	Peposo di seitan	79
	Cannellini all'uccelletto	80
	Insalata russa nel cestino toscano	81
	Zimino di tofu	81
	Fior di pere al formaggio	83
	Crema di formaggio e noci in brisée	83
	Barchette di mare	85
	Barchette di terra	85
	Girandole al formaggio e mousse di rucola	87
Mignon	Nidi di spaghetti	91
	Mezzi paccheri al pesto ricco	91
	Bavaresi di carote con gelatina di zucchine e basilico	93
	Bavaresi di zucchine con gelatina di carote	94
	Conchiglioni alla carbonara	95
	Cornetti di sfoglia	97
	Mignon di sfoglia alle zucchine	97
	Non sushi alle olive, alle carote e "risi e bisi"	99
Mix	Arancine al sesamo	103
	Olive vestite	105
	Caramelle alle olive	105
	Pizzette col manico	107
	Pizzette fiorite	107
	Basmati al burro nero	109
	Bocconcini di ricotta frita	109
	Seitan ai ciottoli d'arancia	111
	Pinzimonio	113
	Cialde di semi di zucca	113
	Cracker di sesamo bianco e nero	115
	Cracker alla salvia	115



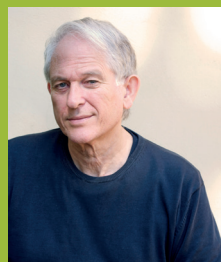
Preparare finger food è divertente e creativo perché si possono concentrare in piccole porzioni le qualità estetiche e di gusto delle grandi portate. Non occorrono attrezzature speciali e abilità particolari, è sufficiente un po' di attenzione, voglia di sperimentare e amore per il cibo buono e ben presentato.

Le ricette sono state suddivise in 7 sezioni – basi, bicchierini da mangiare e non, tartine, cestini, spiedini, mignon, per finire con una miscellanea – che stanno a indicare un caratteristico modo di presentare e consumare il cibo. Numerosi i suggerimenti per preparare in casa burri vegetali e pasta sfoglia, ricotta e formaggella, maionese e gelatine rigorosamente vegan. Tra le proposte, non perdetevi i Bicchierini di sesamo e mousse alla rucola, il Peposo di seitan, le Bavaresi di zucchine con gelatina di carote, il Basmati al burro nero. Le splendide foto che accompagnano le ricette, scattate dagli autori stessi, sono anche un valido aiuto per la realizzazione dei piatti.



Dora Grieco, architetto e designer, vegan dal '93. Tra i fondatori di Progetto Vivere Vegan Onlus e di Campagne per gli Animali, ha promosso il progetto «Pubblicità anti-specista». Ha fondato e anima, con altri, il sito www.idevegan.it

e il portale www.paginevegan.it. Per Terra Nuova ha pubblicato *Guida al vivere vegan* (2013, con Laura Mencherini).



Roberto Politi, architetto e designer, vegan dal '93, è tra i fondatori di Progetto Vivere Vegan Onlus. Attivista antispecista e appassionato di cucina, ha curato pubblicazioni, tenuto conferenze e workshop. È consulente di aziende alimentari

per la creazione di prodotti vegan. Con Dora Grieco ha fondato il sito www.gustovegan.it. Ha pubblicato con Terra Nuova *Vegan, ricette per fare festa* (2014).

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 135 0



9 788866 811350

€ 13,50

*Questo libro nasce da una
importante premessa:
la scelta etica degli autori
di non impiegare prodotti
di origine Animale.*



www.nonunlibroqualunque.it