

Roberto  
Politi

# Vegan ricette per fare festa

Una cucina senza crudeltà  
per condividere momenti speciali e ricchi di sapore



..... i ricettari

**Terra Nuova**  
EDIZIONI

a colori .....

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

Autore: Roberto Politi

Editing: Giuliana Lomazzi  
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro [www.giancarlo.gennaro.com](http://www.giancarlo.gennaro.com)  
Foto di copertina (vedi ricetta pag. 82), e le ricette di pag. 7-8 e di pag. 56  
Dora Grieco [www.ideevegan.it](http://www.ideevegan.it)

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](mailto:libri@aamterranuova.it) - [www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

I edizione: aprile 2014

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 039 1

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)

**Roberto Politi**

# Vegan ricette per fare festa

**Una cucina senza crudeltà  
per condividere momenti speciali  
e ricchi di sapore**

Terra Nuova Edizioni



## Una “buona” forchetta

Essere vegan significa soprattutto avere la profonda consapevolezza del valore di una filosofia di vita basata sul rispetto della libertà e del diritto all'esistenza di tutti gli esseri senzienti, a prescindere dalle differenze di specie. Vivere questa idea nella pratica di ogni giorno vuol dire anche evitare l'uso e il consumo di animali e dei prodotti da loro derivati per qualunque aspetto del quotidiano, alimentazione compresa, e

ciò è sempre più semplice. Aumentano i vegani e con essi l'interesse e le informazioni di carattere culturale e pratico disponibili sul tema, grazie anche a iniziative editoriali, al web e all'attività di divulgazione di associazioni di volontariato. Di conseguenza è maggiore la disponibilità di servizi e prodotti cruelty free. Sono vegan per scelta etica (quindi non per esigenze di salute) dal 1993 e da allora ho iniziato ad appas-

sionarmi alla cucina senza derivati animali. Non erano tante come ora le ricette disponibili sul web, erano pochissimi i libri di cucina vegan e poche le offerte di prodotti “speciali”, che potevano magari servire nel periodo di passaggio verso l’eliminazione di derivati animali quali formaggi o affettati. Diciamo che vent’anni fa quello che si poteva fare per passare a un’alimentazione vegan da una di tipo carnista era “eliminare” e non “sostituire” certi piatti che comunque avevano fatto parte delle abitudini di molti, me compreso, per molti anni.

Sono sempre stato un amante della buona cucina, anzi, una “buona forchetta”, grazie anche all’esempio di mia madre Maddalena, ottima cuoca. Ma da quando sono vegan la mia forchetta è ancora più “buona”, perché al gusto per il cibo si è sommato il valore etico di una cucina non cruenta.

Ho iniziato a sperimentare piatti tradizionali e a “veganizzarli” non tanto per imitare la cucina classica quanto per curiosità e per gioco, per vedere se era davvero così difficile, come si diceva, realizzare ricette come la maionese o la crema pasticciera. Il mio desiderio è sempre stato quello di offrire alla cucina di soli ingredienti vegetali qualcosa in più in termini di gusto, ricercatezza dei sapori, attenzione alle diverse consistenze degli alimenti e agli accostamenti, con l’intento di elaborare nuove pietanze “non banali”.

Sono consapevole del fatto che cucinare può servire non solo a nutrirsi, ma anche per esercitare il proprio spirito creativo; per quanto mi riguarda l’estetica e l’arte culinaria prendono spunto anche dalla mia formazione di architetto. In fondo, creare un nuovo piatto implica immaginarlo, farne un “prototipo”, metterlo a punto e poi consegnarlo al “cliente”.

È quindi un progetto in tutto e per tutto.

Certamente alimentarsi con cibi semplici, di stagione e poco elaborati è la scelta più corretta da perseguire quotidianamente. Ma ci sono occasioni speciali, alle quali possiamo dedicare un piatto altrettanto speciale per sottolineare l’importanza di un momento da ricordare. E nella cura di sé e degli altri, ci sono giornate in cui abbiamo voglia di regalarci pietanze particolari che sollecitano i nostri sensi grazie alla cura dei dettagli, alla ricercatezza degli aromi, alle specificità organolettiche. Ed è con questo spirito che mi sperimento ai fornelli con la voglia di provare a realizzare qualcosa di diverso.

## La cucina vegan esiste?

La cultura gastronomica vegan è giovane e negli ultimi anni ha visto appassionati e professionisti cimentarsi nell’ideazione e nella preparazione di piatti sempre più elaborati, senza alcun complesso d’inferiorità rispetto a quelli della cucina classica, che ha anzi il terribile difetto di usare spesso ingredienti ottenuti dal sacrificio di vite di esseri senzienti e indifesi.

Si potrebbe però anche dire che la cucina vegan, dal punto di vista gastronomico, semplicemente non esiste, perché quello che la connota non riguarda i fornelli, bensì la scelta della non violenza, scelta che dovrebbe essere prioritaria in tutte le attività umane. Questa esigenza etica non riguarda evidentemente la cosiddetta cucina convenzionale, che sul tema preferisce non farsi domande ed è quindi inevitabilmente violenta – nonostante tutte le attenuanti di contesto storico, culturale e ambientale – visto che impiega ingredienti di provenienza animale.

Ogni cuoco ha il suo modo personale di cucinare e quindi potremmo anche dire che non esistono “cuochi vegan”. Semmai se vogliamo fare una distinzione è importante sottolineare che ci sono cuochi che hanno scelto di operare a favore della libertà e della vita di tutti gli esseri senzienti: questo dovrebbe essere “naturale” per chi cucina. Dopo di che ognuno preparerà, secondo il momento o le proprie preferenze piatti classici, innovativi, provocatori, tradizionali...

Il discrimine, dunque, è tra non violenza e violenza. Possiamo prescindere da questa differenza? Possiamo concentrarci sulla qualità e il sapore di un piatto se la sua preparazione comporta sofferenza, sfruttamento e morte di esseri senzienti? Possiamo farlo sorridendo e scherzando come avviene ogni giorno nelle numerose trasmissioni televisive dedicate alla cucina?

Se si risponde di sì, bisognerebbe poi avere l'onestà intellettuale di dichiarare che la violenza non è un problema, invece di rimuovere la questione. Queste riflessioni non vogliono essere un giudizio negativo sulla personalità dei singoli, cuochi o commensali, onnivori quanto piuttosto un invito a riflettere, informarsi e fare scelte consapevoli.

Possiamo infine parlare di caratteristiche virtuose relative al cibo – come fanno ad esempio certi sostenitori del cibo “lento” – quali km 0, economia solidale, sostenibilità ambientale, quando questo implica ingredienti violenti? La risposta è no, anche perché, persino prescindendo dalle pur fondamentali considerazioni etiche, allevare animali – in qualunque modo – è una scelta folle sia per il pianeta che per gli stessi esseri umani, e va a discapito soprattutto dei più deboli socialmente, come ormai

evidenziato da innumerevoli studi e dai rapporti della Fao.

Se mettersi ai fornelli senza sfruttare gli animali è dunque prima di tutto un dovere morale, d'altra parte questa pratica è tutt'altro che limitante dal punto di vista gastronomico. Potremmo dire con Ovidio che “la provvida terra fornisce ricchezze e miti alimenti e offre vivande senza stragi e senza sangue”.

Coloro che hanno adottato un'alimentazione vegan molto spesso si nutrono in modo più vario e ricco, anche perché maggiormente stimolati a vivere il cibo in maniera nuova e creativa. È come quando si guarda da vicino un albero in cui siano rimaste poche ciliegie: può capitare di non vederne nemmeno una, ma appena ci si muove e si cambia prospettiva ecco che appaiono, non più nascoste dalle foglie, più di quante pensassimo. Presupposti nuovi e voglia di sperimentare, in cucina così come in altri campi, sono la migliore base di partenza per incoraggiare la nostra creatività.

Certo, possiamo nutrirci in modo piacevole, completo e salutare anche semplicemente gustando gli innumerevoli piatti vegan già presenti nella tradizione mediterranea. Un'alimentazione del tutto vegetale può semplicemente prevedere l'uso di cereali, legumi, verdure, grassi vegetali nobili, legati al territorio e alle stagioni, con preparazioni più o meno elaborate.

Seitan e tofu, comprese tutte le loro varianti (alimenti che solo per capirci chiamiamo alternativi), non sono affatto indispensabili e non caratterizzano necessariamente la cucina vegan; allo stesso tempo, però, non c'è motivo di diffidarne. Innanzitutto, lungi dall'essere esotici, sono ormai prodotti sempre

più del territorio, proposti da molte aziende artigianali che operano nel segno della qualità, per lo più biologiche. In secondo luogo si tratta di preparazioni semplici, ottenute dall'impiego di farina o di fagioli di soia, che alla fine non prevedono procedimenti più elaborati di quelli impiegati per il pane o la pasta. Infine hanno caratteristiche che ci vengono in aiuto quando vogliamo riproporre in chiave vegan piatti classici a base di carne o formaggio, per divertirci oppure per gestire al meglio alcuni momenti più difficoltosi del passaggio da una dieta onnivora a quella vegan.

Ingredienti "alternativi" quindi per preparazioni tradizionalmente a base animale e delle quali ci piacciono comunque la struttura, le consistenze e l'aspetto, con risultati spesso di grande qualità, che dipendono ovviamente dalla bravura di chi cucina. Si ottengono così piatti nuovi, non imitazioni, destinati a diventare nuovi classici ma cruelty free. Anche nella cucina onnivora oggi molte ricette vengono rivisitate per esigenze creative, culturali o nutrizionali (vedi ad esempio allergie e intolleranze). C'è da dire che molti piatti prevedono per consuetudine ingredienti animali, come latte, burro e uova, anche perché sono nati senza che ci fosse una motivazione per usarne altri, vegetali, con funzione

analoghi. Ad esempio il burro è presente in molte ricette soprattutto nel Nord Italia, dove quasi sempre viene impiegato magari per mantecare un risotto. Oggi sappiamo di poter ricorrere a "burri vegetali" che si ottengono anche partendo da semplici semi di girasole, e che possiamo pure preparare a casa. La cultura gastronomica vegan è giovane e in continuo divenire.

Lo stimolo alla sperimentazione porta ogni giorno a innovazioni nelle procedure, nell'uso di ingredienti comuni o speciali, e dà luogo a una presenza sempre maggiore di prodotti vegetali nuovi sui banchi di vendita. Si crea insomma un circolo virtuoso, per cui la curiosità produce nuovi prodotti che a loro volta incoraggiano nuove ricerche in cucina.

È però consigliata l'autoproduzione di alcuni alimenti base, per ragioni economiche (è più conveniente), ambientali (riduciamo gli imballaggi e gli alti costi dell'industria alimentare), salutari (maggiore controllo sugli ingredienti che scegliamo) e culturali: perché è importante riuscire a trovare il tempo per cucinare, per coltivare il gusto di dedicarci con cura al cibo di cui ci nutriamo e, infine, perché si tratta di un ottimo esercizio mentale e pratico per la realizzazione di nuove ricette.

## Cannelloni alla zucca con besciamella di yogurt



40'



- ◇ 1/2 dose di pasta fresca (vedi ricetta a pag. 18)
- ◇ 300 g di zucca gialla al netto degli scarti
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 8 foglie di salvia
- ◇ 200 g di yogurt di soia
- ◇ 100 g di panna vegetale da cucina
- ◇ 4 C di lievito alimentare in fiocchi
- ◇ noce moscata
- ◇ semi di papavero
- ◇ olio
- ◇ sale

■ Tritate la cipolla e la salvia e rosolatele in padella con poco olio e sale. Aggiungete la zucca tagliata a cubetti e cuocetela al dente, salandola a fine cottura; lasciatela raffreddare.

Tirate la sfoglia non troppo sottile (posizione 5 se usate la macchina) e ritagliate 8 quadrati di 10x10 cm. Lessateli in abbondante acqua salata, scolateli e fateli intiepidire stesi su un canovaccio. Farciteli con il ripieno di zucca e arrotolateli. Preparate la besciamella amalgamando in una ciotola lo yogurt, la panna, il lievito, 4 cucchiaini d'olio, il sale e la noce moscata. Girate bene.

Disponete i cannelloni in una pirofila unta d'olio, copriteli con la salsa e decorateli con i semi di papavero. Infornate a 200° per 15 minuti e servite.





## Crema pasticciera



15' + raffreddamento



- ◊ 600 g di latte di soia aromatizzato alla vaniglia
- ◊ 90 g di sciroppo di grano o 80 g di zucchero di canna grezzo chiaro
- ◊ 30 g di farina 0
- ◊ 18 g di amido di mais
- ◊ 1 g di agar-agar in polvere
- ◊ 1 C d'olio di girasole
- ◊ la scorza di 1 limone
- ◊ ½ c di vaniglia in polvere
- ◊ ½ bustina di zafferano
- ◊ 4 gocce d'olio essenziale di limone

■ Mettete in una ciotola la farina e l'amido di mais setacciati, unite lo zafferano, la vaniglia e l'agar-agar; mescolate. Versate a filo 100 g del latte di soia, sempre rimestando bene con una frusta per non formare grumi, e lasciate da parte.

Radunate in un pentolino il resto del latte e lo sciroppo. Profumate con la scorza di limone (solo la parte esterna gialla) e fate sobbollire a fuoco medio. Abbassate la fiamma e versate a filo il composto di farina e amido, girando continuamente con una frusta per circa 3 minuti. Unite l'olio, mescolate e trasferite subito la crema in una ciotola; incorporate l'olio essenziale e coprite con carta da forno, lasciandola a contatto con il composto. Raffreddate la crema e prima di usarla lavoratela brevemente con una spatola o un cucchiaino.

**Nota.** Base fondamentale per farciture, dolci al bicchiere, tiramisù, crostatine e cestini di frolla. Questa versione è particolarmente leggera. Si può preparare una crema più ricca unendo a fine cottura, al posto dell'olio, 40 g di burro vegetale della migliore qualità.





# Sommario

Una "buona" forchetta	3		
La cucina vegan esiste?	4		
Le ricette per fare festa	7		
La struttura del libro	8		
Antipasti e stuzzichini	10		
Primi	10		
Secondi	10		
Dolci	11		
<b>Basi</b>	<b>12</b>		
Burro di sole	14		
Pasta frolla al burro di sole	14		
Pasta brisée al burro di sole	15		
Ricotta	15		
Maionese	16		
Maionese di Yogurt	16		
Pesto al basilico	16		
Besciamella	18		
Pasta fresca	18		
Seitan	19		
Sfoglia di seitan	19		
Sfoglia di tofu	21		
Tofu veloce	21		
Ragù rosso	22		
Ragù bianco di tempeh	22		
Frittata	23		
Brodo chiarificato per aspic	23		
Crema pasticciera	24		
Crema pasticciera al cioccolato	26		
Crema pasticciera da cottura	26		
Pan di Spagna	27		
Pan di Spagna al cacao	27		
Pasta frolla all'olio	28		
Gelatina neutra	28		
Bagna all'arancia	29		
Gelatina di arancia	29		
<b>Antipasti e stuzzichini</b>		<b>30</b>	
Miniburger		32	
Crostini agli spaghetti di mare		32	
Crostini al nero di mare		33	
Crostini di grano tipo toscano		33	
Crostini tofu e fiori		34	
Olive vestite		36	
Pancake ai porri		36	
Patè di tempeh		37	
Seitan non tonné alla crema di maionese		37	
Mattonella russa		38	
Tofu marinato		38	
Mattonella di lenticchie rosse		40	
Mattonella di yogurt		40	
Involtini croccanti		41	
Chips di tofu		41	
Chips nere alle alghe		43	
Chips piccanti di seitan		43	
Mousse in aspic		44	
Girelle di frittata e spinaci		45	
Tronchetti di wurstel fantasia		45	
Tronchetto variegato		46	
<b>Primi</b>		<b>48</b>	
Cappelletti		50	
Carbonara con crema di prezzemolo		51	
Gnocchi alla cicoria		52	
Gnocchi ripieni		54	
Gnocchi al pesto di cavolo nero		55	
Tortelli di patate al ragù bianco		55	
Tagliatelle ai carciofi e tempeh		57	
Pappardelle alle alghe con radicchio rosso		58	
Pappardelle al ragù bianco		58	
Maltagliati alle castagne con salsa di noci		59	
Cannelloni alla zucca con besciamella di yogurt		60	

Lasagnetta al piatto con zucca e crema al sesamo	62
Lasagne al ragù rosso	63
Risotto al tempeh	63
Risotto al radicchio e crema di mandorle	65
Mezze maniche di mare	66
Tagliatelle nere alle arame con pesto di prezzemolo	66
Ravioli tofu e spinaci in salsa rosa	67

## Secondi

Cheesecake ai porri e radicchio	70
Finocchi e carote in salsa	70
Fricassea di seitan e carciofi	71
Involtoni di verza	71
Involtoni di zucca	72
Cannoli di tofu caprese	72
Terrina di lenticchie in crosta	74
Frittata di patate al forno	75
Cestini di patate	75
Flan di piselli	76
Melanzane al cioccolato	76
Peperoni friggirelli ripieni	78
Carciofi in camicia	78
Scaloppine alla crema di limone	79
Scaloppine croccanti	79
Arrosticini	81
Pacchetti di fillo	81
Seitan al vino rosso e malto d'orzo	82
Seitan ai mirtilli	82
Tofu al forno in salsa di sesamo	83
Torta risi e bisì	83
Peposo	84

## 68

Fagottini di pane carasau	84
Torta di fagioli	86
Arrosto arrotolato	87
Patate all'origano	87
Pasticcio in crosta	88

## Dolci

Pancake dolci	92
Panna cotta bicolore con vaniglia e nocciola	92
Crema di ricotta ai frutti di bosco e cialda alla cannella	93
Zuccotto nero	93
Zuppa inglese ai lamponi	94
Bicchierini alle tre creme	96
Cannoli alla ricotta	97
Bavarese prigioniera alle fragole	98
Sigari di frolla con crema di ricotta alla nocciola	100
Cialde alla cannella	100
Tiramisù al cacao	101
Bicchierini alla gelatina di mirtilli e panna cotta	102
Torta alle pere	104
Canestrini alla crema	104
Torta di riso	105
Crostata al cioccolato, zenzero e gelatina d'arancia	106
Torta mimosa	108
Torta di frutta	108
Torta fondente alle amarene	109
Torta al cioccolato fondente al profumo d'orzo	109
Cheesecake con le pere	111
Torta della nonna	112
Torta al cioccolato e composta di fichi	112
Panna cotta allo zafferano con aspic di fragole	113

## 90



**Roberto Politi**, architetto e designer, attivista per la diffusione del veganismo, è tra i fondatori dell'associazione *Progetto Vivere Vegan Onlus* e vegan dal 1993. Appassionato di cucina, ha curato pubblicazioni sul tema e tenuto conferenze e workshop, nonché un corso presso l'Istituto alberghiero Saffi di Firenze. Ha scritto, con Dora Grieco, *La cucina etica dolce*, edizioni Sonda.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

Il numero delle persone vegane è in continuo aumento, insieme a prodotti e servizi *cruelty free*. Sono numerosi coloro che suggeriscono la dieta vegan perché più salutare, e tanti i piatti senza derivati animali presenti sul mercato. Questo ricettario ha una marcia in più. Nasce dalla passione, dall'esperienza e dalla voglia di sperimentare dell'autore, vegan dal 1993 per scelta etica. Appassionato di cucina e «buona forchetta», Roberto Politi ha elaborato negli anni ricette sempre più varie e ricche, combinando i sapori della tradizione mediterranea con ingredienti cosiddetti alternativi come tofu e seitan.

Nel ricettario ampio spazio è dedicato all'autoproduzione di alimenti base, scelta importante per ragioni economiche (è più conveniente), ambientali (riduciamo gli imballaggi e gli alti costi dell'industria alimentare), salutari (maggiore controllo sugli ingredienti) e culturali: perché dedicare tempo alla cucina significa prenderci cura di noi e di chi ci circonda.

Suddivise tra basi, antipasti e stuzzichini, primi, secondi e dolci, le ricette sono state pensate per trascorrere con gli amici momenti gioiosi e per stimolare la creatività di chi cucina. Splendide foto accompagnano i piatti, rendendoli ancora più appetitosi.

ISBN 88 6681 039 1



9 788866 810391

€ 13,00