

RICETTE PER "ASSAGGIVEGAN"

Ecco alcune ricette 100% vegetali. Alcune possono essere preparate con i normali ingredienti che si trovano in tutti i supermercati, e che costituiscono il 90% dell'alimentazione vegan, altre contengono ingredienti "esotici" per noi ma tradizionali per i paesi orientali, come il tofu (formaggio di soia) e il seitan (a base di glutine di frumento). Questi ultimi si possono trovare nei negozi di alimentazione naturale e in alcune erboristerie.

RICETTE PER I TAVOLI ASSAGGIVEGAN

Frittata di ceci e patate

In un piatto fondo mettete 3-4 cucchiaini di farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente, e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto di farina e poi subito le patate crude tagliate a fettine sottilissime, distribuite velocemente il tutto in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco alto! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata, ma potete farlo, se siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio fino a che non è cotta (1-2 minuti).

Si possono usare altre verdure al posto delle patate (cipolle, porri, ecc.)

Cous cous piselli e curry

- 350 g di cous cous integrale
- 300 g di piselli
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- 2 cucchiaini di curry
- sale e pepe q.b.
- brodo vegetale q.b.
- olio extra vergine di oliva

Far soffriggere la cipolla e la carota con un pizzico di curry, aggiungere il cous cous coprendolo col brodo e far cuocere circa 10 minuti. Infine unire i piselli (già bolliti previo ammollo se secchi oppure in scatola), e aggiungere ancora un po' di curry. Far cuocere ancora qualche minuto. Salare e pepare a piacere.

Insalata russa

- 250 gr. di patate
- 200 g. di fagiolini
- 200 gr. piselli
- 200 gr. di carote
- maionese di soia

Potete cuocere le verdure al microonde, lasciarle raffreddare bene e poi tagliarle, oppure procedere con il metodo tradizionale (quello che vi diamo di seguito).

Lavate e sbucciate due patate di media grandezza (circa 250 gr.), tagliatele a cubetti piccoli e fatele cuocere a vapore oppure delicatamente in un dito d'acqua leggermente salata. È importante che le patate non cuociano troppo, altrimenti si disfano. Se le fate lessare prima di tagliarle, sarà molto più difficile tagliare dei cubetti piccoli e con angoli netti. La stessa cosa succede con i fagiolini, perciò pulitene circa 200 gr., tagliateli a pezzetti piuttosto piccoli e fateli lessare per pochi minuti in un dito d'acqua (potete usare anche l'acqua di cottura delle patate, una volta che le avrete tolte).

Le carote sono invece più facili da tagliare a cubetti della stessa misura delle patate quando sono già state lessate, perciò

cuocetele intere in poca acqua bollente salata per circa 5 minuti. Scolatele, lasciatele raffreddare, spellatele e tagliate a cubetti. Separatamente lessate 200 gr. di piselli già sgusciati (se sono freschi ci vorranno 15 minuti di cottura, se sono surgelati bastano 5 minuti).

Quando tutte le verdure saranno "ridotte ai minimi termini", mescolatele tra loro e conditele con la maionese di soia.

Maionese di soia

- 1/2 bicchiere di latte di soia
- 500 ml di olio d'oliva, limone, aceto di mele, sale

Con un frullatore a immersione miscelare il latte con l'olio versato a filo, al termine aggiungere il succo di limone, l'aceto e il sale.

Seitan impanato

Tagliate a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan (meglio prendere il "seitan alla piastra", non aromatizzato in alcun modo né pre-cucinato), preparate una pastella con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino che viene una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (liscio) mettete del pangrattato. Prendete con una forchetta una fetta di seitan, immergetela nella pastella fino a che risulta ben impastellata da ambo i lati, passatela subito nel pangrattato su ambo i lati e appoggiatela su un piatto. Quando avete preparato tutte le fette in questo modo, fate scaldare dell'olio d'oliva (non troppo, deve coprire appena il fondo della padella) e, quando è ben caldo, non prima, mettete in padella il seitan (3-4-5 fette a seconda di quante ce ne stanno). Lasciate il fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girate tutte le fette, e poi di nuovo, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Hamburger di seitan e spinaci

Qui non ci sono ricette: basta comprare gli hamburger giusti pronti in un negozio di alimentazione naturale, e passarli in padella con un gocciolo di olio. Poi si taglieranno a spicchi, si possono servire sia caldi che freddi.

Mini-spiedini vegetali

Procurarsi del seitan alla piastra, dei wurstel di soia o di seitan, del tofu affumicato, eventualmente del tofu alle erbe, ben sodo, non cremoso, pomodori ciliegini.

Tagliare il tutto a dadini (i pomodorini tagliateli a metà e privateli dei semi) e infilare in uno stecchino da spiedini (non quelli lunghi da 15 cm, quelli più piccoli o spezzate a metà quelli lunghi).

Infilzate 1 dadino di seitan, 1 mezzo pomodorino, uno dadino di tofu affumicato, 1 fettina di wurstel, 1 dadino di tofu alle erbe, un altro mezzo pomodorino, e lo spiedino è pronto!

Paté di fagioli cannellini

Fagioli cannellini lessati, rosmarino olio d'oliva, pepe, sale, lievito in scaglia, tutto frullato in frullatore.

Hummus

- 250 gr. di ceci lessati
- 2 spicchi d'aglio
- il succo di 1 limone piccolo
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 3 cucchiaini di tahin
- 1 ciuffo di menta, 1 ciuffo di prezzemolo
- olive nere, cetriolini sottaceto, sale

Bollire per 5 minuti i ceci, scolarli e togliere quante più bucce possibile, schiacciarli con la forchetta e impastarli con il tahini, 2 cucchiaini d'olio, il sale, il succo di limone e l'aglio ridotto in poltiglia (l'ideale è se viene grattugiato). Guarnire con un cucchiaino d'olio, il prezzemolo e la menta tritati, olive nere snocciolate e cetriolini a fettine

DOLCI

Biscotti secchi al profumo di limone

- 300 g di farina semintegrale
- 3 cucchiaini di malto
- 1 cucchiaio di zucchero integrale di canna
- la scorza grattugiata di 1 limone
- 1 pizzico di sale
- 3 cucchiaini di olio di mais
- succo di mele

Lavorate bene tutti gli ingredienti per ottenere una pasta morbida ed elastica.

Lasciatela riposare per un'ora e stendetela in una sfoglia alta 2 cm che taglierete con gli stampini, infornate in forno già caldo a 180°C fino alla doratura dei biscotti.

Torta di mele renette

vanno bene anche le altre di mele)

- 300 g di farina, una bustina di lievito per dolci bio (18 g)
- 100 gr di zucchero o 180 g di malto di frumento
- 300 g succo di mela o latte di riso
- 50 g di olio di mais
- 1 mela renetta grossa (o 2 piccole)
- una manciata di pinoli, una manciata di uvetta sultanina
- la scorza grattugiata di 1/2 limone
- un pizzico di vaniglia in polvere
- un pizzico di sale.

In una terrina versare tutti gli ingredienti tranne il succo di mela (o latte di riso) e mescolare. Aggiungere a questo punto il succo di mela sino a quando il composto non risulterà ben omogeneo e non molle. Girare energicamente per incorporare maggior aria possibile che faciliterà la lievitazione. Nel frattempo ungere ed infarinare una teglia. Versarvi il composto e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Dopo questo tempo verificare lo stato di cottura della torta con uno stuzzicadenti di legno mentre la torta resta in forno: quando lo stecchino risulterà ben asciutto (e la torta ancora soffice!) togliere dal forno.

Torta al cioccolato e arance

Lavorare 180 g di burro di soia o margarina con 180 g di zucchero, poi aggiungere 50 ml di latte di cereali e altri 180 g di zucchero. Aggiungere la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di due arance spremute, e poi un bicchierino di liquore all'arancia e 60 g di cacao. Aggiungere infine 320 g di farina, una bustina di lievito e un pizzico di sale. L'impasto rimane cremoso, come una mousse. Si versa nella tortiera e si inforna nel forno già caldo a 180 gradi per circa 1 ora.



ALTRE RICETTE PER TUTTI I GUSTI!

Pasta fredda alle erbe e noci

Per la pasta: scegliere una pasta corta (fusilli, mezze penne, ditaloni rigati, ecc.) e cucinarla normalmente.

Per la salsa (quantità per 2 etti di pasta): una manciata di basilico tritato (anche surgelato), pari quantità di prezzemolo tritato (anche surgelato), due manciate di noci spezzettate (frullate o tagliate in pezzi col coltello), olio d'oliva, un pizzico di sale.

Mescolare tutto, aggiungendo olio d'oliva quanto basta.

Polpette di ceci

Lessate i ceci (oppure aprite una scatola di ceci già pronti), schiacciateli con la forchetta, aggiungete una cipolla tritata, sale pepe, prezzemolo (o altre erbe aromatiche), poco olio. Passate le polpette nella farina e friggetele nell'olio bollente. Si possono fare anche con i fagioli (in questo caso aggiungete un po' di pane ammollato e strizzato), con le lenticchie o con il tofu. Se le fate piccole potete usarle per fare degli spiedini con pomodorini, polpettine e zucchine grigliate.

Torte salate

Qui proponiamo un esempio di una torta salata con spinaci, funghi e tofu, ma si può preparare in tantissime altre varianti, con altre verdure al posto di spinaci e funghi (es. porri e patate).

Lavare gli spinaci freschi (o usare quelli surgelati); affettare i funghi (champignon o funghi di bosco, come preferite); far passare spinaci e funghi in padella con un po' di olio, sale, pepe, e un po' d'acqua per qualche minuto. Unire alla fine del tofu tagliato a dadini o schiacciato con la forchetta. Il tofu non è essenziale, si può anche non usare, o sostituirlo con seitan tagliato a striscioline.

Stendere la pasta sfoglia (la vendono surgelata già spianata e pronta da usare, controllate solo che sia fatta con la margarina e non col burro, ma di solito è così), versarvi le verdure spadellate, aggiungere un po' di olio d'oliva o di panna di soia, se piace, e fare un involto tipo strudel. Infornare in forno già caldo a 200 gradi per 15-20 minuti (controllate la cottura verso la fine).

Tofumini al verde

Preparare una salsina con frutta secca tritata (noci, pinoli, noccioline), prezzemolo e basilico tritati, una buona dose di olio d'oliva e un pizzico di sale. Mettere un cucchiaino di questa salsa sul fondo di uno o più vasetti di vetro larghi e bassi (o su una piccola pirofila).

Tagliare il tofu a fette di circa mezzo cm di spessore, metterlo sopra lo strato di salsa, aggiungere un po' di sale, coprirlo di salsa, e fare così 2-3 strati a seconda di quanto se ne vuole preparare. Aggiungere olio d'oliva, mettere in frigo e lasciar macerare per 1-2 giorni in modo che si insaporisca.

Patate alle noci

- 600 gr di patate,
- 100 gr di noci
- 100 gr di cipolla,
- 50 gr di prezzemolo
- mezzo bicchiere di vino bianco
- tamari, olio extravergine di oliva

Fate soffriggere le cipolle tritate. Tagliate le patate a dadini e unitele alla cipolla. Unite il vino bianco e fate stufare per 30 minuti. Aggiungete un po' di tamari e, a fine cottura, le noci ed il prezzemolo tritati.

Seitan e piselli allo zafferano

- 500 gr. di piselli
- 100 gr. di seitan affumicato
- 1 scalogno
- 1 bustina di zafferano
- un po' di vino bianco
- una manciata di prezzemolo fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe a piacere

Far soffriggere lo scalogno affettato finemente. Unire i piselli e il seitan tagliato a dadini. Far cuocere per qualche minuto aggiungendo il vino bianco. Unire infine lo zafferano e il prezzemolo tritato e il sale a piacere. Cuocere per altri 5 minuti e servire.

Palline di tofu speziato al curry

- 250 gr di tofu
- 100 gr di mandorle tritate
- 30 gr di olio di mais
- 1 cucchiaino di curry in polvere

Frullate tutti gli ingredienti, con l'esclusione delle mandorle, fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline del diametro di un paio di centimetri: con le dosi indicate dovrete ottenerne circa 24. Rotolatele nel trito di mandorle, disponetele su un piatto da portata e mettetele in frigorifero per alcune ore prima di servirle.

Voul au vent ai capperi

- 12 vol au vent (si possono comprare quelli già fatti)
- 80 gr. di seitan
- 1 cucchiaino di capperi
- 20 olive
- 120 gr di maionese vegetale (già pronta o fatta in casa con 1 bicchiere di latte di soia, 2 bicchieri di olio di mais, limone)

Preparate il ripieno tritando insieme il seitan, le olive e i capperi (se si utilizzano capperi sotto sale è necessario prima risciacquarli bene sotto l'acqua corrente). Una volta ottenuto un trito piuttosto grossolano, aggiungete la maionese e mischiatela accuratamente con gli altri ingredienti.

Riempite i vol au vent possibilmente con alcune ore di anticipo rispetto a quando saranno consumati affinché il sapore del ripieno abbia il tempo di amalgamarsi con i contenitori.

VARI PATÉ DA SPALMARE SUI CROSTINI

Paté di ceci e olive

Ceci lessati frullati in frullatore, maionese vegetale (2 cucchiaini abbondanti per 200 gr di ceci lessati), un po' di sale, tutto frullato in frullatore, e poi un po' di olive verde tagliate a pezzettini aggiunte alla fine.

Paté di piselli alla menta (per 6-8 persone)

200 g di piselli spezzati, 2 rametti di menta piperita fresca (o 1 cucchiaino di quella secca), 1 scalogno, 200 ml di panna di soia, sale, shoyu o tamari, olio extra vergine di oliva, un pezzetto di alga kombu.

Paté di carote e olive

- 8 carote
- 80 gr olive
- una manciata di pinoli o anacardi a piacere
- 1 spicchio d'aglio
- olio d'oliva
- sale

Tagliate le carote a rondelle, frullatele assieme alle olive snocciolate e alla frutta secca e aggiungete, sale e olio (quanto basta per ottenere un composto omogeneo).

DOLCI

Plumcake allo yogurt

- 250gr. di farina
- 50 di maizena
- 300 di yogurt di soia (bianco o alla frutta)
- 150 gr. di zucchero di canna
- 120 margarina
- 80 latte di soia
- 1 bustina per lievito

In una terrina amalgamare lo zucchero con al margarina e unire la farina e la maizena. Mescolare aggiungendo lentamente il latte e lo yogurt evitando la formazione di grumi. Aggiungere lo lievito e mescolare bene. Ungere lo stampo da plumcake, versare il composto e ritirare nel forno preriscaldato a 200 gradi per 45 min. Potete arricchire l'impasto con frutta secca, uvetta o canditi.

Pasta frolla per crostate

- 200 gr di farina di farro integrale
- 50 gr di amido di mais
- 100 gr di zucchero di canna
- 3 o 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino raso raso di bicarbonato
- 1 bustina di vaniglia o scorza di limone grattugiata
- 1 pizzico di sale
- un poco di latte di soia (o acqua)

Disponete la farina a forma di vulcano su un piano di lavoro,

aggiungete l'olio e impastate con vigore. Unite gli altri ingredienti e aggiungete acqua o latte di soia, poco alla volta, e senza scoraggiarvi continuate a impastare!

Raggiunta una certa compattezza (se troppo appiccicosa aggiungete ancora un po' di farina) avvolgete l'impasto con della carta da forno o in uno strofinaccio pulito e fate riposare in frigo per mezz'ora.

Stendete l'impasto con il mattarello o con le mani (infarinare prima il tavolo, le mani o il mattarello).

Sistematele ora in una teglia precedentemente unta, tenendo da parte un po' di pasta per le strisce da mettere sopra.

Aggiungete la marmellata e infornate a 200°C per 20 minuti circa.

N.B. Qui basta mettere la marmellata che si preferisce (prima di infornare ovviamente..)

Torta di banane e cioccolato

- 250 gr. di farina bianca
- 125 gr. di zucchero di canna
- 180 cc di olio di girasole
- 300 cc di acqua
- 2 banane mature piccole
- 150 gr. di cioccolato fondente
- 1 bustina di lievito per dolci

Accendere il forno a 180°. In una terrina mescolare la farina, lo zucchero, lo lievito, l'olio e l'acqua stando attenti a non fare grumi. Fate fondere il cioccolato a bagnomaria e incorporatelo con cura nell'impasto. Schiacciate la banana con la forchetta e incorporate nell'impasto la poltiglia ottenuta.

Versate tutto in una tortiera precedentemente oliata e infarinata e infornate a 180° per 40 minuti.

Controllate la cottura con uno stuzzicadenti che deve risultare asciutto quando lo estraete dalla torta

Dolce al caffè

Mescolare 200 grammi di margarina a 200 grammi di zucchero a velo fino a che si ottiene una crema densa. Inzuppare 400 grammi di biscotti Digestive nel caffè, e come si fa col tiramisù fare una base di biscotto, aggiungere uno strato di crema, un altro strato di biscotto e ancora crema e guarnire con del cacao.

Altre migliaia di ricette si possono trovare sui siti:

www.vegan3000.info

www.veganriot.it

www.okara.it

www.scienzavegetariana.it (sezione Ricette dal menu di sinistra)

www.saicosamangi.info/starterkit/scm_menu_bisettimanale.pdf