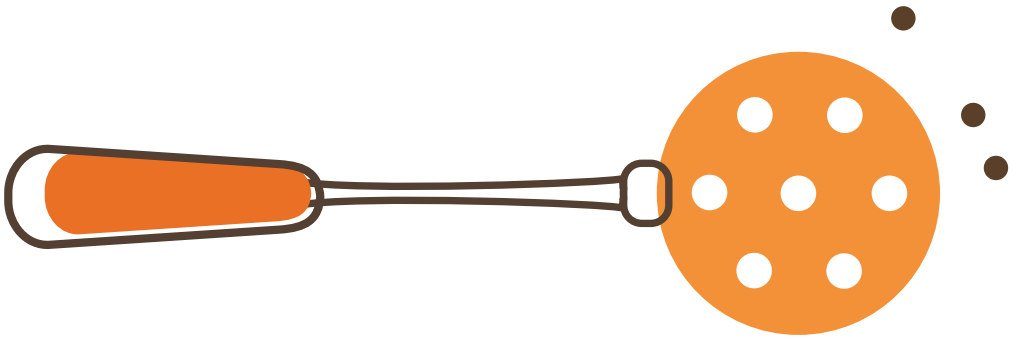




**CORSO INTRODUTTIVO
DI CUCINA E PASTICCERIA
VEGAN**



AGIREORA
edizioni



Questo opuscolo è di accompagnamento all'omonimo corso di cucina vegan su dvd e ne riporta gli stessi contenuti. Durante il corso, mostreremo quali sono gli ingredienti da utilizzare nella cucina vegan. Illustreremo alcune preparazioni di base e svariate ricette, realizzate da chef con anni di esperienza nella cucina e pasticceria vegan.

Definiamo prima brevemente cosa si intende per “vegan”.

Una persona vegetariana non mangia animali, di nessuna specie: di terra, d'acqua o d'aria. Significa che non mangia carne di alcun tipo, affettati compresi, né pesce.

Una persona vegan, oltre a non mangiare animali, non consuma nemmeno i prodotti derivati: latte, latticini, uova e miele, perché per ottenere questi prodotti gli animali vengono prima sfruttati e poi uccisi.

Quindi, gli ingredienti della cucina vegan sono TUTTI vegetali e nessuno di origine animale.

La motivazione della scelta vegan è puramente etica: si diventa vegan per rispettare la vita degli altri animali, evitando di ucciderli per un futile piacere personale.

Tuttavia, un numero sempre crescente di persone sceglie di escludere dall'alimentazione i cibi animali per altri motivi: ecologisti, di salute, umanitari. Queste persone non si possono definire vegan, seguono semplicemente un'alimentazione 100% vegetale.

Ma la cucina vegan è sempre la stessa, qualunque sia la motivazione della scelta. È adatta anche a chi vuole diminuire il consumo di alimenti animali o è intollerante ai latticini e alle uova. Quindi coloro che richiedono e apprezzano i piatti vegan sono sempre di più.

Gli ingredienti di base sono: verdure, cereali, legumi, frutta, frutta secca, semi. Con questi elementi di partenza, sono migliaia i piatti saporiti che si possono preparare, per lo più quelli della tradizione mediterranea.

GLI INGREDIENTI DI BASE

I CEREALI

Per cereale si intende ogni tipo di chicco ricavato dalla spiga della pianta: avena, farro, frumento, kamut, mais, miglio, orzo, riso, segale. Abbiamo anche i cosiddetti pseudocereali: amaranto, quinoa, grano saraceno.

I cereali si possono usare direttamente in chicco, pensiamo ad esempio al risotto, sotto forma di farina (pasta, pane, polenta) oppure di latte: latte di riso, d'avena, mais, farro. Sono tutti componenti utili nella cucina vegan.

I LEGUMI

La varietà di legumi è ampia. Esistono molti tipi di fagioli e di lenticchie, la soia, gli azuki rossi, i fagioli mung (detti "soia verde"), i ceci, le cicerchie, i fagiolini, le fave, i lupini, i piselli.

Oltre alle classiche zuppe, si possono adoperare nei sughi per la pasta, per i ripieni, in purea, nelle polpette fatte al forno o in padella, nei risotti, in paté da spalmare su panini e tartine, o in frittate e crepes se è disponibile la farina (ad esempio la farina di ceci).

FRUTTA SECCA E SEMI

Per frutta secca si intende la frutta dotata di guscio: anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci di macadamia, noci pecan, pinoli, pistacchi.

I semi oleaginosi sono i semi di alcune piante quali: girasole, lino, sesamo, zucca, papavero. Sono ingredienti poco utilizzati, che andrebbero usa-

ti di più, in quanto deliziosi, versatili in cucina e dotati di proprietà nutritive eccellenti.

LA VERDURA E LA FRUTTA

Col termine "verdura", non si intendono tutti i cibi vegetali (cereali, legumi, ecc. sono vegetali, ma non verdure!) ma gli ortaggi.

Non elenchiamo QUALI sono perché ne esiste una grande e varia quantità. Le preparazioni in cui utilizzarli come ingrediente principale sono svariate, perché non vanno intesi come semplice e scialbo "contorno". Nelle ricette che seguono, impareremo come usarli e valorizzarli!

La frutta viene impiegata prevalentemente nei dessert, ma può essere inserita in altri piatti, ad esempio per preparare originali insalate, o può essere utilizzata essiccata.

OLII E CONDIMENTI

Questa categoria comprende tutti gli olii vegetali e i "grassi solidi" di origine vegetale, oltre ai prodotti a base di grassi, usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.).

Nella cucina vegan è impiegato soprattutto l'olio d'oliva.

Tuttavia in alcune preparazioni è necessario l'olio di semi, più raramente la margarina vegetale o il burro di soia.

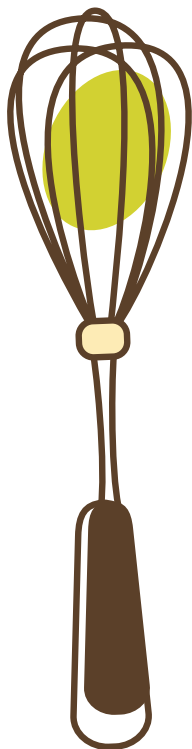
CIBI DELLA TRADIZIONE ORIENTALE

Nella tradizione orientale vengono largamente adoperati: latte di soia, tofu, tempeh e seitan.

Possono apparirci come insoliti o sconosciuti, eppure gli alimenti proteici vegetali sono cibi tradizionali adoperati nei paesi orientali da molti secoli, sempre più diffusi anche in occidente, Italia inclusa. Sono ingredienti che costituiscono una gustosa opzione aggiuntiva nella cucina vegan.

LATTE DI SOIA

Il latte di soia è ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla. È disponibile al naturale o in varianti dolcificate e aromatizzate: per i piatti salati occorre al naturale, per i dolci si può utilizzare anche la versione dolcificata. A partire dal latte di soia vengono prodotti: lo yogurt, la panna da cucina e la panna da montare. Quest'ultima esiste anche a base di latte di riso e di cocco.



TOFU

Il tofu si ottiene cagliando il latte di soia, tradizionalmente con il nigari, cioè cloruro di magnesio, oppure con limone o aceto. È disponibile in diverse preparazioni: compatto, cremoso (per esempio il silken tofu), affumicato, aromatizzato con erbe. Tutte con sapori differenti e adatte a molteplici ricette.

TEMPEH

Il tempeh è un prodotto assai gustoso, che si ricava dai fagioli di soia gialla fermentati.

Solitamente viene venduto confezionato a fette.

SEITAN

Il seitan è ricavato dalla parte proteica dei cereali, il glutine, che si estrae dalla farina (di frumento, di farro o di kamut). Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e si presta a svariati utilizzi. Può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Oppure in spezzatini, polpette, impanato “alla milanese”, in padella stile “scaloppine”, negli spiedini, ecc.

GLI CHEF

Ecco le presentazioni degli chef che si sono cimentati nella preparazione delle ricette del nostro corso.

Riccardo Gessa

Riccardo Gessa è uno chef vegan professionista che lavora da anni, sia in Italia che in Francia, nei ristoranti, come chef a domicilio e nella ristorazione per convention. Organizza lezioni di cucina vegan presso associazioni culturali della provincia di Roma, e per chef professionisti nelle strutture alberghiere.

Il suo sito di chef a domicilio è:
www.vegappetit.it

Angela Verduci

Angela Verduci, da molti anni appassionata di cucina vegan naturale, è una chef professionista dal 2004: ha lavorato presso gastronomie e ristoranti vegan di Torino e provincia, ed è docente di cucina per il pubblico a Torino e in altre città del nord Italia. Impartisce lezioni personalizzate e lavora come cuoca a domicilio.

Il suo contatto è:
prelibatezzeveg@gmail.com

Yari Prete

Yari Prete, blogger sul tema della cucina vegan, è autore e curatore di libri di ricette: ha pubblicato nel 2012 “Il cucchiaino arcobaleno”, il meglio della cucina vegan nel mondo, presentata secondo una suddivisione cromatica e per aree geografiche. Ha curato l’edizione italiana del libro di John Schlimm “Grigliate vegan style”, nel 2013.

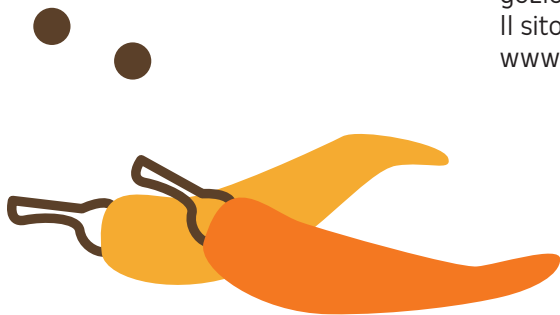
Il suo blog è: CucchiainoDiLegno.it

Fabrizio Trevisson

Fabrizio Trevisson ha maturato esperienza come chef per alcuni anni in Italia e all’estero; dal 2009 la passione per il dessert lo porta ad approfondire il settore tanto da aprire la pasticceria artigianale “Delizi” (in provincia di Torino).

Si specializza in pasticceria 100% vegetale, e dal 2011 la produzione del suo negozio è totalmente vegan. Nel 2013 apre a Torino, assieme alla moglie e altri due soci, il locale “Ratatouille”: gastronomia, pasticceria, negozio, ristorante, paninoteca vegan.

Il sito del locale è:
www.ratatouille.to.it





LE RICETTE

Nelle ricette proposte, illustriamo alcune preparazioni di base, antipasti originali e sfiziosi, primi della tradizione mediterranea, secondi della tradizione orientale e un assortimento variegato di pasticceria. Tuttavia, si tratta di una panoramica parziale, perché sono innumerevoli gli ingredienti e gli abbinamenti da esplorare: quindi consigliamo di sperimentare!

Va notato inoltre che gli ortaggi qui utilizzati sono prevalentemente quelli estivi: provate anche la grande varietà di verdure presenti negli altri periodi dell'anno.

Le dosi considerate in ogni ricetta sono per 4 persone, salvo diversamente specificato.

PREPARAZIONI DI BASE

Iniziamo con alcune semplici preparazioni da utilizzare come base in diverse ricette.

RICOTTA VEGAN

Ricetta di Riccardo Gessa

Ingredienti

- 1 litro di latte di soia non dolcificato
- 5 cucchiaini di aceto di mele
- 3 pizzichi di sale marino

Preparazione

Questa ricetta è semplicissima. Richiede l'utilizzo di latte di soia in grado di cagliare: alcune marche sono adatte e altre no, quindi se al primo tentativo non ottenete il risultato, cambiate marca! Il latte di soia che caglia è anche in grado di montare, quindi le marche idonee alla ricotta di soia saranno adeguate anche alla preparazione della maionese.

Per preparare la ricotta, portare ad ebollizione il latte di soia in una pentola larga. Appena inizia a bollire, spegnere il fuoco e versare l'aceto di mele. Mescolare per pochi secondi con una frusta o cucchiaio di legno.

Attendere qualche secondo che il latte coaguli formando dei fiocchi, poi aggiungere il sale e mescolare ancora per qualche secondo, agitando un po' la pentola.

Coprire con un panno di cotone lasciando riposare per 5 minuti, in modo che i fiocchi si addensino.

Con l'ausilio di un colino, trasferire i fiocchi nell'apposito cestello per ricotta, oppure in uno scolapasta fitto o in un altro colino di maggior capacità. Una volta raccolti, sciacquareli in acqua fredda corrente e riporre il contenitore sul lavello dalla parte della pendenza, in modo che il siero fuoriesca.

Scolare bene, riporre il cestello o colino in frigo, lasciandolo sgocciolare in una scodella o piatto, e ricoprendo con un panno di cotone. Lasciar riposare per circa 24 ore, finché tutto il liquido sarà fuoriuscito.

Si ottiene così una ricottina vegetale che può essere usata per i ripieni, come condimento per la pasta e in molte altre ricette.

BESCIAMELLA

Ricetta di Riccardo Gessa

Ingredienti

- 500 ml di latte di soia non dolcificato
- 50 g di farina 00
- 50 ml di olio di girasole (3 cucchiaini colmi)
- 4 pizzichi di sale
- noce moscata a piacere
- un cucchiaino di lievito in scaglie

Preparazione

Scaldare l'olio a fiamma bassa per un minuto circa, quindi togliere e aggiungere la farina un po' alla volta, mescolando con una frusta. Amalgamare il tutto fino a formare una crema senza grumi. Porre nuovamente sulla fiamma a fuoco lento, aggiungendo il sale, e diluire a poco a poco il composto con il latte di soia, mescolando sempre con la frusta. Aggiungere infine il lievito a scaglie. Questo prodotto si trova in qualsiasi negozio di alimentazione naturale o in erboristeria, è molto gustoso, economico e versatile, utile per insaporire svariate ricette. Da non confondere col lievito di birra per gli impasti.

Portare a ebollizione la besciamella continuando a mescolare con la frusta. Spuntate le prime bolle, spegnere il fuoco e aggiungere noce moscata a piacere.

La besciamella così ottenuta si può utilizzare per lasagne, cannelloni, pasta al forno, crepes e altre ricette.

MAIONESE

Ricetta di Angela Verduci

Ingredienti

- 100 ml di latte di soia non dolcificato
- 200 ml circa di olio di semi di mais o di girasole
- il succo di mezzo limone oppure 10 ml di aceto di mele
- un pizzico di curcuma
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Versare nel bicchiere di un mixer a immersione il latte di soia, il limone (o l'aceto), la curcuma e il sale e frullare per pochi secondi col mixer; successivamente incorporare l'olio un po' alla volta, continuando a frullare, fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Più olio si aggiunge più si addenserà; tener conto che una volta raffreddata sarà ancora più corposa.

Nella versione vegetale non c'è pericolo che la maionese "impazzisca". L'unico accorgimento è utilizzare una marca di latte di soia che monti, non tutte sono adatte.

La maionese ottenuta si può anche aromatizzare con prezzemolo, basilico, erba cipollina, menta o spezie, come peperoncino, curry, cumino.

Si utilizza in numerose preparazioni: tartine, tramezzini, insalata russa, insalata capricciosa, salsa tofumè (aggiungendo tofu affumicato) e molto altro.



RAGÙ ROSSO DI SEITAN

Ricetta di Angela Verduci

Ingredienti

- 200 g di seitan alla piastra
- 1 litro di polpa di pomodoro
- 2 carote
- 1 cipolla
- 3 coste di sedano
- mezzo bicchiere di vino rosso
- 4-5 cucchiaini di olio evo
- sale

Preparazione

Mondare la cipolla e sminuzzarla nel tritatutto. In un tegame versare l'olio extravergine di oliva e, quando è ben caldo, unire la cipolla, facendola soffriggere per un paio di minuti; intanto, mondare sedano e carote, tritarli e aggiungerli in padella. Far rosolare per almeno 5 minuti a fiamma vivace, unire il vino e lasciar evaporare completamente. Salare a piacere e proseguire la cottura per 10 minuti a pentola coperta e fiamma dolce. Trascorso questo tempo, aggiungere il pomodoro e far cuocere altri 10 minuti. Tritare grossolanamente il seitan, aggiungerlo al sugo e far insaporire per 5 minuti, regolando di sale.

Si può utilizzare per la realizzazione di lasagne, cannelloni, moussaka, pasta al forno, pasta ripiena o pasta semplice.

CREPES SALATE

Ricetta di Angela Verduci

Ingredienti per le crepes

- 100 g di farina di ceci
- 100 g di farina integrale di frumento
- 400 ml latte di soia non dolcificato

Per la farcitura

- 300 g di funghi champignon
- 500 ml di panna di soia
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- sale, pepe
- olio extravergine di oliva

Preparazione

In questa ricetta mostreremo la preparazione delle crepes salate, che possono essere farcite in vari modi, o utilizzate per le lasagne al forno al posto della pasta di semola. Il nostro ripieno è composto da funghi e panna vegetale.

Mondare i funghi e lavarli sotto l'acqua corrente. Affettarli. Tagliare l'aglio a metà e lasciarlo imbiondire in poco olio in una casseruola, per 2-3 minuti, con una grattata di pepe. Aggiungere i funghi, 2 pizzichi di sale, mescolare e proseguire la cottura a pentola coperta e fiamma dolce per 10 minuti. A questo punto eliminare l'aglio, unire 250 ml di panna, mescolare bene e lasciar consumare un paio di minuti.

Per le crepes, preparare la pastella in una ciotola: mettere prima le farine, setacciando quella di ceci, mescolare bene con 3 pizzichi di sale, dopodiché unire il latte, molto lentamente, e lavorare con una frusta, per evitare la formazione di grumi.

Ungere abbondantemente di olio una piccola padella antiaderente con il fondo perfettamente integro, me-



dianete l'apposito pennello da cucina, e scaldarla sulla fiamma per circa 30 secondi. Versare la pastella in modo da ottenere uno spessore uniforme di circa 2 millimetri. Far cuocere per un paio di minuti su ogni lato, aiutandosi con un coperchio o una spatola per la fase della "giratura"!

Dopo aver terminato la pastella, riempire ogni crepes fino a metà con il ripieno ai funghi, piegare in due e poi ancora in due, fino a ottenere un

triangolo. Adagiare le crepes in una pirofila unta con olio. Versare la rimanente panna, salare e mettere in forno per 15 minuti a 180 gradi.

Cospargere di prezzemolo fresco tritato prima di servire calde.

Allo stesso modo si possono realizzare le crepes dolci, basta modificare la farcitura: marmellata, crema al cioccolato, ecc. e utilizzare, volendo, latte di soia dolcificato.

ANTIPASTI

Ricette a cura di Yari Prete

CALZONI ALLE BIETOLE

Ingredienti

- 400 g di pasta per il pane
- 600 g di bietole
- 80 g di olive nere
- 1 peperoncino
- 4 cucchiaini di olio evo
- mezza tazza di farina
- sale, pepe

Preparazione

Mondare le bietole, privarle del gambo, scartare le foglie rovinare, lavare e asciugare quelle rimanenti e tagliarle a listarelle, ponendole in una terrina. Sminuzzare le olive nere snocciolate. Aggiungere alle bietole le olive, il peperoncino sbriciolato, 2 cucchiaini d'olio, 1 pizzico di sale, una macinata di pepe e mescolare bene il composto, che servirà come ripieno per i calzoni. Infarinare il piano di lavoro, appoggiare la pasta di pane appallottolata, con le dita creare nel centro una piccola conca e versare 2 cucchiaini d'olio, quindi impastare con le mani per un paio di minuti.

Stendere col mattarello una sfoglia sottile circa 2 millimetri e, con un coppapasta, ricavare tanti dischi di 10 centimetri di diametro.

Porre al centro di ciascun disco una cucchiainata di ripieno, ripiegare la pasta in modo da formare delle piccole mezzelune premendo bene il bordo con le dita e decorarlo formando delle piccole righe con i rebbi di una forchetta.

Sistemare i calzoni su una teglia leggermente oliata, spennellarli con un po' d'olio e far cuocere nel forno caldo a 190 gradi per 15-20 minuti.

Ottimi serviti sia caldi che freddi.



BUDINO ESTIVO DELL'ORTO

Ingredienti

- 2 patate
- 2 carote
- 1 melanzana
- 2 zucchine
- 200 g di fagiolini
- qualche foglia di basilico
- 90 g di farina di ceci
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- un rametto di timo fresco
- 3 cucchiaini di mandorle pelate
- 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 200 ml di latte di soia non dolcificato
- 5 cucchiaini di olio evo
- sale, pepe

Preparazione

Polverizzare il lievito alimentare con le mandorle e un pizzico di sale in un frullatore o macina caffè per un minuto. Sbucciare la melanzana e tagliarla a dadini, affettare le zucchine a rondelle e far spadellare il tutto in 2 cucchiaini di olio, a fuoco medio e pentola scoperta per 10 minuti, mescolando ogni tanto.

Lessare le carote, i fagiolini e le patate. Tagliare le carote a dadini, i fagiolini a pezzetti e le patate a fettine.

Preparare un trito di prezzemolo, basilico, timo e aglio.

Sbattere con la frusta in una terrina la farina di ceci con il latte di soia, 2 cucchiaini di olio, il composto di lievito e mandorle. Aggiungere un po' di sale, pepe e il trito di erbe.

Spennellare d'olio degli stampini di silicone dal diametro di 5-6 centimetri e disporvi le diverse verdure a strati, alternando ogni strato con qualche cucchiata del composto a base di

farina di ceci. Porre gli stampi in una pirofila con 2 dita d'acqua e far cuocere a bagnomaria nel forno già caldo a 160-180 gradi per 15 minuti; lasciar raffreddare, togliere i budini dagli stampi e servire decorando a piacere.

INSALATA DI TOFU AFFUMICATO, FAGIOLINI E POMODORI

Ingredienti

- 400 g di tofu affumicato
- 400 g di fagiolini
- 1 pomodoro maturo
- 4 cucchiaini di olio evo
- 100 grammi di fagioli neri lessati
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale, pepe

Preparazione

Spuntare i fagiolini, lavarli e far lessare in acqua per 20 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Tagliare il tofu affumicato a dadini.

Mondare il prezzemolo, lavarlo, asciugarlo, tritarlo finemente e metterlo in un'insalatiera con 2 cucchiaini di olio, succo di limone, i fagioli neri e 2 pizzichi di sale. Unire il pomodoro, privato dei semi e tagliato a dadini, e il tofu, lasciando riposare per 20 minuti.

Versare infine i fagiolini sgocciolati e tagliati a pezzi, il resto dell'olio, una macinata di pepe e mescolare.

CROSTINI AL TIMO CON FORMAGGIO DI ANACARDI E FRAGOLE ALL'ACETO BALSAMICO

Per il formaggio di anacardi

- 170 ml di latte di soia
- 120 g di silken tofu
- 60 g di anacardi tritati finemente
- 15 g di lievito alimentare a scaglie
- 2 cucchiaini di tahin
- 2 cucchiaini di germe di grano
- 2 cucchiaini di agar agar in fiocchi
- 1 limone
- mezzo cucchiaino scarso di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- 1 pizzico di cumino o coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di olio evo

Per i crostini

- 150 g di fragole
- 4 fette di pane integrale
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di malto di riso
- un cucchiaino e mezzo di foglie di timo fresco
- 4 cucchiaini di olio evo
- 1 pizzico di sale marino integrale

Preparazione

Per il formaggio di anacardi

Oliare uno stampo rotondo o ciotola e spargervi il germe di grano facendolo aderire alla superficie e scartando quello in eccesso. Mescolare l'agar agar al latte di soia e portare a ebollizione. Ridurre la fiamma al minimo e far bollire lentamente, mescolando più volte, per 5 minuti circa, in modo da sciogliere i fiocchi di agar agar. Lasciare intiepidire. Tritare gli anacardi. Spremere il limone privato dei semi, raccogliendone il succo. Unire tutti gli ingredienti in un frullatore, azionare e continuare fino a ottenere un

composto perfettamente omogeneo. Versare nello stampo, coprire con pellicola e tenere in frigo per 8 ore.

Per i crostini

Affettare il pane, eliminarne la crosta e con un tagliabiscotti ricavare dei crostini rotondi. In una pirofila o piatto mescolarli con olio, timo e sale, girandoli con le mani in modo da far assorbire bene i condimenti. Porli in una padella e dorarli a fuoco medio per renderli croccanti, 4-5 minuti per lato. Versare l'aceto balsamico e il malto in un pentolino, mescolare e far sobbollire fino a quando il liquido non inizierà ad addensarsi, ottenendo dell'aceto caramellato. Far raffreddare. Spalmare il formaggio di anacardi sui crostini. Lavare le fragole, lasciando il picciolo, e tagliare i lati esterni tenendo la parte centrale, in modo da poterla appoggiare sui crostini. Completare con una goccia di aceto caramellato su ogni fragola.

CAVALE DI FUNGHI

Ingredienti

- 250 g di funghi champignon
- 4 cipollotti
- 3 spicchi d'aglio
- un mazzetto di basilico
- 2 cucchiaini di olio evo
- il succo di un quarto di limone
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 pizzichi di sale marino integrale
- 2 pizzichi di pepe nero macinato

Preparazione

Mondare e lavare i cipollotti, eliminando la parte verde più dura. Affettarli sottilmente. Scaldare a fuoco medio 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente e saltare i cipollotti

per 5 minuti. Intanto tagliare i funghi a cubetti e tritare il prezzemolo.

Togliere i cipollotti dalla padella e metterli da parte.

Aggiungere ancora un po' d'olio nella padella, versare i funghi, il trito di prezzemolo e gli spicchi d'aglio sbucciati. Mescolare e far cuocere per circa 10 minuti a pentola scoperta, facendo asciugare bene i funghi. Alla fine eliminare l'aglio. Passare i funghi e i cipollotti nel mixer. Il composto deve risultare un po' grossolano e ben sodo. Rimettere il composto in padella insieme al succo di limone, l'aceto balsamico, sale e pepe. Saltare a fiamma alta per 2 minuti. Servire con verdure crude di stagione affettate e decorare con rametti di prezzemolo fresco.

PATÉ DI SEITAN

Ingredienti

- 8 fette di pane
- 200 g di seitan al naturale
- 100 g di margarina vegetale non idrogenata
- 1 limone
- 1 pizzico di sale marino integrale

Preparazione

Eliminare la crosta dalle fette di pane. Tagliare il seitan a pezzi e metterlo nel frullatore assieme alla margarina e al sale e frullare per 30 secondi. Tagliare il pane con delle formine per biscotti e spalmarvi il paté di seitan. Lavare il limone, asciugarlo e ricavarne delle fettine sottilissime (senza togliere la buccia). Dividerle in triangolini e decorare le tartine.

PRIMI PIATTI TRADIZIONALI

Ricette a cura di Riccardo Gessa

RAVIOLI DI ZUCCA AL ROSMARINO

Ingredienti per 8 ravioli

Sfoglia

- 300 g di semola di grano duro rimacinata
- un pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio evo
- 100 ml d'acqua

Ripieno

- 300 g di zucca
- 50 g di ricotta vegan
- 1 scalogno
- 6 mandorle sbucciate
- maggiorana, timo ed erba cipollina
- 2 foglie di alloro
- olio evo
- sale

Condimento

- un pugno di foglie di rosmarino fresco
- 4 cucchiaini di latte di soia
- 4 cucchiaini di olio evo
- 50 ml d'acqua
- sale, pepe

Preparazione

Versare la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungendo un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio. Impastare con le mani, versando dell'acqua man mano che serve.

Lasciar riposare l'impasto per un'ora. Nel frattempo, mondare la zucca, togliendo la buccia e tagliandola a gros-

si dadi. Sminuzzare lo scalogno con un coltello. Far bollire il tutto in acqua salata con 2 foglie d'alloro, fino a quando la zucca risulterà morbida, circa 10 minuti.

Scolare e riporre il tutto in una terrina. Aggiungere le mandorle sminuzzate, le erbe e un cucchiaio d'olio. Frullare a velocità media.

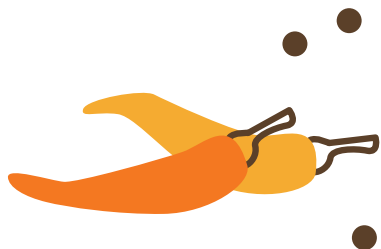
Per preparare la sfoglia, tirare la pasta su un ripiano infarinato con l'ausilio del mattarello, in modo da ottenere due sfoglie sottili di spessore diverso (circa 1 e 2 millimetri); la più sottile verrà utilizzata per la parte superiore del raviolo.

Tagliare le sfoglie in quadrati di circa 10 cm di lato.

Una volta pronto il ripieno, stenderlo sui quadrati di pasta, lasciando i bordi liberi e ricoprire con un secondo quadrato. Rifornire il raviolo esercitando una leggera pressione sui bordi e tagliando l'eccedenza con l'apposita rotella tagliabordi.

Preparare il condimento mettendo tutti gli ingredienti in un contenitore, le foglie di rosmarino, l'olio, il latte di soia, e frullare fino ad ottenere una crema molto liquida. Regolare la fluidità aggiungendo un filo d'acqua.

Far cuocere i ravioli in abbondante acqua salata finché non verranno a galla, scolarli e unire il condimento. Aggiungere un pizzico di pepe, le erbe sminuzzate e servire.



PARMIGIANA DI MELANZANE

Ingredienti

- 1 kg di melanzane
- 600 ml di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di semi di girasole
- 3 cucchiaini di semi di zucca
- 40 g di lievito a scaglie
- qualche foglia di basilico
- sale grosso
- olio evo
- olio di semi di girasole per friggere

Preparazione

Preparare il sugo con la passata di pomodoro, condendo solo con olio extravergine d'oliva e sale.

Lavare e spuntare le melanzane, sbucciarle e tagliare a fette di circa 4 mm di spessore nel senso della lunghezza.

Mettere le fette in uno scolapasta, ricoprirle con del sale grosso tra gli strati e porre lo scolapasta nel lavello, appoggiando un peso sopra le melanzane per far fuoriuscire l'acqua.

Macinare i semi di girasole, di zucca, il lievito a scaglie e due prese di sale in un macina caffè. Deve risultare una graniglia di consistenza fine.

Dopo circa mezz'ora, sciacquare le melanzane in acqua fredda e strizzarle delicatamente.

Friggerle in abbondante olio di semi di girasole ben caldo finché non saranno dorate da entrambi i lati. Farle asciugare su carta assorbente.

Stendere sul fondo di una teglia uno strato di salsa di pomodoro, quindi uno strato di melanzane fritte e ancora un po' di salsa, distribuendola in modo uniforme col dorso di un cucchiaio; spolverare con la graniglia e aggiungere un paio di foglie di basilico sminuzzate con le mani.

Ripetere le stesse operazioni fino a esaurimento delle melanzane.

Terminare la preparazione con uno strato di salsa e con una spolverata di graniglia di semi. Cuocere la parmigiana in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti o per il tempo necessario alla gratinatura della superficie.

LASAGNE AL RAGÙ DI SEITAN

Ingredienti

- 400 g di lasagne di semola di grano duro (fresche o secche)
- olio evo
- besciamella (da 500 ml di latte di soia)
- ragù di seitan

Preparazione

Preparare il ragù di seitan e la besciamella vegetale come già illustrato nelle preparazioni di base.

In questa ricetta utilizziamo lasagne fresche. Solitamente si utilizzano quelle secche, che si trovano più facilmente in commercio. Il procedimento è il medesimo in entrambi i casi.

Ungere una pirofila con l'olio, disporre uno strato di lasagne, cospargere di ragù e versare della besciamella. Distribuire tutto in modo uniforme con un cucchiaino.

Ripetere l'operazione formando i vari strati fino a esaurimento ingredienti.

Qualora il sugo risultasse troppo ristretto, aggiungere un po' d'acqua o latte di soia in ciascuno strato. Questo è importante specialmente quando si utilizzano le lasagne secche.

Formare l'ultimo strato con ragù e besciamella amalgamati tra loro.

Cuocere in forno ben caldo a 200 gradi per circa 25 minuti.

CANNELLONI VEGRICOTTA E SPINACI AL SUGO

Ingredienti

- 8 cannelloni di semola di grano duro
- 400 g di salsa di pomodoro
- 400 g di ricotta di soia (ricavata da 1 litro di latte di soia)
- besciamella (da 500 ml di latte di soia)
- 500 g di spinaci freschi
- sale, pepe
- olio evo

Preparazione

Pulire gli spinaci e lessarli in poca acqua salata. Scolare, passarli sotto l'acqua corrente per raffreddare. Dopo averli strizzati, tagliarli grossolanamente e saltarli pochi minuti in padella con pepe, sale e un po' d'olio. Lasciar raffreddare. Nel frattempo preparare un sugo leggero di pomodoro con poco olio d'oliva e lasciarlo cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti.

Amalgamare gli spinaci alla ricotta di soia preparata almeno un giorno prima, aggiustando di sale e pepe.

Gli ingredienti del ripieno devono essere a temperatura ambiente, non caldi, altrimenti il cannellone si fessura durante il riempimento.

Se si hanno a disposizione le lasagne di pasta fresca, formare dei rotoli con la sfoglia, altrimenti usare i cannelloni secchi già pronti.

Riempire ogni cannellone con il composto di ricotta e spinaci. Il cannellone non deve essere completamente pieno, altrimenti si rompe durante la cottura, causando la fuoriuscita del composto.

Oliare una pirofila, stendere uno strato di sugo e besciamella mescolati, e

disporre i cannelloni vicini. Ricoprire con il sugo e versare un altro strato abbondante di besciamella. Cuocere in forno a 200 gradi per 20-25 minuti.

RIGATONI ALLA CARBONARA

Ingredienti

- 400 g di rigatoni
- 20 ml di silken tofu
- 4 cucchiaini di lievito a scaglie
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 2 pizzichi di curcuma
- 150 g di seitan alla piastra
- sale, pepe
- olio evo

Preparazione

Macinare i semi di girasole, di zucca, il lievito a scaglie e due prese di sale in una macina caffè. Deve risultare una graniglia di consistenza fine.

Mentre si prepara il condimento, mettere a lessare la pasta.

Con un coltello affilato, tagliare a dadini il seitan e cospargerlo di sale fino.

Attendere un paio di minuti e nel frattempo far scaldare due cucchiaini di olio in una padella.

Sistemare i dadini in un colino e seccare energicamente per eliminare il sale in eccedenza.

Porre i cubetti di seitan a rosolare nella padella, a fiamma media, per circa 1 minuto, in modo che prendano colore.

In un'altra padella versare due cucchiaini d'olio, il silken tofu spezzettato con la forchetta e due pizzichi di curcuma. Riscaldare a fiamma bassa. Dopo un minuto, aumentare la fiam-

ma e mescolare per un paio di minuti. Spegnerne, aggiungere i dadini di seitan e versare i rigatoni appena scolati. A questo punto, versare la graniglia di semi e mantecare con un paio di cucchiaini di acqua di cottura.

Aggiungere il pepe e servire il piatto ben caldo.

RISOTTO AI FUNGHI

Ingredienti

- 300 g di riso Vialone nano o Carnaroli
- 350 g di funghi freschi
- 10 g di porcini secchi
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 100 ml di vino bianco
- 30 g di lievito a scaglie
- 3 cucchiaini d'olio evo
- 1 litro di brodo vegetale
- sale, pepe
- un mazzetto di prezzemolo fresco

Preparazione

Preparare il brodo vegetale con 1 litro d'acqua, una costa di sedano, una patata, una carota e una cipolla, facendolo bollire per mezz'ora. In alternativa è possibile anche usare il dado vegetale.

Reidratare i porcini secchi in poca acqua tiepida (meglio lasciarli a bagno dal giorno prima).

Mondare i funghi freschi e tagliarli a fettine.

Strizzare i porcini e trifolarli assieme ai funghi freschi, saltandoli in padella con 2-3 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio per circa 15 minuti, regolando di sale.

Tagliare la cipolla a dadini e farla soffriggere a fuoco basso con un cuc-

chiaio d'olio in un'altra pentola. Una volta dorata, aggiungere il riso e farlo tostare in modo uniforme saltandolo o mescolandolo per un paio di minuti. Sfumare con il vino bianco.

A questo punto aggiungere il brodo ben caldo, fino a ricoprire del tutto il riso. Far cuocere a fuoco basso e a pentola scoperta, saltando il riso o mescolando.

Tritare il prezzemolo.

A metà cottura, dopo circa 8 minuti, aggiungere i funghi, togliendo prima

lo spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato, il lievito a scaglie e un pizzico di pepe. Controllare che il risotto non si asciughi, ed eventualmente versare un mestolo di brodo caldo. Far cuocere a pentola scoperta e fuoco basso, facendo saltare il risotto o mescolando, per altri 8 minuti.

Infine mantecare il tutto con l'ausilio di un cucchiaino di legno.

Servire ben caldo con prezzemolo fresco e un pizzico di pepe.

SECONDI PIATTI CON SEITAN, TOFU, TEMPEH

Ricette a cura di Angela Verduci

TEMPEH SFIZIOSO ALLE OLIVE

Ingredienti

- 300 g di tempeh
- 3 cipolle bionde
- 50 g di olive nere
- 30 g di paté di olive nere
- 50 ml di vino bianco secco
- 50 ml di salsa di soia (shoyu o tamari)
- un rametto di rosmarino
- 4-5 cucchiaini di olio evo

Preparazione

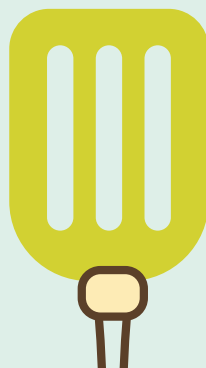
Tagliare il tempeh a tocchetti, metterlo in una ciotola, versarvi sopra la salsa di soia, mescolare e lasciar marinare per almeno 20 minuti.

Mondare le cipolle e tagliarle a fette.

In una padella capiente, scaldare l'olio e cuocere a fuoco vivace il tempeh, scolato dalla salsa di soia, che andrà lasciata nella ciotola; mescolare di quando in quando e far cuocere per

circa 4 minuti, fino a che non sarà ben dorato.

Toglierlo dalla padella, rimetterlo nella ciotola della marinatura. Imbiondire le cipolle, nella stessa padella, con il rosmarino, sempre a fiamma vivace, per 3-4 minuti; unire il paté di olive ed il tempeh, inclusa la salsa di soia rimasta nella ciotola, mescolare bene e aggiungere il vino, lasciando sfumare per almeno 1 minuto. Unire le olive nere intere e lasciare insaporire il tutto per un paio di minuti prima di spegnere e servire.



SCALOPPINE DI SEITAN CON ZUCCHINE E DATTERINI AL BASILICO

Ingredienti

- 300 g di seitan al naturale
- 3 zucchine chiare
- 1 cipolla
- 300 g di pomodori datterini
- una tazza di farina tipo 0
- 8 cucchiaini di olio evo
- 30 ml di salsa di soia (shoyu o tamari)
- 10 foglie di basilico fresco
- sale

Preparazione

Affettare il seitan in modo da ottenere delle fette larghe e sottili, di circa mezzo centimetro di spessore. Infarinare e friggerle su entrambi i lati in una padella con 5 cucchiaini di olio ben caldo, salandole durante la cottura con un pizzico di sale. Devono cuocere 2-3 minuti per lato.

Nel frattempo mondare le zucchine, affettarle a rondelle e tagliare a dadini la cipolla. Togliere le scaloppine dalla padella, aggiungere altri 3 cucchiaini di olio e far soffriggere la cipolla. Dopo un paio di minuti unire le zucchine e farle saltare a fiamma vivace per 5 minuti circa, salando verso la fine. Mondare i pomodori datterini e tagliarli a metà. A questo punto aggiungere in padella le scaloppine, la salsa di soia e unire acqua calda sufficiente a ricoprirle. Lasciar bollire a fiamma vivace e pentola scoperta per il tempo necessario a far restringere il sugo, 5 minuti circa.

Unire i datterini e proseguire la cottura ancora per un minuto. Mescolare e servire ben calde, cospargendo con basilico fresco sminuzzato con le mani al momento.

POLPETTE DI SEITAN

Ingredienti

- 250 g di seitan alla piastra
- 200 g di patate
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- un mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di olio evo
- sale marino integrale

Preparazione

Lessare le patate e schiacciarle con uno schiacciapatate o una forchetta. In un robot da cucina mettere il seitan in grossi pezzi, le foglie del prezzemolo, l'aglio grattugiato e frullare tutto assieme per circa un minuto, in modo da ottenere in trito molto fine. In una ciotola, unirle alle patate, al lievito, a un po' di sale e mescolare bene con le mani, fino a ottenere un impasto consistente.

Formare delle polpettine poco più grandi di una noce e disporle su una teglia da forno precedentemente unta con olio: cuocere a forno caldo ad una temperatura di 180°C per 10 minuti.

QUICHE DI MELANZANE, TOFU E POMODORI SECCHI

Ingredienti

- 500 g di melanzane
- 200 g di tofu bianco
- 200 g di farina di frumento tipo 0
- 50 g di pomodorini secchi
- 5 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 10 g di lievito alimentare in scaglie
- 10 g di amido di mais (circa mezzo cucchiaino)
- 1 cucchiaino di prezzemolo o basilico o menta freschi tritati

- latte di soia qb
- 6 cucchiaini di olio evo
- sale marino integrale

Preparazione

Mondare le melanzane, tagliarle a cubetti di circa 2 cm e saltarle in padella, con 3 cucchiaini di olio d'oliva e sale, per 1 minuto; coprire con un coperchio e lasciar cucinare, agitando ogni tanto la padella, fino a quando non risulteranno tenere, ma ancora sode.

Mettere in una terrina la farina, 3 pizzichi di sale, l'olio di girasole e poca acqua, impastare con un cucchiaino di legno e poi con le mani finché il composto assume la forma di una palla, aggiungendo acqua man mano che serve. Trasferirlo sul piano di lavoro e impastare per qualche minuto, fino a raggiungere una consistenza elastica e omogenea. Infarinare il piano di lavoro e stendere l'impasto con un mattarello a uno spessore di circa 2 millimetri. Adagiare in una tortiera precedentemente unta di olio, lasciando fuoriuscire qualche centimetro.

Tritare grossolanamente con un coltello i pomodori secchi.

Con un frullatore a immersione, macinare il tofu fatto in grossi pezzi con 3 cucchiaini di olio d'oliva, il lievito, 3 pizzichi di sale, l'amido di mais e il latte di soia, sino ad ottenere un composto cremoso. Versare sulla sfoglia prima la crema di tofu, poi i pomodorini secchi e infine le melanzane. Richiudere i lembi di sfoglia coprendo solo per 2-3 centimetri il ripieno, lasciando libera la parte centrale. Infornare la quiche a 200 gradi per circa 20-25 minuti. Servire calda o a temperatura ambiente spolverando con le erbe tritate.

FLAN BICOLORE DI TOFU CON ERBETTE E CAROTE

Ingredienti

- 150 g di erbe
- 150 g di carote
- 400 g di tofu bianco
- 150 ml di panna di soia
- 50 g di lievito alimentare in scaglie
- 6 cucchiaini di olio evo
- 4 cucchiaini colmi di amido di mais
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- sale marino integrale
- 1 pizzico di curcuma

Preparazione

In un frullatore inserire la metà del tofu tagliato in grossi pezzi, 2 cucchiaini di amido di mais, le carote già cucinate, la metà del lievito alimentare, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 3 pizzichi di sale. Frullare il tutto, aggiungendo acqua mano a mano, per ottenere una consistenza omogenea e cremosa. Ne basterà mezzo bicchiere circa.

Versare il composto ottenuto in tanti piccoli stampi di silicone, riempiendoli solo per metà. Senza lavare il frullatore, ripetere l'operazione utilizzando le erbe al posto delle carote, con il restante tofu, amido di mais, lievito e olio. Aggiungere anche questa crema nei pirottini e cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 20 minuti. Rimuovere i flan dagli stampi solo quando saranno intiepiditi.

In un tegame, versare la panna di soia, un pizzico di curcuma e 2 pizzichi di sale. Scaldare e lasciar sobbollire un paio di minuti fino a quando la salsa non si sarà addensata.

Servire i flan cospargendoli con un cucchiaino di salsa e semi di papavero.

I CONTORNI

In questo corso non parliamo di contorni. Abbiamo preferito dare spazio a ricette più interessanti.

I contorni abituali possono essere trasformati in piatti vegan in modo semplice ed immediato, essendo a base di verdura: basta evitare l'aggiunta di burro, panna animale, formaggi, in-

saccati o altro genere di carne. Gli ingredienti animali uniti ai contorni non migliorano né la qualità né il sapore. Evitandoli, i piatti saranno adatti al consumo di tutti: onnivori, vegetariani e vegan.

Non saranno meno gustosi, tutt'altro: dipende solo dalla qualità degli ingredienti, un uso sapiente delle spezie, e dalla maestria dello chef!

LA PASTICCERIA VEGAN

I dolci incuriosiscono maggiormente, perché molti pensano che non si possano realizzare senza latte, burro, uova. In realtà, al posto del latte vaccino basta usare latte vegetale (di soia, di riso, d'avena, ecc.), il burro viene sostituito con l'olio o la margarina, mentre le uova, semplicemente non servono, perché è sufficiente modificare la proporzione degli ingredienti, o usarne altri per dare consistenza. I dolci vegan sono deliziosi! Hanno un sapore eccellente, sono più leggeri e non hanno nulla da invidiare agli altri.

Le ricette di pasticceria di questo corso sono a cura di Fabrizio Trevisson

CREMA PASTICCERA

Ingredienti

- 1 litro di latte di soia non dolcificato (se si usa quello zuccherato, diminuire la quantità di zucchero prevista nella ricetta)
- 400 g di zucchero di canna
- 140 g di farina 0
- la scorza grattugiata di mezzo limone

Preparazione

In una casseruola intiepidire sulla fiamma il latte di soia. Nel frattempo, in una ciotola versare la farina e lo zucchero e miscelarli con una frusta. Quando il latte di soia arriva a bollore, versarlo tutto in un colpo nella

ciotola e mescolare bene il composto con la frusta. Riversare il composto nella casseruola e cuocere a fiamma bassa fino a bollore. Far bollire almeno 3/4 minuti, sempre continuando a mescolare. A metà cottura, aggiungere la scorza di limone grattugiata. Versare la crema in una ciotola e lasciar raffreddare. Per accelerare il procedimento, porre la ciotola in un contenitore con acqua e ghiaccio.

La crema così ottenuta si utilizza nella preparazione di crostate, cannoli e in vari tipi di torte e pasticcini.

PASTA FROLLA

Ingredienti

- 340 g di farina 0
- 220 g di margarina
- 120 g di zucchero
- la scorza grattugiata di mezzo limone

Preparazione

Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro. Aggiungere al centro la margarina in piccoli pezzi già ammorbidita e a temperatura ambiente. Unire lo zucchero e grattugiare sopra la scorza di mezzo limone. Iniziare a impastare con la punta delle dita, cercando di essere abbastanza rapidi in modo da non scaldare troppo il composto.

Con l'aiuto di un tarocco (una spatola liscia), raccogliere la farina dall'esterno verso l'interno, coprendo la margarina.

Quando il composto inizierà a formarsi si potrà impastare con più energia. Mediante l'impasto stesso raccogliere tutte le briciole.

Raggiunta l'omogeneità dell'impasto, riporlo in frigorifero almeno un'ora, per farlo compattare.

La pasta frolla è un ingrediente indispensabile per la preparazione di svariati dolci: crostate, biscotti, pasticcini.

Sostituendo il 10% di farina con cacao si ottiene la pasta frolla al cacao, che si può usare per biscotti e pasticcini al cioccolato.

PASTICCINI ALLA CREMA PASTICCERA E FRUTTA

Ingredienti

- Pasta frolla
- Crema pasticcera
- Frutta fresca a piacere

Preparazione

Prendere la pasta frolla fredda di frigo preparata in precedenza e rilavorarla con un po' di farina per qualche minuto, fino a che torna morbida.

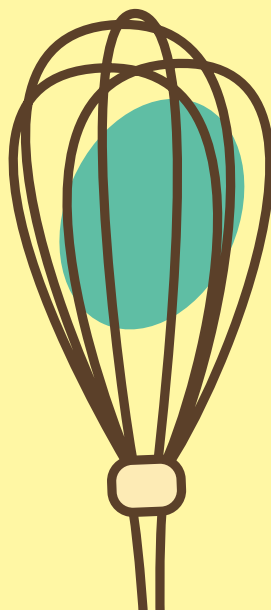
Stenderla con l'aiuto del mattarello ad uno spessore di mezzo centimetro circa.

Con una formina rotonda, tagliare l'impasto e sistemarlo dentro ai pirottini di cartaforno, schiacciandolo con le dita contro le pareti.

Porre i pasticcini in forno già caldo, alla temperatura di 175 gradi, per 12 minuti.

Sfornare, inserire la crema pasticcera già fredda in una sacca da pasticceria e con una bocchetta liscia riempire. Aggiungere frutta a piacere.

Opzionalmente, decorare con zucchero a velo.



TORTA SBRISOLONA

Ingredienti

- 125 g di farina 0
- 75 g di fumetto di mais (farina di mais macinata finissima)
- 40 g di granella di nocciole
- 140 g di farina di nocciole
- 100 g di zucchero
- 150 g di margarina non idrogenata
- 10 nocciole intere (opzionale)

Preparazione

Versare sul piano di lavoro le 3 farine e mescolarle bene con un tarocco. Aggiungere la margarina in piccoli pezzi, lo zucchero e impastare con la punta delle dita.

Quando tutti gli ingredienti sono ben miscelati, aggiungere la granella di nocciole e proseguire amalgamando. Passare l'impasto fra le mani, sfregandolo e sbriciolandolo, finché sarà ben suddiviso.

Adagiare le briciole in una tortiera, formando una massa alta 1 cm o poco più; pressare leggermente e adagiare sulla superficie qualche nocciola intera.

Cuocere in forno a 180 gradi per circa 20 minuti, fino a che la torta non avrà preso un leggero color nocciola.

MARGARINA AUTOPRODOTTA

Ingredienti

- 62 g di lecitina di soia
- 62 g di latte di soia non dolcificato
- 250 g di olio di semi di girasole
- altri 125 g di latte di soia non dolcificato

Preparazione

In una ciotola mettere la lecitina di soia e i 62 g di latte di soia. Lasciar riposare per 2 ore.

Poi aggiungere l'olio di semi e frullare il composto con un mixer a immersione per circa 20 secondi. Aggiungere il restante latte di soia e frullare per altri 30-40 secondi.

Si otterrà un composto molto denso, che potrà essere usato al posto della margarina in alcuni tipi di impasto.

IMPASTO BRIOCHE

Ingredienti

- 80 g di farina 0 Manitoba
- 280 g di farina 0 semplice (più circa altri 100 grammi da usare in seguito)
- 10 g di lievito di birra fresco
- 70 g di zucchero di canna
- 130 g di latte di soia non dolcificato
- 7 g di sale
- 150 g di margarina autoprodotta

Preparazione

Versare 280 grammi di farina semplice e 80 grammi di farina manitoba in una ciotola e mescolare con un cucchiaio.

Aggiungere la margarina autoprodotta completata in precedenza, lasciandone da parte una minima quantità che servirà in seguito, il latte di soia e continuare a mescolare col cucchiaio nel centro della ciotola, per circa 20 secondi. Sbriciolare il lievito sempre nel centro.

Mescolare, aggiungere lo zucchero e mescolare ancora un po', sempre solo nel centro.

Aggiungere il sale sul bordo del composto, dove c'è ancora la farina separata dal resto degli ingredienti.

Mescolare ancora, incorporando pian piano anche il resto della farina rimasta ai lati. Quando tutto è unito, spargere un po' di farina sul piano di

lavoro e versare l'impasto contenuto nella ciotola. Aggiungere altra farina, rimestare con l'ausilio di un tarocco (spatola liscia) e con le mani, includendo tutta la farina. Impastare per 10 minuti, fino ad ottenere un composto omogeneo e assai morbido. Occorre impastare delicatamente: meno si "strappa" l'impasto, minore sarà la quantità di farina aggiuntiva necessaria e più rimarrà morbido. Quando la consistenza è omogenea, l'impasto è pronto da usare, non si deve lasciar riposare in frigo.

È adatto per vari usi: focaccine, bomboloni ripieni di crema, brioche, bigné.

UTILIZZO DELL'IMPASTO BRIOCHES PER FOCACCINE E BOMBOLONI

Esempi di utilizzo dell'impasto brioche sono le focaccine dolci e i bomboloni. Ecco come procedere per entrambi.

Dall'impasto ricavare dei pezzi da 50 grammi per le focaccine e di circa la metà per i bomboloni.

Formare delle palline facendo rotolare sul tavolo il pezzo d'impasto contro il palmo della mano, molto lentamente. Versare un po' di farina sul piano di lavoro e far rotolare le palline.

Per le focaccine, schiacciare la pallina col mattarello fino a uno spessore di circa mezzo cm. Per i bomboloni, pigiare leggermente con le mani.

Lasciar lievitare almeno 2 ore.

Preparazione dei bomboloni

Ingredienti aggiuntivi:

- olio di semi di girasole

- zucchero

- crema pasticcera

Terminate le due ore di lievitazione, far scaldare in una padella abbondante olio di semi di girasole e preparare un vassoio o piatto cosparso di zucchero e un piatto coperto di carta assorbente.

Quando l'olio è ben caldo, porre uno a uno i bomboloni nella padella. Dopo 30 secondi, girarli e lasciar cuocere per un minuto e mezzo. Voltarli di nuovo e lasciare ancora un minuto. Estrarli e posare sulla carta assorbente. Asciugare da ambo i lati e lasciarli raffreddare per un paio di minuti.

Passare nello strato di zucchero, rigirandoli per ricoprirli interamente.

Bucarli con la punta della sac à poche e riempirli di crema pasticcera.

Preparazione delle focaccine

Ingredienti aggiuntivi:

- zucchero

- margarina autoprodotta

Dopo le due ore di lievitazione, spennellare la superficie delle focaccine con la margarina autoprodotta e coprirle con abbondante zucchero, distribuendo con le dita. Porre su una teglia ricoperta di carta forno e infornare per 9 minuti a 190 gradi.

Sfornare, riporre sul piano di lavoro senza carta forno e caramellare la superficie con la fiamma di un piccolo cannello ossidrico.

GANACHE E GLASSA AL CIOCCOLATO FONDENTE

Ingredienti

- 500 g di cioccolato fondente 55%, in gocce o tavoletta
- 200 g di latte di soia non dolcificato

Preparazione

Scaldare il latte di soia fino a bollore. Nel frattempo sminuzzare finemente il cioccolato con un coltello, se non si parte dalle gocce già pronte, e metterlo in un contenitore resistente al calore.

Versare il latte di soia bollente tutto in una volta sul cioccolato, e attendere 15 secondi prima di lavorarlo, in modo che il composto arrivi alla temperatura di circa 50 gradi.

Usando un cucchiaino, girare il composto dal centro, dapprima velocemente e poi più lentamente, finché il cioccolato non sarà tutto amalgamato al latte.

Per usarlo come ganache, lasciar raffreddare completamente e riporre in frigorifero per una notte.

A temperatura ambiente, con l'aggiunta di 50 grammi di latte di soia, è utilizzato come glassa.

Un esempio di uso della ganache al cioccolato sono i tartufini.

Per ottenerli, è sufficiente fare delle palline con l'impasto della ganache e passarle in uno strato di granella di nocciolo o di cocco tritato.

Un altro utilizzo tipico della ganache è nelle decorazioni, inserendola nella sac à poche.

IMPASTO BASE PER TORTE MORBIDE

Ingredienti

- 300 g di latte di soia non dolcificato
- 100 g di olio di semi di girasole
- 190 g di zucchero di canna
- 275 g di farina 0
- 8 g di lievito in polvere per dolci
- 150 g di farina di mandorle

Preparazione

In una ciotola versare la farina, lo zucchero, il lievito, la farina di mandorle e mischiarli bene con una frusta. Aggiungere il latte di soia e l'olio. Miscelare con la frusta, per circa un minuto. Far scaldare il forno a 170 gradi.

Sistemare della carta forno su una teglia (delle normali dimensioni 30x40cm) e versare il composto, livellando con una spatola. Lo strato non deve essere molto alto, circa mezzo cm.

Far cuocere per 30/35 minuti, sfornare e lasciar raffreddare. Il risultato è simile al pan di Spagna, un po' più denso, alto circa un centimetro, e si può usare come base per torte farcite.

Lo stesso impasto può essere utilizzato per i muffin, versandolo nei pirottini anziché in una teglia. Il tempo di cottura rimane lo stesso.

Sostituendo il 10% della farina con cacao, si ottiene un impasto adatto per torte o muffin al cioccolato.

TORTA ALLA CREMA PASTICCERA GLASSATA AL CIOCCOLATO

Come esempio di uso dell'impasto base per torte morbide e della glassa al cioccolato, ecco una torta farcita con crema pasticcera e decorata con granella di nocciole e mandorle.

Gli ingredienti aggiuntivi, oltre ai preparati già visti nelle ricette precedenti, sono granella di nocciole e mandorle intere.

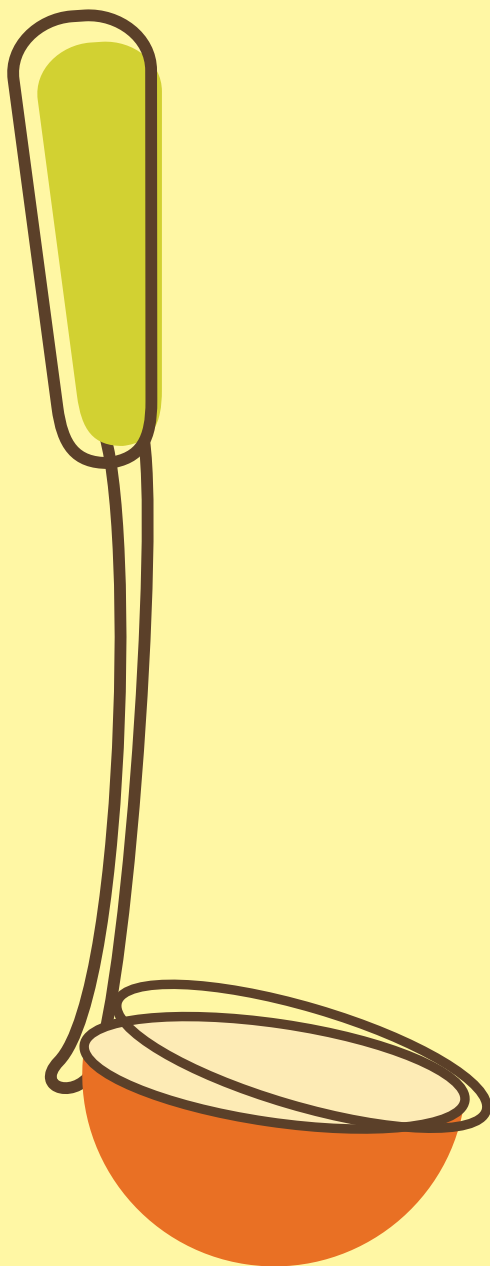
Dallo strato di pan di spagna ottenuto con l'impasto per torte morbide, ritagliare due forme rotonde con un cerchio di metallo per torte. Porre una delle due su un vassoio o piatto. Con la sac à poche, stendere uno strato di crema pasticcera e posare sopra la seconda forma. Rifinire spalmando lungo il bordo della torta la crema pasticcera che fuoriesce, con una spatola. Con la sac à poche decorare lo strato superiore con piccoli puntini lungo tutta la circonferenza.

Versare sul piano di lavoro la granella di nocciola e, con le mani, farla aderire alla crema pasticcera stesa in precedenza lungo il bordo della torta.

Versare un po' di latte di soia nella glassa al cioccolato già preparata e mescolare bene col cucchiaino, scuotendo la ciotola. Con un mestolo, versarla al centro della torta.

Dare dei colpetti secchi sotto il vassoio su cui la torta è posata, per far distribuire la glassa. Infine, livellare con una spatola.

Decorare con qualche mandorla intera e, eventualmente, con del cioccolato liquido.



CONCLUSIONE

Questi sono solo alcuni esempi dell'infinita varietà di piatti realizzabili nella cucina vegan.

Ci auguriamo siano sufficienti a illustrarne i concetti di base e le potenzialità e a dimostrare che con la scelta vegan non si rinuncia a nulla. Semplicemente si parte da ingredienti diversi per preparare piatti gustosi, vari, tradizionali o innovativi, semplici o ricercati.

Esistono molti ricettari vegan, cartacei e on-line, che propongono migliaia di soluzioni diverse: provatele, per diventare vegan chef sempre più esperti!

In particolare, consigliamo:

Nella cucina di VeganHome

Il libro di ricette vegan scritto dagli utenti del sito "VeganHome - la casa dei vegan", nel quale si possono trovare ricette adatte ai pasti di tutti i giorni, ma anche alle occasioni speciali.

Per ordinarlo:

www.agireoraedizioni.org/catalogo/libri/libri/veganismo/cucina-vegan-home/

Il libro è scaricabile gratuitamente in versione elettronica.



SITI PER APPROFONDIMENTI

www.VegFacile.info

Il sito più completo da cui partire per capire perché e come diventare vegan e quanto sia facile questa scelta.

www.IncontraGliAnimali.org

Per capire come gli animali "da fattoria" siano esseri sensibili quanto gli animali d'affezione e qualsiasi altro animale.

www.SaiCosaMangi.info

Gli impatti delle nostre scelte alimentari sugli animali, il pianeta, la società, la nostra salute.

Questo opuscolo è di accompagnamento all'omonimo corso di cucina vegan su dvd e ne riporta gli stessi contenuti.

Il corso mostra quali sono gli ingredienti da utilizzare nella cucina vegan e spiega svariate ricette, realizzate da chef con anni di esperienza nella cucina e pasticceria vegan.

Nelle ricette proposte, sono illustrate alcune preparazioni di base, antipasti originali e sfiziosi, primi della tradizione mediterranea, secondi della tradizione orientale e un assortimento variegato di pasticceria.

Si tratta solo di alcuni esempi dell'infinita varietà di piatti realizzabili nella cucina vegan, ma ci auguriamo siano sufficienti a illustrarne i concetti di base e le potenzialità e a dimostrare che con la scelta vegan non si rinuncia a nulla. Semplicemente si parte da ingredienti diversi per preparare piatti gustosi, vari, tradizionali o innovativi, semplici o ricercati.

DVD e opuscolo sono ideati, realizzati e distribuiti da AgireOra Edizioni.

Per le scuole sono disponibili gratuitamente contattando info@agireoraedizioni.org

Per ordini online: www.AgireOraEdizioni.org

