



*" Corso di nutrizione e  
cucina vegan "*

**Verona,**

**16 novembre 2013**



# Due parole

**Nota:** le ricette sono state pensate appositamente per l'occasione. Sono adatte a una cucina quotidiana, o a un aperitivo con gli amici, ma sono state pensate per valorizzare la tecnica di base nella preparazione e cottura dei legumi in chicco più che per essere scenografiche.

Si è cercato di valorizzare ogni parte degli alimenti, comprese quelle tradizionalmente concepite 'di scarto', e quindi di chiudere il cerchio distribuendole nelle varie preparazioni. Per domande, chiarimenti e critiche scrivere ad [annalisa.malerba@gmail.com](mailto:annalisa.malerba@gmail.com)



Fonti

Testi di

**Annalisa Malerba**

<http://passatotralemani.wordpress.com/>

Foto di

**La Cucina della Capra**

<http://lacucinadellacapra.wordpress.com/>



# Menù

## Spuntino

- Salsa capricciosa
- Barchette dell'orto ripiene
- Tartufi dolci novembrini
- Budino di avena

## Cena

- Insalatona autunnale
- Crema di zucca e patate
- Riso al pesto di radicchio
- Cipolle alle nocciole
- Carpaccio di carote

# SALSA CAPRICCIOSA



[www.lacucinadellacapra.wordpress.com](http://www.lacucinadellacapra.wordpress.com)

# Ingredienti per 10 persone:

## **Ricetta gluten-free, soya-free**

250 g di fave secche decorticate

5 grosse carote

100 g di sedano rapa

1 cipollotto

1 e ½ , o 2, cucchiaini di senape in pasta

succo di 1 e ½ limoni

scorza grattugiata di 1 limone

rosmarino

olio extravergine di oliva

facoltativo: curcuma

sale marino integrale

### Per servire:

rape rosse cotte al vapore

coste di sedano

# Procedimento:

Mettete in ammollo per una notte le fave. Il giorno successivo scolatele, sciacquatele, mettetele in pentola a pressione con il rosmarino e un litro abbondante di acqua. Salate, portate a ebollizione. Schiumate, chiudete il coperchio e cuocete per 10 minuti o finché le fave saranno quasi spappolate. Potete impiegare una pentola di acciaio o di coccio, non è necessaria la pentola a pressione. Scolate le fave e tenete da parte il liquido.

Nel frattempo mondate le verdure e tritate la parte bianca dei cipollotti, tenendo le foglie da parte. Tagliate a julienne il sedano rapa e le carote. Sbollentateli separatamente in acqua bollente salata per 1 minuto, o finché saranno teneri ma ancora croccanti, quindi raffreddateli in acqua e ghiaccio. Scolateli accuratamente. Frullate le fave con il succo di limone, la senape, eventuale sale. Diluite con l'acqua che vi siete tenuti da parte. Montate via via con l'olio, come fosse una maionese. Se gradita, unite un po' di curcuma. Mescolate bene le verdure con la maionese di fave e servitela su 'piattini' edibili di rape rosse cotte al vapore, usando le coste di sedano come cucchiaino.

# BARCLETTE DELL'ORTO

## RIPIENE





## Ingredienti per 10 persone:

### **Ricetta gluten-free**

1 cespo di indivia belga

#### Per i ciottoli:

560 g – 700 g di funghi

180 g di tofu al naturale

125 g di yogurt di soia al naturale

60 g di olive nere (anche al forno)

2 e ½ cucchiaini di lievito alimentare

# Ingredienti - 2

4 spicchi di aglio

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di pistacchi tritati

paprika dolce

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale

Per i ciottolini:

pistacchi interi

## Procedimento:

Pulite i funghi con un telo da cucina imbevuto di vino bianco secco. Lavate e mondate le foglie di indivia, l'aglio, il prezzemolo. Denocciolate le olive. Tritate i funghi, l'aglio e le olive nere. Saltate in un poco di olio l'aglio, unite i funghi e cuocete a fiamma viva. Abbassate e lasciate stufare per qualche minuto. Unite le olive e lasciate insaporire. Nel frattempo tagliate a cubetti il tofu e sbollentatelo in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatelo e lasciatelo intiepidire. Radunate tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore e azionate a più riprese, montando con l'olio. Disponete le foglie di indivia a barchetta. Con le mani inumidite formate dei ciottoli partendo dal composto di tofu e adagiateli nelle barchette. Decorate con i pistacchi interi e la paprika.

# TARTUFI DOLCI NOVEMBRINI



# Ingredienti per 8-10 persone:

## Ricetta gluten-free, soya-free

100 g di mandorle

100 g di uvetta

150 – 200 g di batata\*

il succo di 2 arance

la scorza grattugiata di 1 arancia

vaniglia in polvere

1 pizzico di sale marino integrale

Per ripassare:

farina di polpa di carruba

\*già cotta al vapore

## Procedimento:

la sera precedente ammollate le mandorle in acqua. La mattina successiva scolatele e sbucciatele. Ammollate l'uvetta con il succo delle arance per 3 ore. Mondate la batata, passatela al passaverdure. Scolate l'uvetta tenendo da parte il succo. Frullate le mandorle con il succo e unite gli altri ingredienti, eccetto 2 cucchiaini di uvetta. Ottenuto un composto liscio e omogeneo, fatene palline da arrotondare tra i palmi delle mani. Passatele nella farina di polpa di carruba e servite in pirottini da pasticceria. Tenete in frigorifero 2 ore prima di servire, ripassando eventualmente con altra farina se si è troppo assorbita.

# BUDINO DI AVENA



# Ingredienti per 8-10 persone:

## Ricetta soya-free

650 ml di bevanda di riso al naturale

130 g di avena in chicco

80 g di fichi secchi

80 g di cioccolato fondente al 70%

60 g di semi di zucca decorticati tostati



# Ingredienti - 2

40 g di albicocche secche

3 cucchiaini di malto d'orzo

2 cucchiaini di amido di mais

2 cucchiaini di olio di semi di mais bio deodorato

cannella

1 pizzico di sale marino integrale

## Procedimento:

ammollate i chicchi di avena in acqua per una notte. Scolate, risciacquate con cura e togliete eventuali semi estranei. Mettete a cuocere con la bevanda di riso e un pizzico di sale marino integrale: portate a ebollizione e contate 25 minuti. Unite i fichi e le albicocche tritati finemente mescolate. Unite il malto e scioglietelo completamente. Emulsionate l'amido di mais con l'olio e un goccio di latte di riso, versatelo nel composto e riportate a ebollizione. Mescolate con energia perché non si formino grumi. Tenete da parte una tazzina di budino e frullate il resto. Unite nuovamente la tazzina di composto granuloso, versate il cioccolato tritato finissimamente. Amalgamate finché il cioccolato è ben sciolto e versate nelle coppette individuali. Mettete in frigorifero per 2 ore almeno e servite freddo.

# INSALATONA AUTUNNALE



[www.lacucinadellacapra.wordpress.com](http://www.lacucinadellacapra.wordpress.com)

# Ingredienti per 8-10 persone:

## Ricetta raw, gluten-free

1 cespo di lattuga

1 finocchio

½ melograno

¼ tazza di olive verdi

1 porro (parte bianca)

1 cucchiaio di sesamo

aceto di mele

# Ingredienti - 2

## Per il dressing

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di succo di melograno spremuto

1 cucchiaino di shoyu, tamari per chi vuole gluten-free

(ognuno sperimenterà le proprie dosi preferite)

## Procedimento:



Per il dressing: emulsionate gli ingredienti, versandoli in un vasetto e agitando con forza.

Per l'insalata: mondare e lavare le verdure; affettare finemente il porro e farlo marinare in acqua e aceto di mele, mescolati in parti uguali, per un'oretta. Affettare finemente il finocchio e spezzettare la lattuga. Pestare il sesamo in un suribachi. Scolate il porro, sgranare il melograno. Radunate gli ingredienti in un'insalatiera. Condite con il dressing, versate in bicchieri trasparenti e servite.



# CREMA DI ZUCCA E PATATE



# Ingredienti per 10 – 15 persone

**Ricetta gluten-free, soya -free**

2 lt di acqua

500 g di zucca, cotta al forno

360 g di patate, cotte al vapore

250 g di fagioli cannellini secchi

2 grossi scalogni

2 foglie di alloro secco

vino bianco secco

noce moscata

salvia

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale



## Ingredienti - 2



Per condire:

i semi della zucca

semi di lino

prezzemolo



## Procedimento:

Per il condimento: pestate i semi di lino con un suribachi, immediatamente prima di servire. Tritate le sole foglie del prezzemolo e copritele immediatamente di olio. Per i semi di zucca abbrustoliti: mettete a bagno la polpa filamentosa dell'ortaggio, contenente i semi, per qualche ora. Mondate i semi e metteteli in una pentola con acqua salata che sia 3 volte il loro volume. Fate bollire finché l'acqua evapora. Tostateli in una padella antiaderente o in forno, con un filo di olio. E' possibile anche unire spezie ed erbe aromatiche, mescolate all'olio: ottimo l'accostamento con paprika o ginepro; o ancora, olio aromatico.

# Procedimento - 2

La sera precedente ammollate i fagioli in abbondante acqua. La mattina successiva scolateli, sciacquateli accuratamente e metteteli in pentola a pressione (o qualsiasi pentola dotata di coperchio) con 2,5 lt di acqua nuova e l'alloro. Portate a ebollizione, schiumate, chiudete con il coperchio. Al sibilo abbassate la fiamma e cuocete per 25 minuti. Aggiustate di sale e spegnete.

Mondate la zucca e le patate e tritate entrambe a cubetti. Scolate i fagioli, tenendo da parte il liquido. Mondate e tritate finemente gli scalogni. Saltate con un poco di olio gli scalogni; sfumate con il brodo di cottura dei fagioli e salate leggermente. Sfumate con il vino bianco secco e sbriciolate la salvia. Unite la zucca e lasciate insaporire. Dopo qualche minuto unite le patate, mescolate bene. Unite i fagioli e lasciate insaporire. Terminate con il brodo. Tenete da parte, se desiderate, qualche mestolo con i pezzettoni e frullate il restante composto. Riunite la crema frullata e i pezzi interi, condite con la noce moscata e servite in ciotoline individuali. Cospargete con i semi di lino pestati e servite i semi di zucca a parte.

# RISO AL PESTO DI RADICCHIO DI VERONA



# Ingredienti per 8-10 persone:

**Pesto crudista, ricetta gluten-free, soya-free**

Per il cereale:

700 g di riso integrale

1,4-1,6 lt di brodo vegetale

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale

## Ingredienti - 2

Per il pesto crudista:

150 – 200 g di radicchio rosso di Verona

100 g di noci sgusciate

6 pomodori secchi (mezzi)

½ cipolla rossa

2 spicchi di aglio

succo e scorza di 1 limone

olio extravergine d'oliva

aceto di mele

sale marino integrale

# Procedimento:

Per il pesto crudista: ammollate le noci per una notte; ammollate per qualche ora i pomodori secchi con acqua e un goccio di aceto di mele. Mondate, lavate e tritate finemente tutti gli ingredienti. Radunateli nel boccale del minipimer, alternandoli, a eccezione di olio e aceto e frullate in più riprese. Quando il composto inizia a essere cremoso iniziate a montare unendo l'olio a filo. Se si rivela molto asciutto potete unire qualche cucchiaino di acqua.

Questo pesto crudista è ottimo con preparazioni tipiche della cucina raw, come i crackers di semi di lino, la pizza crudista, il pane esseno (ottenuto con cereale germogliato) o semplicemente con verdure crude a bastoncini, o spalmato su foglie verdi per ottenerne gustosi involtini. E' anche una buona base per dei panini (cotti) farciti o per condire la pastasciutta o le paste fresche.

## Procedimento - 2



Per il riso: se desiderate, potete ammollare in riso integrale in acqua per 7-8 ore. In ogni caso lavatelo e sciacquatelo accuratamente. Calcolate una dose di liquido doppia rispetto al riso e mettetela sul fuoco. Tostate il riso con l'olio e unite il brodo vegetale. Portate a cottura: impiegherà dai 20 ai 30 minuti. Assaggiate, regolate di sale, condite e servite subito o allargate su un' ampia teglia per fermare la cottura e condite al momento di servire.





# SEITAN DEL BOSCO



## Ingredienti per 8-10 persone:

250 g – 300 g di marroni

250 g di seitan al naturale o alla piastra

100 ml di vino rosso

50-70 ml di salsa di soia (*consiglio il tamari*)

1 grosso porro (la parte bianca)

1 cucchiaino di malto d'orzo

1 cucchiaino di farina di castagne

# Ingredienti - 2



½ cucchiaino di amido di mais (o di frumento, o di fecola di patate)

alloro

brodo vegetale

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale



## Procedimento:

Affettate sottilmente il seitan con un coltello ben affilato. Preparate una marinata mescolando il vino con la salsa di soia e immergetevi il seitan. Consiglio un recipiente basso e largo, così che sia completamente ricoperto. Lasciatelo a marinare per tutta la notte, in luogo fresco o in frigorifero.

Il giorno successivo mondate e tritate finemente il porro. Incidete i marroni e cuoceteli nell'apposita teglia forata o in una padella antiaderente: devono risultare ben arrostiti. Avvolgeteli con un panno umido e lasciateli riposare per qualche minuto, sguusciateli. Tritateli.

# Procedimento - 2:




Preparate una panatura con la farina di castagne e l'amido di mais. Sgocciolate il seitan e passatelo nella panatura da ambo i lati. Saltatelo con poco olio così che si formi una crosticina croccante. Toglietelo dalla padella. Nello stesso olio saltate il porro e l'alloro, salate, sfumate con un po' di brodo vegetale. Unite le castagne e fate insaporire. Aggiustate di sale. Stemperate il malto con la marinata o con il brodo vegetale e unitelo al composto. Amalgamate bene e ripassate le fettine di seitan, lasciando insaporire. Servite. Se preparate il seitan in anticipo, infornatelo per un attimo così che la panatura torni croccante.



# CARPACCIO DI CAROTE CON PESTO DI SEDANO





## **Ingredienti per 15 – 18 persone:**

### **Ricetta raw, gluten-free, soya-free**

15 carote di media grandezza

succo di limone

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale



# Ingredienti - 2

Per il pesto:

360 g di foglie di sedano

100 g di semi di girasole decorticati

40 g di mandorle

2 grossi scalogni

2 cucchiaini di succo di zenzero

succo e scorza di 1 limone

olio evo

sale marino integrale



# Procedimento:

Mondate e lavate le carote e spazzolatele con cura o, se preferite, togliete la buccia con un pelapatate. Sempre con il pelapatate ricavate dalle radici dei nastri sottili. Conditeli immediatamente con un'emulsione di olio, sale, succo di limone e lasciate marinare per 3-4 ore.

Per il pesto: ammollate per qualche ora i semi di girasole e le mandorle, sciacquateli e tritateli. Le mandorle, una volta scolate, vanno sbucciate prima di essere lavorate. Lavate e tritate le foglie di sedano e gli scalogni. Radunate gli ingredienti nel boccale del minipimer e frullate a più riprese. Montate unendo l'olio a filo.

Diluite il pesto con olio ed eventualmente qualche cucchiaino di acqua e conditevi le carote. Servite.

# CIPOLLE RIPIENE ALLE NOCCIOLE



## Ingredienti per 10 persone:

6 cipolle bionde

300 g di bietole da costa

80 g parte verde di porro e cipollotti (*vedi ricette precedenti!*)

75 g di nocciole sgusciate

2 spicchi di aglio

vino bianco secco

pangrattato

bevanda di soia o di riso al naturale

olio extravergine d'oliva

sale marino integrale

# Procedimento:

Ammollate per una notte le nocciole, sciacquatele e tritatele.

Mondate e lavate le cipolle. Sbollentatele per 15' in abbondante acqua, scolatele. Attendete che intiepidiscano, incidetele sulla sommità ricavando un 'cappellino'. Svuotatele delicatamente lasciando 3-4 mm di polpa adesa alla buccia e tenete da parte la polpa prelevata, tritatela.

# Procedimento - 2



Mondate, lavate e tritate finemente bietole e coste, verde del porro o del cipollotto e aglio. Saltate nell'olio l'aglio, unite il verde del porro o del cipollotto e salate. Sfumate con il vino bianco. Saltate brevemente, unite le coste e l'interno delle cipolle. Cuocete ancora qualche minuto, unite il verde delle bietole. Cuocete rapidamente così che mantengano un bel colore verde brillante. Versate le nocciole e mescolate bene. Tenete da parte qualche cucchiaino di composto e frullate il resto, unendo un po' di pangrattato per asciugare e compattare. Emulsionate l'olio con la bevanda vegetale e un pizzico di sale e pennellate il bordo, l'interno e l'esterno delle cipolle svuotate, compreso il 'cappellino'. Riempitele con il ripieno preparato, sovrapponetevi il cappellino e infornate a 180° per una mezz'ora. Servite calde o tiepide; sono ottime anche il giorno successivo. Conservate in frigorifero durano per 3-4 giorni.



Non resta che dirvi..

*Grazie a tutti!*