

15 marzo 2015, Ferrara

Cucina e Nutrizione Vegan

Menù

a cura di Annalisa Malerba

Pranzo

Insalata del risveglio

Zuppa al sapore di mare con crostini golosi

Cupolette marzoline di cereale

Ajça di seitan

Crocchette mandorline di patate

Gratin di cavolfiore con salsa Mornay

Crema pasticcera di primavera

Spuntino

Quiche ceciata nociata

Panzerotti rustici

Dolcetti alle Noci del Brasile

Torta di mele sfiziosa

NB Sale e olio sono facoltativi; ciascuno si regoli a gusto personale. Ovviamente ciò non vale per le dosi di olio degli impasti. Per 'sale' leggete sempre 'sale marino integrale'; per 'olio', 'olio extravergine d'oliva'.

*In tavola il **vassoio dei condimenti**, buona pratica quotidiana:*

- *succo di limone per la vitamina C e l'assorbimento del ferro*
- *prezzemolo tritato, immerso nell'olio perché non si ossidi, stesso significato del succo di limone*
- *scorza di limone in olio, per profumare e fare il pieno di antiossidanti e antiseptici*
- *germe di grano, ricco in ferro*

- *semi di lino pestati per gli omega-3, da consumare velocemente*
- *il gomasio, a base di sesamo e sale marino integrale, per il calcio*

1. INSALATA DEL RISVEGLIO

Ricetta crudista, gluten-free



Ingredienti per 4-6 persone:

300 g di spinaci piccoli e freschissimi
 un cipollotto finemente affettato
 una manciata di uvetta
 una manciata di pinoli

Per il condimento

succo di limone
 olio extravergine d'oliva
 sale marino integrale



Procedimento:

lavate e mondate le verdure. Spezzettate gli spinaci e mescolatevi i restanti ingredienti. L'uvetta può essere reidratata per qualche ora con poca acqua, che unirete poi al condimento. Condite solo al momento di servire.

Spinaci e nitrati: siamo davvero sicuri di essere in pericolo? Vi lascio il link a questa raccolta di ricette, che contiene qualche riflessione al riguardo:

<https://passatotralemani.wordpress.com/2014/04/01/salutiamoci-in-aprile-gli-spinaci/>

2. ZUPPA AL SAPORE DI MARE CON CROSTINI GOLOSI OVVERO CACCIUCCO DI CECI CON CHIPS DI VERZA

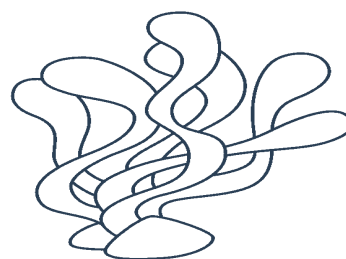
Ricetta gluten-free, soy-free



La mia versione, tutta vegetale, di un piatto della tradizione. Durante la stagione estiva i pomodori secchi possono essere rimpiazzati da pomodori freschi, privati dei semi, conditi con il sale e lasciati a perdere acqua per qualche ora.

Ingredienti per 3-4 persone:

125 g di ceci secchi
 una manciata di bietoline, o di ortiche, o di rosette basali di papavero
 3 o 4 pomodori secchi
 1 cucchiaio di olive nere
 1 cucchiaino di alga wakame
 succo e scorza di 1/2 limone
 ½ cipolla gialla
 alloro
 olio
 sale



Per i crostini crudisti di cavolo verza

4-5 foglie esterne di verza
 semi di coriandolo pestati
 erbe aromatiche essiccate polverizzate (semi di senape, foglie di dragoncello, foglie di timo, foglie di salvia, foglie di rosmarino, bacche di ginepro)
 succo e scorza di limone
 sale
 olio
 aceto di kombucha o aceto di mele

Procedimento:

ammollate i ceci per 24-36 ore, al fresco, cambiando acqua ogni 6-8 ore. Scolateli, sciacquateli, metteteli in pentola a pressione con l'alloro e acqua fredda fino a sovrastarli di un dito.

Portate a ebollizione, schiumate, coprite con il coperchio. Quando inizia il sibilo abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 30 minuti. Quando la pressione scende salate e attendete 10 minuti. La sera prima avrete ammollato i pomodori secchi con poca acqua e un goccio di aceto di mele; l'alga wakame sarà stata marinata con olio, succo e scorza di limone.

Lavate e mondate le verdure a foglia e procedete alla sbollentatura. Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela (8 gr sale/lt), versate la verdura poca alla volta. Appena avrà modificato la propria consistenza, ma il colore è ancora verde brillante, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda o in acqua e ghiaccio finché è ben fredda. Scolate e strizzate accuratamente, tritate. Recuperate l'acqua di sbollentatura per la salsa Mornay del *Gratin di cavolfiore* (vedi sotto).

Affettate finemente la cipolla e saltatela in olio e acqua di sbollentatura; salate, unite le verdure a foglia e i ceci. Strizzate e tritate i pomodori secchi, versate nella teglia e lasciate insaporire. A fuoco spento unite le alghe wakame, la cui marinata potrà essere usata per condire un'insalata cruda. Servite asciutto o sotto forma di zuppa, allungando con l'acqua di sbollentatura delle verdure, filtrata e riscaldata.

Per i crostini: staccate le foglie di verza dal torsolo. Conservate la nervatura centrale e le foglie interne, più tenere, per minestrone e per insalate. Rompete con le mani le foglie più esterne, ricavandone pezzi irregolari. Massaggiate con i restanti ingredienti e lasciate marinare per qualche ora. Essiccate per 8 ore in essiccatore, o in forno a 50° con lo sportello semiaperto, o sul termosifone. In estate le temperature permettono di essiccare semplicemente all'ombra. Devono diventare croccanti.

3. CUPOLETTE MARZOLINE DI CEREALE

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 8 persone:

335 g di brodo di cottura dei ceci (vedi ricetta precedente)

150 g di miglio

Per il pesto di carote

600 g di carote

285 g di mais dolce

180 g di finocchio

100 g di semi di girasole decorticati

52 g di pennacchio verde del cipollotto (vedi *Insalata del risveglio*)

15 g di zenzero sbucciato

melissa

sale

olio

Per la sbriciolata di broccoli

una testa di broccolo (circa 500 g)

succo e scorza di limone

sale

olio

Per la crema al sedano

300 g di fave cotte, ben scolate

47 ml di aceto di kombucha o di aceto ai lamponi

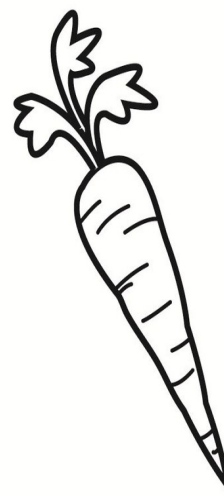
25-30 g di foglie di rucola

15 g di foglie di sedano

olio

sale

Per il mandala di taccole



taccole (pisello mangiatutto) freschissime
aglio da taglio
acidulato di umeboshi
olio

Procedimento:

la sera precedente ammollate il miglio, dopo averlo ben lavato, con il brodo di cottura stesso; la mattina successiva scolatelo, tostate il miglio con un goccio di olio, unite il brodo di cottura. Cuocete per una ventina di minuti, o finché il liquido sarà stato completamente assorbito e il chicco sarà morbido. Condite con un goccio di olio e allargate su un vassoio.

Per il pesto di carote: la sera precedente, ammollate in poca acqua i semi di girasole. Il giorno successivo, lavate e mondate tutti gli ingredienti. Tritateli finemente e lavorateli con un mortaio o con un mixer, unendo acqua a filo se necessaria. Se volete condire con olio, unitelo a filo e alla fine.

Per la crema al sedano: vedi pesto di carote.

Per il mandala di taccole: sbollentate le taccole per 3-4 minuti; una volta ben fredde, mettete a marinare con aglio, olio e acidulato per almeno una notte.

Componete il piatto: condite il miglio con il pesto di carote e con parte dei broccoli. Formatene cupolette, da ricoprire con la crema di sedano mediante l'ausilio di un sac-à-poche. Decorate con foglie di sedano e i restanti broccoli. Disegnate un mandala servendovi delle taccole. Servite.

Un'altra idea con le foglie di sedano? Ecco qui delle golose carote condite con un pesto di sedano, per un indimenticabile carpaccio crudista:
<https://passatotralemani.wordpress.com/2014/01/11/carpaccio-di-carote-con-pesto-di-sedano-ancora-su-salutiamoci-di-gennaio/>

4. AXOA DI SEITAN CON BATATE

Ingredienti per 3-4 persone

120 g di seitan al naturale

60 ml di vino rosso (lambrusco)

20 ml di shoyu

Per le batate al forno

210 g di batate, a polpa di diversi colori, già sbucciate

30 g di scalogno mondato

rosmarino essiccato

sale

olio

Per l'axoa

30 g di crema di arachidi

alloro

pepe bianco in grani o peperoncino

chiodi di garofano



Procedimento

Affettate il seitan a bastoncini e marinatelo con vino e shoyu per una notte. Scolatelo e conservate la marinata per verdure a foglia da grigliare (cespi di radicchio rosso, indivia). Tagliate le patate a cubetti di 1 cm di lato e tritate finemente lo scalogno. Saltate scalogno e rosmarino in olio e un goccio di acqua o di brodo vegetale; unite le patate e portate a cottura. Diluite con brodo vegetale o con acqua la crema di arachidi. Riunite in una teglia bassa e larga tutti gli ingredienti e lasciate insaporire. Servite.

Dopo la marinatura e dopo il passaggio con la crema di arachidi, il più commerciale dei seitan risulterà gradevole e meno fibroso! Ricordo ai lettori di consumarlo con moderazione, al massimo ogni 10-15 giorni

5. CROCCHETTE MANDORLINE DI PATATE

Ricetta gluten-free



Ingredienti:

440 g patate con buccia, pesate crude
58 g di bevanda di soia e riso
55 g di farina di riso integrale molita finissima, o di amido di riso
mandorle a lamelle
alga kombu
maggiorana
noce moscata
sale
olio



Procedimento:

Ammollate le lenticchie in 125-140 ml di acqua per qualche ora. Scolatele e cuocetele con un pezzetto ('francobollo') di alga kombu e un filo di acqua: impiegheranno una decina di minuti scarsa, essendosi già idratate. Devono risultare ben asciutte. Schiacciatele con una forchetta. Lavate le patate e cuocetele a vapore per 20'. Attendete che siano tiepide, togliete la buccia delicatamente e passatele allo schiacciapate o lavoratele con una forchetta.

Riunite patate, lenticchie e spezie in una capace terrina e lavorate fino a ottenere un composto sodo ma compatto. Aggiustate di olio e sale. Attendete che sia freddo, prelevate 'noci' di impasto e lavoratele tra le palme delle mani bagnate.

Preparate una pastella soda con la bevanda vegetale, la farina o l'amido di riso e un pizzico di sale. Immergetevi le noci di impasto, ricoprendole leggermente. Rotolatele nelle lamelle di mandorle e adagiatele su una leccarda coperta di carta forno. Pennellate con un poco di olio.

Infornate a 170° per 10'-15' o finché l'esterno sarà croccante e inizierà a colorire. Servite.

L'alga kombu, ricca in glutammina, ammorbidisce la fibra dei legumi. Attenzione a non esagerare, specie se la nostra tiroide non funziona bene: chiediamo sempre il parere di un medico.

6. GRATIN DI CAVOLFIORE CON SALSA MORNAY

Ingredienti per 4 persone:

240 g cavolfiore violetto di Sicilia, mondato dalle foglie

Per la salsa Mornay:

250 ml di bevanda di soia e riso

60 g di farina integrale



50 g di noci di Macadamia
10 – 20 g di lievito alimentare in scaglie
noce moscata
pangrattato
sale

25 g di olio

Procedimento:

dividete il cavolfiore in cimette e sbollentatele per 4'. Il liquido di cottura verrà impiegato per la *Zuppa – Cacciucco* (vedi sopra).

Per la salsa Mornay: mettete in ammollo le noci di Macadamia la sera precedente, con poca acqua. Il giorno successivo tritatele e frullatele, unendo a filo l'acqua non assorbita. Otterrete una sorta di panna. Unite il lievito alimentare.

Tostate la farina nell'olio. Fuori dal fuoco, diluite con la bevanda vegetale tiepida e stemperate bene. Rimettete sul fuoco, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per almeno 10 minuti. Spegnete, condite con la noce moscata e con la 'panna' di noci. Aggiustate di sale.

Componete il piatto: foderate una leccarda con carta da forno. Disponete le cimette e copritele con la salsa. Spolverate di pangrattato e infornare a 180° per 15'-20'. Servite.

7. CREMA PASTICCERA DI PRIMAVERA

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 12 persone

200 g di anacardi al naturale
98 g di banana sbucciata
121 g di mela intera
succo e scorza di ½ limone
curcuma
vaniglia
sale
Frutta secca ed essiccata per decorare



Procedimento:

la sera precedente mettete in ammollo gli anacardi. La mattina successiva scolateli e frullateli con i restanti ingredienti, unendo a filo l'acqua dell'ammollo per ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Mettete in un sac-à-poche, riempite ciotoline o bicchierini e decorate con la frutta secca.

Attenzione! Molto spesso gli anacardi in commercio sono tostati e salati. Cercate come sempre prodotti del Commercio Equo e Solidale.

E ora, veniamo agli impasti!

Assaggeremo impasti non lievitati, visto che nel poco tempo a disposizione non saremmo in grado di seguire tutte le fasi. Tuttavia, io raccomando sempre di avvicinarsi il prima possibile al variegato mondo delle preparazioni fermentate, in primis la pasta madre. Gli impasti a lunga lievitazione, infatti, non solo sono più digeribili ma consentono una maggiore biodisponibilità dei nutrienti!

Raccomando sempre di usare farine integrali, e di mescolare quelle provenienti da diversi cereali, con e senza glutine, e pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno), in onore al principio di nutrirci di 'cibo vero' e di variare il più possibile la proposta alimentare. Per risultati più incoraggianti, almeno all'inizio, prevedete sempre una percentuale maggiore di farine con glutine.

8. QUICHE CECIATA NOCIATA

Ingredienti per 8-12 persone:

Per la pasta:

280 g di farina integrale
40 g di farina di miglio
100 g di olio
50 g di bevanda di soia al naturale
acqua fredda q.b.
5 g di lievito a base di cremortartaro
sale

Per lo strato isolante:

olio
100 g di noci
50 g di fiocchi d'avena

Per il ripieno:

1 kg di funghi (champignons)
255 ml di acqua
105 g di farina di ceci
2 spicchi di aglio
3 cm di porro (la parte bianca)
20 g di vino bianco secco
10 g di melassa
alloro
origano
prezzemolo tritato
le foglie del porro (la parte verde)
aceto di vino
olio
sale

Per pennellare:

un cucchiaino di malto di riso o di orzo
due cucchiaini di bevanda di soia al naturale



Procedimento:

Per il ripieno: la sera precedente ammollate la farina di ceci e l'acqua. Mettete anche in ammollo le noci. Il giorno successivo pulite gli champignons con uno strofinaccio bagnato di vino bianco. Mondate e tritate le verdure. Saltate aglio, olio, alloro e origano con aglio e porro. Unite gli champignons affettati grossolanamente, salate, lasciate asciugare. Mescolate melassa e vino bianco e versatela sui funghi. Mescolate, spegnete, aggiustate di sale e cospargete con il prezzemolo tritato. Lasciate raffreddare perfettamente, quindi versate la pastella di ceci. Aggiustate di sale e di olio. Sbollentate in acqua, sale e aceto le foglie verdi di porro e scolatele. Tostate i fiocchi di avena e riduceteli in farina; scolate le noci e lavoratele fino a ottenere una pasta. Mescolate fiocchi e noci.

Per la pasta: emulsionate bevanda di soia e olio. Setacciate le farine e il lievito e lavorateli con gli ingredienti liquidi fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Lasciate riposare una decina di minuti, quindi stendetela a uno spessore di 2-3 mm e foderate il fondo e i bordi di una tortiera di diametro 24 cm.

Componete la quiche: ungete il fondo della quiche e punzecchiate con i rebbi di una forchetta la superficie. Coprite con il miscuglio di fiocchi e noci. Versate la pastella di ceci e funghi e terminate con una griglia di foglie di porro. Pennellate i bordi della quiche con un'emulsione di succo di mela e di bevanda di soia e infornate a 170° per mezz'ora. I bordi dovranno risultare croccanti e leggermente coloriti, le foglie di porro ben asciutte. Servite tiepida o fredda: il giorno successivo il contrasto tra il bordo croccante e il fondo morbido è ancora più evidente e piacevole.

Attenzione! L'impasto della farifrittata da fare in padella segue questa proporzione tra farina di ceci e acqua. L'impasto della farinata/farifrittata da fare in forno, invece, vede una proporzione di farina di ceci 1 parte: acqua 3 parti. Importante il riposo a temperatura ambiente per 8-12 ore.

Due parole sugli impasti che contengono una buona percentuale di grassi.

- *Impastateli il più rapidamente possibile, con la punta delle dita.*
- *Fateli sempre riposare in luogo fresco, per almeno mezz'ora, coperti con un telo da cucina che laverete con sola acqua bollente e aceto o bicarbonato*
- *Tirateli fuori dal forno quando sono ancora morbidi, non devono diventare duri: induriranno dopo. Rischiate l'effetto mattone!*

9. PANZEROTTI RUSTICI

Ingredienti 20-22 pezzi:

180g di farina d' orzo integrale
100 g di farina integrale di frumento
50 g di yogurt di soia al naturale
38 g di olio
35 g di farina di mais fioretto
25 g di vino bianco secco (assaggeremo il Tocai)
acqua fredda q.b.
sale

Per il ripieno:

2 grossi carciofi
2 spicchi di aglio
mentuccia
120 g di tofu al naturale
shoyu
olio
sale

Per pennellare:

olio
bevanda di soia al naturale

Procedimento:

Per il ripieno: la sera precedente tagliate a cubetti e marinare il tofu con shoyu, olio e sale. Il giorno successivo saltatelo in padella per una decina di minuti.

Pulite i carciofi, conservando il gambo e le foglie per altre preparazioni. Tritate i fondi e saltateli con olio, aglio e mentuccia. Unite il tofu e aggiungete di sale. Lasciate raffreddare completamente.

Per la pasta: raccogliete le farine a fontana e versate nel mezzo il sale e gli ingredienti liquidi. Lavorate rapidamente. Coprite con un telo da cucina inumidito e lasciate riposare per una ventina di minuti in luogo fresco.

Componete i panzerotti: stendete l'impasto a uno spessore di 2-3 mm. Tagliate con un coppapasta a cerchietti di 4-5 cm di diametro o usate formine per biscotti. Mettete un cucchiaino di ripieno e richiudete a mezzaluna o con un altro dischetto.

Pennellate con un emulsione di bevanda vegetale e olio e infornate a 175° per 10 minuti. Sono ottimi anche il giorno successivo.

Il tofu va sempre consumato sbollentato o saltato, o ancora cotto all'interno di dolci. Cambia la



consistenza e, soprattutto, la digeribilità.

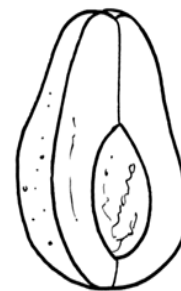
10. DOLCETTI ALLE NOCI DEL BRASILE

Ricetta gluten-free, soy-free



Ingredienti per 6-8 persone:

300 g di datteri denocciolati
260 g di polpa di avocado
200 g di noci del brasile
100 ml di acqua
succo di ½ limone
succo e scorza di un grosso mandarino
cacao crudo Equo e Solidale
oppure
carruba o granella nocciole o granella pistacchi o cocco



Procedimento: la sera precedente ammoliate le noci del Brasile in acqua. Il giorno successivo scolatele e lavoratele fino a ottenere una pasta soda. Frullate i datteri con l'avocado e gli agrumi, unite le noci del Brasile. Per una consistenza molto morbida, allungate con l'acqua di ammollo delle noci. Lasciate raffreddare in frigorifero per qualche ora: otterrete un composto più sodo. Rotolate nel cacao o negli ingredienti che ho proposto in alternativa, mettete in pirottini di carta e servite.

Per una consistenza più soda, prevedete un passaggio in freezer di almeno mezz'ora. Se i datteri sono particolarmente secchi, prevedete qualche ora di reidratazione in acqua prima di frullarli. In alternativa tritateli, mescolateli alle noci e all'avocado già lavorati, conservate in frigo qualche ora e frullate per l'ultima volta. Potete anche ridurre in farina una quota di noci del Brasile e unirle all'impasto alla fine, per renderlo più sodo.

Vi ricordo il prezioso contenuto in selenio delle noci del Brasile: pochi vegetali ne contengono quantità paragonabili!

Vi ricordo anche che il nocciolo dell'avocado può essere essiccato e usato come spezia: grattugiatelo come fosse noce moscata. La buccia, se scavata con attenzione, può essere essiccata e usata come contenitore per salse, salatini ecc: perfettamente biodegradabile!

Direttamente dalla tradizione anglosassone dell'apple pie, ecco qui una golosa crosta ricca di calcio grazie alla crema di mandorle. Otterrete quest'ultima lasciando a mollo le mandorle per una notte, scolandole e lavorandole con molta pazienza al frullatore. Trovate in commercio sia crema di mandorle 'chiara', perché private della buccia, sia 'scura'. Invito a usare quest'ultima per godere degli antiossidanti presenti nella pellicina. Attenzione agli ingredienti! Devono esservi solo le mandorle e nient'altro. Buona anche la formulazione con malto/sciroppo di riso.

11. TORTA DI MELE SFIZIOSA

Ricetta soy-free

Ingredienti per una tortiera di diametro 22-24 cm:

Per la pasta da pie:

270 gr di farina integrale di frumento
113 g di sciroppo di riso
67 g di crema di mandorle
40 g di farina integrale di grano saraceno
acqua fredda q.b.
1 cucchiaio di aceto di mele
sale



Per il ripieno:

1100 g di mele
220 g di uvetta

100 g di malto di riso (facoltativo)
succo e scorza di 1 arancia e di 1 limone
cannella
1 pizzico di sale
fette biscottate sbriciolate
olio di semi di mais

Per la superficie:

1 cucchiaio di succo di mela concentrato
2 cucchiaini di bevanda di riso o di avena al naturale
(o altra bevanda vegetale)

Procedimento:

Per il ripieno: la sera precedente tagliate le mele a cubetti di 0,5 cm di lato; mescolate con i restanti ingredienti e lasciate riposare. La mattina successiva infornate, in uno solo strato, su una leccarda coperta da carta forno. Cuocete a 200° per 20 minuti, facendo attenzione che l'uvetta non bruci. Lasciate raffreddare completamente.

Per la pasta: disponete le farine a fontana. Lavorate la crema di mandorle con il malto e iniziate a impastare. Unite via via acqua fredda q.b. per un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare per mezz'ora, coperto con un telo umido, in luogo fresco.

Stendete la pasta a uno spessore di 2-3 mm e ricavatene due dischi. Con uno foderate il fondo e i bordi di una tortiera; ungete con un velo di olio di semi di mais e cospargete di pangrattato.

Versate il ripieno e richiudete con il secondo disco. Praticate dei tagli in superficie, per far uscire il vapore acqueo. Pennellate la superficie e infornate per 30-35 minuti a 175°.

Servite fredda, accompagnata con una profumata tisana.

Nota: le immagini sono tratte del web.

Ricette di Annalisa Malerba:

<https://passatotralemani.wordpress.com>,
<http://cucinaselvatica.wordpress.com/>
<https://www.facebook.com/pages/Passato-tra-le-mani>
<https://www.facebook.com/CucinaSelvatica>
Riferimenti: annalisa.malerba@gmail.com
+393407275918

Le ricette sono state create per l'occasione. Nel blog saranno postate nuovamente, una per volta, con foto e approfondimenti.

Qui una sezione di 'Materiale scaricabile', pronto per la stampa e la proiezione:

<https://passatotralemani.wordpress.com/materiale-scaricabile/>

Bibliografia, webografia e letture consigliate:

Link utili:

<http://www.vegpyramid.info/>
<http://www.scienzavegetariana.it/>
<http://www.vegfacile.info/>
<http://genitoriveg.com/> (sito di confronto peer-to-peer, con l'omonimo gruppo Facebook)
la mia pagina di recensioni: <https://passatotralemani.wordpress.com/i-giovedi-del-libro-di-cucina/>

Bibliografia di base:

L. Baroni, *Decidi di stare bene!*, Sonda Edizioni
M. Berati, *Vegan si nasce o si diventa?*, Sonda Edizioni
C. Campbell, *The China Study*, Macrolibrarsi
M. Correggia, *Il cuoco leggero*, Altreconomia
J. Fuhrman, *Eat to live*, Macrolibrarsi
A. Ortner, *Fermare e guarire il diabete – DVD*, Macrovideo
AAVV, *Vegpyramid*, Sonda Edizioni
AAVV, *Vegpyramid junior*, Sonda Edizioni
Materiale della Casa Editrice Agire Ora
Collana di cucina di Sonda Edizioni

Grazie a tutti!