



# GIOIA VEGAN

Il nuovo benessere in cucina

Con 200  
ricette facili  
e gustose

LUISA TOMASETIG

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Luisa Tomasetig**

# **GIOIA VEGAN**

**Il nuovo benessere in cucina**

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

Luisa Tomasetig

Gioia vegan

Copyright © 2014 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2014

Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189,  
fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel novembre 2014 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza  
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna  
forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate  
alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-116-6

# Indice

Prefazione . . . . .	11
Il primo animale a cui non fare del male è l'uomo... . . . . .	13

## SALSE E CONDIMENTI

Vinaigrette e citronette . . . . .	19
Maionese vegan . . . . .	20
Maionese alle spezie . . . . .	21
Maionese in rosa . . . . .	21
Salsa in rosa alla panna vegetale . . . . .	22
Maionese alle olive nere e capperi . . . . .	22
Salsa al lievito alimentare . . . . .	23
Salsa al lievito e rucola . . . . .	23
Besciamella vegan . . . . .	24
Salsa al pomodoro . . . . .	25

## ANTIPASTI

Crostoni di mozzarella di riso e radicchio rosso . . . . .	27
Crostoni alle melanzane . . . . .	28
Tartine allo zenzero e limone . . . . .	29
Antipasto di finocchi e noci . . . . .	29
Fiori di zucca ripieni . . . . .	30
Spiedini di tofu e scarola . . . . .	31
Involtini di mozzarella di riso . . . . .	31
Insalata di champignon . . . . .	32
Melanzane infarinate . . . . .	32
Foglie di salvia al forno . . . . .	33
Strudel salati alle verdure estive . . . . .	35
Strudel salati alle verdure invernali . . . . .	35
Pomodori gratinati . . . . .	36
Verdure crude ripiene . . . . .	37
Cubetti di pane e tofu al curry . . . . .	38
Insalata di avocado, tofu, rucola e peperoni . . . . .	38
Barbabietole rosse in salsa rosa . . . . .	39
Involtini di fichi e melone . . . . .	40
Palline di spinaci . . . . .	40
Mousse di zucchine con salsa aromatica . . . . .	41

## PRIMI PIATTI

### Con il cucchiaio

I brodi vegetali . . . . .	44
Il miso . . . . .	45
Zuppa di miso . . . . .	46
Le monocrome . . . . .	47
Monocroma rosa con pomodoro e carota . . . . .	47
Monocroma arancione di carote al curry . . . . .	49
Monocroma verdolina alla lattuga . . . . .	49
Monocroma chiara con ceci, patate e rosmarino . . . . .	50
Monocroma ai bianchi di Spagna . . . . .	51
Monocroma al cavolo romanesco, al cavolfiore o ai broccoli . . . . .	51
Monocroma ai porri . . . . .	52
Monocroma ai peperoni . . . . .	52
Monocroma alle zucchine . . . . .	53
Il minestrone . . . . .	54
Minestrone di base senza legumi . . . . .	54
Minestrone di base con legumi . . . . .	55
Minestra di spinaci . . . . .	56
Zuppa verde . . . . .	57
Orzo e fagioli . . . . .	58
Zuppa di saraceno, verza e finocchi . . . . .	59
Minestra di cavolo verza con gnocchetti di saraceno . . . . .	59
Crema di carote alla salvia . . . . .	60
Zuppa di lenticchie rosse, piselli secchi e porro . . . . .	61
Crema speziata al curry . . . . .	61
Zuppa di piselli con saraceno tostato . . . . .	62
<b>I cereali</b> . . . . .	63
Cottura dei cereali integrali . . . . .	65
Ricette a base di cereali in chicco . . . . .	68
Grano saraceno alle verdure saltate . . . . .	68
Grano saraceno con stufato di porri, tarassaco e ortiche . . . . .	69
Segale con crauti e zucca . . . . .	69
Segale alle zucchine e cumino . . . . .	70
Grano tenero o kamut con fagiolini, carote gialle e foglie di malva . . . . .	70
Grano tenero o kamut al girasole e fiori di zucca . . . . .	71
Farro al mais e peperoni . . . . .	72
Farro alle barbabietole rosse e cavolo viola . . . . .	72
Orzo con verdure, mandorle e uvetta . . . . .	73
Orzo delicato agli spinaci . . . . .	74
Orzo ai funghi . . . . .	74
Barchette di miglio . . . . .	75
Miglio alle zucchine . . . . .	75
Riso alle ortiche . . . . .	76
Riso nero alle zucchine ed erbe aromatiche . . . . .	77

Riso integrale alla crema di cavolfiore . . . . .	77
Riso integrale con ceci e melanzane . . . . .	78
Basmati ai profumi . . . . .	78
Basmati alle verdure . . . . .	79
<b>I risotti . . . . .</b>	<b>81</b>
Risotto integrale con zucca e zenzero . . . . .	81
Risotto ai fiori di sambuco . . . . .	82
Risotto integrale alla zucca e lenticchie rosse . . . . .	82
Risotto alla mela . . . . .	83
Risotto integrale con finocchi, cumino e zenzero . . . . .	84
Risotto integrale con peperoni, carote e tofu . . . . .	85
Risotto integrale con carote e rosmarino . . . . .	86
<b>Impasti di pane . . . . .</b>	<b>87</b>
Pane, impasto base . . . . .	88
Pane all'olio . . . . .	89
Fiore di pane alle erbe aromatiche . . . . .	90
Pane pallido . . . . .	91
Focaccia al pomodoro fresco . . . . .	91
Torta salata con patate e peperoni . . . . .	92
Frittelle di pane . . . . .	92
<b>Crêpes . . . . .</b>	<b>93</b>
Crêpes di grano saraceno . . . . .	93
Crêpes di grano saraceno e frumento . . . . .	93
Crêpes di mais e frumento . . . . .	93
<b>La pasta . . . . .</b>	<b>95</b>
Pasta con pesto vegan . . . . .	97
Pasta al pomodoro "con le briciole" . . . . .	98
Pasta con pesto ai pistacchi . . . . .	98
Pasta con pesto di olive nere in verdolino . . . . .	99
Pasta con pesto di ortiche e anacardi . . . . .	100
Tagliatelle con pesto cremoso di rucola, timo e girasole . . . . .	101
Pasta ricca . . . . .	102
Pastasciutta del camionista . . . . .	102
Pasta cremosa e croccante . . . . .	103
Fusilli alle verdure invernali . . . . .	104
Pasta ai finocchi . . . . .	105
Pasta con verdure miste . . . . .	106
Pasta ricca con fagioli e melanzane . . . . .	106
Pasta primavera . . . . .	107
Tortiglioni con spinaci e peperoni . . . . .	108
Fusilli alle carote in crema . . . . .	108
Mezzi rigatoni con lattuga e crostini . . . . .	109
Spaghetti arrabbiati al tofu . . . . .	109
Pasta al curry di zucchine . . . . .	110
Pasta al ragù di soia . . . . .	111

<b>Il cous cous</b> . . . . .	113
Cous cous con olive, capperi, mandorle e tofu . . . . .	113
Cous cous ricco . . . . .	114
Cous cous in verde ai piselli e cime di rapa . . . . .	115
Cous cous con verdure crude . . . . .	116
Cous cous patate, fagiolini e peperoni . . . . .	117
Cous cous piccante ai peperoni . . . . .	118
<b>Gli gnocchi</b> . . . . .	119
Zlicniki – gnocchi di farina . . . . .	119
Zlicniki aromatici alle erbe . . . . .	120
Zlicniki con verdure . . . . .	121
Gnocchi di patate . . . . .	121
Gnocchi alle ortiche . . . . .	122
Gnocchi di zucca . . . . .	122
Gnocchi di carote . . . . .	123
Gnocchi al basilico . . . . .	123
Gnocchi gialli alla curcuma e grano saraceno . . . . .	124
Gnocchi “zucca + zucca” . . . . .	124
Gnocchi tofu e pomodoro . . . . .	125
Gnocchi di patate al verde . . . . .	127
Gnocchi di carote e grano saraceno con seitan e peperoni . . . . .	127
Gnocchi di carote allo zenzero e tofu . . . . .	128
Gnocchi di zucca ripieni o “fiori di gnocco” . . . . .	129

## **SECONDI PIATTI**

<b>I legumi</b> . . . . .	132
Stufato di fagioli bianchi, porri, finocchi e salvia . . . . .	135
Stufato di fagioli neri . . . . .	135
Stufato di fagioli rossi e verza . . . . .	136
Stufato di borlotti alle erbe aromatiche . . . . .	137
Insalata di fagioli dall’occhio, pomodori e fagiolini . . . . .	137
Stufato di lenticchie . . . . .	138
Stufato di fagioli freschi . . . . .	139
Purè di legumi secchi . . . . .	140
Crema di fave . . . . .	141
Tegame di piselli allo zenzero e prezzemolo . . . . .	141
<b>Tofu, seitan e tempeh</b> . . . . .	143
Il tofu . . . . .	143
Tofu casalingo: ricetta base . . . . .	145
Tofu casalingo alle erbe . . . . .	146
Tofu e valeriana . . . . .	146
Tofu in crema con finocchi e olive . . . . .	147
Tofu e peperoni . . . . .	147
Tofu e zucchine trifolate al coriandolo . . . . .	148
Tofu con la zucca . . . . .	148
Tegame di tofu e verdure . . . . .	149

Insalata di tofu al profumo di basilico . . . . .	150
Tofu e verdure in agrodolce . . . . .	151
Il seitan . . . . .	152
Fare il seitan . . . . .	152
Seitan brasato . . . . .	154
Seitan in umido . . . . .	155
Scaloppe di seitan al limone . . . . .	156
Seitan ai funghi . . . . .	157
Seitan agli spinaci . . . . .	157
Scaloppine di seitan ai funghi . . . . .	158
Seitan stufato al curry . . . . .	159
Il tempeh . . . . .	161
Tempeh marinato alle mele . . . . .	161
Stufato di tempeh alle spezie . . . . .	162
Stufato di tempeh alla bardana con crêpes di grano saraceno . . . . .	163

## DALL'ORTO

<b>Insalate crude e cotte</b> . . . . .	169
Accostamenti e combinazioni . . . . .	171
Insalata di foglie aromatiche . . . . .	174
Insalata di radicchio amaro e mele . . . . .	174
Insalata di foglie dolci . . . . .	175
Insalata di "verdi" . . . . .	175
Insalata di indivia belga, arance e noci . . . . .	176
Insalate "diverse" . . . . .	177
Insalata pressata di finocchio, cappuccio, carota e pan di zucchero . . . . .	177
Insalata pressata di cavoli . . . . .	178
Insalata pressata di daikon, carote e sedano rapa . . . . .	178
Insalata di patate, cetrioli e cipolline . . . . .	179
Insalata di radicchio e patate con maionese e senape . . . . .	179
Insalata di carote, rape rosse e patate . . . . .	180
Insalata cruda e cotta al curry . . . . .	180
Macedonia di verdure scottate . . . . .	181
Macedonia di verdure al vapore . . . . .	181
<b>Verdure fermentate</b> . . . . .	183
Brovada . . . . .	183
Crauti . . . . .	183
Stufato di brovada . . . . .	184
Brovada con le verze . . . . .	184
Brovada con carote . . . . .	184
Crauti stufati con le mele . . . . .	185
Crauti con la zucca . . . . .	185
<b>Verdure al forno</b> . . . . .	186
Gratin semplice di verdure . . . . .	186
Gratin di verdure con besciamella vegan . . . . .	186
Gratin di verdure al tofu . . . . .	187

Patate al forno con foglie di salvia . . . . .	187
Zucchine ripiene . . . . .	188
Zucca ripiena . . . . .	189
Foglie di verza ripiene di zucca . . . . .	190
Melanzane gratinate . . . . .	190
Tortino di patate al lievito alimentare . . . . .	191

<b>Verdure stufate . . . . .</b>	<b>193</b>
Tegame di finocchi con zenzero ed erba Luigia . . . . .	193
Tegame di patate, zucca e cavolo . . . . .	194
Tegame di zucchine al coriandolo . . . . .	194
Tegame di carote rosse e gialle . . . . .	195
Tegame di fagiolini e sedano rapa . . . . .	195
Stakanje . . . . .	196

## **DOLCI**

Pasta brisée vegan . . . . .	200
Pasta brisée con le mele . . . . .	200
Pasta brisée di grano saraceno e mele . . . . .	201
Torta soffice . . . . .	201
Torta di carote . . . . .	202
Crema integrale . . . . .	203
Gelatina agli agrumi . . . . .	203
Salsa per frutta . . . . .	204
Banane con salsa alla frutta e cannella . . . . .	204
Fragole con salsa alla frutta e foglie di menta . . . . .	204
Torta di fragole e albicocche . . . . .	205
Torta arancia e cioccolato . . . . .	207
Torta alla frutta con crema integrale . . . . .	207
Budino ai semi di girasole . . . . .	208
Semifreddo con crema integrale, cioccolato e nocciole . . . . .	208
Strudel con pasta di pane sfogliata . . . . .	209

## **IL MUSICISTA DEI SAPORI**

<b>Le ricette dello chef Cosimo Bicchierrì . . . . .</b>	<b>213</b>
Granoro . . . . .	213
Salsa alla mela e melissa . . . . .	214
Croccante di saraceno . . . . .	214
Crema di miglio al limone . . . . .	215
Kanten di erba Luigia . . . . .	215

## **CONCLUSIONE**

Le torte di segatura . . . . .	217
--------------------------------	-----

Un grazie . . . . .	220
Nota sull'autrice . . . . .	221

# Prefazione

## Sassi e briciole di pane: tracce per guidarci là dove è la strada che porta al cuore

Ogni giorno incontriamo difficoltà, ostacoli e presunte imperfezioni della vita che però possono diventare briciole di pane, sassolini, tracce e segni: seppure apparentemente gravi o negativi, si trasformano in “opportunità” di ben altra natura se letti con l’adeguata ottica e il necessario distacco. Infatti, guardandoli con serenità ci possono guidare sulla strada che ci riporta al cuore.

Tutte le persone che incontriamo, tutte le gioie o le difficoltà possono essere lette nella giusta maniera, cioè come indicazioni da cogliere per ritornare a casa, al nostro cuore, a ciò che è davvero importante, a chi siamo davvero oltre l’apparenza quotidiana del nostro vissuto.

Così un buon libro lungo il percorso può diventare un’indicazione stradale, una vibrazione verso casa, un modo per ritrovare il cammino o fare un pezzo di strada assieme all’autore.

*Gioia vegan* offre qualcosa di più di semplici briciole di pane.

Come Pollicino capì che le briciole di pane si dissolvevano facilmente lungo la via del ritorno a casa e si ingegnò così a usare concreti sassolini, questo testo evita la “scorciatoia-briciola” del copia-incolla pescato e riassembleto dalla Rete e lascia invece per terra concreti “sassolini-ricette” difficili da spostare, in quanto portano con loro lontani profumi di qualcosa di più antico e saggio. Queste ricette ci sono arrivate dai principi dell’alimentazione naturale, dalle consuetudini contadine di un tempo e dalla macrobiotica. Sono ricette antiche riviste con occhio pratico, attento a quello che ci serve *adesso*.

Le parole sono pesate come gli ingredienti di una ricetta, misurate come i

tempi di cottura, colorate e profumate quanto basta per un intento di chiarezza, in un libro nato dall'entusiasmo di un sogno volutamente leggero ma profondo, come le ricette qui contenute.

Simile a un sassolino sul sentiero, *Gioia vegan* indica un ritorno alla semplicità accurata di pietanze con pochi ingredienti, ingredienti ben pensati e pesati. Rappresenta un'introduzione a un mondo di alimenti senza contaminazioni animali per chi comincia questo percorso o per chi si è già avventurato sulla strada di una scelta alimentare così importante e assolutamente in linea con questi nostri tempi di straordinari e radicali cambiamenti.

Sono tempi che richiedono e richiederanno sempre più alimenti veri e concreti, alimenti che diano sostegno alla nostra crescita, alla nostra richiesta di nutrirci senza il trucco di cibi troppo succulenti, troppo raffinati e complicati, che non permettono un buon mantenimento della salute, una mente lucida e non danno sufficiente energia per crescere e restare felici.

Tutti abbiamo diritto a un cibo che, anche se frugale, sia semplice, etico e pulito, dal gusto buono e con il marcato carattere derivato dalla terra da cui proviene, preparato con allegria e semplicità, con la consapevolezza che quel pane, quella pasta o quella torta aiuteranno noi o i nostri commensali a ricevere tanta buona energia per **“saltare l'ostacolo”** anziché **“sbatterci contro”**. Ecco, questo mi sembra un buon augurio per chi avrà modo di posare gli occhi sul libro di Luisa, senza dimenticare, come dice lei, ***che i sassi sono antichi e la sanno lunga, molto più lunga di noi.***

Alla grande,  
Franco

Franco Vessio, insieme ai suoi soci, nell'ambito dell'azienda vicentina Mr. BioFood si occupa di Riso Integrale Germogliato trasformandolo in bevande e innovativi prodotti, tra cui Mozzarisella e altri alimenti vegan. Appassionato di alimentazione e di salute, da sempre sperimenta, segue e appoggia la produzione di cibi integri e sani, promuove progetti legati a coltivazioni sostenibili con uno sguardo speciale alla permacultura e collabora attivamente con l'associazione Menego Maestro.

## Il primo animale a cui non fare del male è l'uomo...

**VEG** come vegetale, vegetariano, vegetaliano. VEG come vegano. E in questo caso, riassumendo, il senso ultimo è quello di non servirsi in alcun ambito di prodotti derivati dallo sfruttamento animale.

Bene sarebbe estendere ulteriormente questa posizione dicendo: nessuno “sfruttamento” né degli animali, né della terra (dei suoi minerali, dei vegetali, dell'acqua o di quant'altro), né infine dell'uomo poiché, in fondo a tutto, è anche buona parte dell'umanità che viene sfruttata, usata, inaridita in nome del progresso o del profitto travestiti da bisogni indotti e inutili.

Nutrirsi è un atto di rispetto nei confronti della vita: mangiamo per vivere e ci alimentiamo di vita. La vitalità di ciò che mangiamo è alla base del nostro stare bene. Dobbiamo avere il giusto rispetto di noi stessi e del nostro corpo; quello che mettiamo su un piatto non serve soltanto a fornirci le fantomatiche calorie o a soddisfare la nostra gola, ma è soprattutto l'indispensabile sostentamento, quanto costruisce ciò che siamo, e quando è un cibo “pulito”, “sano”, il più possibile integrale e non artefatto, buono e cucinato con cura, diventa un atto d'amore. Non ci limitiamo a mangiare l'alimento, ma teniamo sempre a mente che il principale ingrediente è il “come” cuciniamo. La nostra fretta, la nostra rabbia, il nostro dolore impregnano il cibo che manipoliamo. Facciamolo dunque con lo spirito giusto, prestando attenzione a quanto è bello preparare qualcosa per i nostri amici, per la nostra famiglia o anche solo per noi stessi.

Non usando cibi di origine animale rispettiamo la vita degli animali e ci

dichiariamo dissidenti di fronte al modo violento e feroce che caratterizza gli allevamenti intensivi e il mito della “produzione e del consumo”. Questo stesso concetto guida anche la grande produzione dei vegetali; cerchiamo dunque di scegliere con cura, perché gli alimenti e loro derivati di origine vegetale possono provenire dalle coltivazioni più disparate.

Coltivazioni o allevamenti “forzati” credo sia l’espressione che più adeguatamente restituisce l’idea dell’insensatezza sottesa a questo sistema di produzione. Noi stessi quando veniamo “forzati” a fare qualcosa non diamo i risultati migliori. Ne conseguono effetti distorti, accompagnati da fatica se non anche da dolore. Le piante crescono anche senza essere costrette a farlo, i vegetali commestibili sono presenti ovunque. Con questo non voglio dire che dovremmo esclusivamente servirci di quello che la terra ci offre spontaneamente (cosa peraltro improbabile, viste le attuali condizioni del nostro mondo e dei nostri stili di vita), ma che quanto utilizziamo per il nostro sostentamento dovrebbe essere cresciuto senza violenze o, appunto, forzature. È chi acquista i prodotti che, in ultima analisi, determina le regole del mercato e malgrado tutte le macchinazioni commerciali esistenti possiamo renderci direttamente responsabili dei nostri acquisti e delle nostre scelte alimentari. Un campo coltivato con amore, dove le piante si mescolano tra loro, crescono e vengono raccolte secondo il clima e le stagioni, sicuramente ci darà più “nutrimento” del più recente alimento esotico straricco di sostanze di ogni tipo, offerto dal mercato secondo la moda del momento. Informarsi sui produttori aiuta molto: oggi osserviamo come i reparti biologici dei vari supermercati si vadano ampliando, ospitando un numero sempre maggiore di prodotti a “marchio verde”. Questo è un ottimo segnale determinato dalle scelte di chi acquista. Ma non accontentiamoci: la nostra attenzione deve restare vigile, perché anche “bio” spesso e volentieri significa coltivazioni “forzate”.

È quindi importante essere consapevoli di cosa si utilizza: uno stesso cavolo può arrivare sulla nostra tavola dall’agricoltura convenzionale, da coltivazioni bio certificate o dal cosiddetto “contadino”, che nei casi più felici può aver scelto di coltivare in permacultura, agricoltura sinergica, agricoltura naturale ecc. Questi ultimi sono i casi più felici, perché non vengono utilizzati prodotti di sintesi per

favorire le coltivazioni e nel caso dell'agricoltura naturale o della permacultura non viene usata nessuna sostanza oltre a quelle originate dalla decomposizione delle piante stesse. Per questo tipo di agricoltura non è prevista alcuna certificazione; la cosiddetta "legge" infatti non prevede normative per questi agricoltori e il modo per essere ragionevolmente certi della qualità dei prodotti è conoscere il produttore o fidarsi di chi, molto coraggiosamente, dichiara di coltivare in questo modo antieconomico e anticommerciale, visto che non è normato dalla legge e viene quindi escluso dalla grande distribuzione.

Questo modo di coltivare garantisce che la pianta e la terra vengano vissute con grande rispetto, senza forzature o metodi invasivi, rispettando gli equilibri dei vegetali e gli ecosistemi. È vero, spesso una lumachina sulla lattuga ci rende meno agevole o piacevole la sua preparazione. Ricordiamoci però che è meglio ritrovare sulle nostre verdure degli esseri viventi "visibili" piuttosto che dei veleni invisibili.

Evitiamo se possibile i prodotti troppo lavorati a livello industriale. Usando gli ingredienti base possiamo preparare tutta una serie di pietanze sapendo cosa ci mettiamo dentro e il nostro palato ce ne sarà grato, perché – forse non da subito ma piano piano – impareremo a riconoscere sapori e aromi "puliti", non contaminati da troppi insaporitori e non modificati in modo eccessivo industrialmente.

Per quanto riguarda i prodotti industriali, comunque, ve ne sono di ottimi e per avere un minimo di garanzia a questo riguardo possiamo indagare e informarci. Latte vegetale, tofu, seitan, salsa di soia, miso ecc. possono avere diverse provenienze. Alcuni produttori sono eticamente ineccepibili e possiamo mettere in tavola dei cibi davvero sicuri.

Qual è la verità sulla migliore alimentazione, quali sono le notizie più attendibili intorno ai cibi, chi ci può dire quali sostanze sono le più utili al nostro organismo, chi è l'esperto più affidabile in "scienze alimentari" o "culinarie", quale testo possiamo consultare con la certezza che contenga notizie comprovate, quale sito internet ci può illuminare sugli innumerevoli dubbi che si affacciano e così via... Suppongo non serva raccontare a nessuno come ormai, oggi più che in altri momenti della nostra storia, far affidamento su notizie sicure sia difficile. Gli strumenti che ci arrivano dall'esterno sono tutti passibili di essere messi in discus-

sione. I punti di vista sono così tanti che la confusione, per chi vuole veramente conoscere, è il risultato più probabile, almeno in apparenza. Il migliore degli strumenti a nostra disposizione resta quel buon senso con cui metterci in rapporto alle varie informazioni, cercando di tenere sempre presente il rispetto della vita e il fatto che questo principio è insito in noi e non serve dunque cercarlo nel mare confuso di informazioni in cui siamo immersi.

*Gioia vegan* propone ricette e informazioni semplici, per avere un approccio con il mondo vegan utilizzando cibi noti e cibi nuovi cucinati e preparati nel modo il più possibile sano. Questo significa anche poter dedicare un poco di tempo ai fornelli e alle pentole, soffermandosi a guardare cosa stiamo utilizzando, dal chicco di riso alla manciata di farina, ai legumi e alle innumerevoli forme degli ortaggi. Un cibo si può immaginare, per gli aromi, per i colori, per l'odore. Questo richiede un momento del nostro tempo, ma è un momento ben speso. Qui vorremmo dunque raccontare i rudimenti di una cucina vegan che non è solo vegan, ma anche adeguata a tutti coloro che vogliono cimentarsi. Sono poi disponibili sul mercato molti prodotti già pronti al consumo e totalmente vegan. Non sempre questi prodotti sono reperibili nella grande distribuzione, ma presso i negozi di cibi biologici generalmente si trova un buon assortimento. Non dimentichiamo che nutrirsi vegan non significa per forza mettere in tavola i wurstel di soia o il seitan pronto e condito: gran parte delle sostanze necessarie al nostro nutrimento si trova in cibi semplici reperibili ovunque. Cereali, legumi, verdure e frutta ci offrono quanto ci occorre e sovente è solo la nostalgia di prodotti di origine animale, ai quali siamo stati abituati sin da bambini, che ci porta a desiderare alimenti che abbiano con questi una certa somiglianza.

È affascinante scoprire nuovi ingredienti e nuovi sapori, come esplorare un territorio sconosciuto, piano e con delicatezza, per permettere al palato di abituarsi e a iniziare a provare piacere. Possiamo poi coraggiosamente affrontare sapori puri, per scoprire come i cibi semplici e con pochi ingredienti per la preparazione offrano sfumature insospettabili.

*C'era l'orto appena fuori casa e, subito dietro, il campo tutto in salita dove ogni anno crescevano allegramente patate, fagioli e fagiolini, zucche e zucchine, nonché radicchi e carote gialle e rosse, rape, cipolle, porri, sedani, tante erbe aromatiche e fiori. La verdura veniva raccolta poco prima di preparare il pasto, il tempo per pulirla accuratamente, restituendo alla terra i residui e le eventuali piccole bestioline che si nascondevano tra le foglie. Veniva lavata bene e asciugata mettendola in un canovaccio pulitissimo che, chiuso a fagotto, si faceva velocemente dondolare su e giù in modo che perdesse l'acqua residua. A ogni pasto c'erano diverse verdure in tavola, crude e cotte. La sera, quasi immancabili le patate lesse con il radicchio. Si stava leggeri e si faceva un buon sonno. Pochi dolci, piuttosto castagne, frutta secca e mele tra un pasto e l'altro o la composta di mele, tiepida, dopo cena ma non subito... Veniva preparato quanto si consumava e, se avanzava qualcosa, veniva distribuito agli animali. Si cucinava anche per gli animali: il pasto delle galline la mattina con crusca, mele o patate, il pomeriggio con farina e tarassaco. A cani e gatti pure, e le briciole sempre fuori, cosicché qualche bestiola potesse nutrirsi. Credo sia stato qui che ho imparato che il cibo non si butta nell'immondizia e che l'immondizia non è cibo. Quegli ortaggi erano speciali, erano un regalo della terra, averli visti crescere, averli curati e raccolti faceva sì che a ogni boccone si pensasse a quale valore poteva avere quella pietanza. Mi piacerebbe poter augurare a chiunque di provare a coltivare qualcosa, magari anche solo in un vaso sul davanzale. Vediamo la vita che inizia germogliando, cresce di luce e acqua, si dispiega e dona... vita a noi.*

Luisa Tomasetig



# SALSE E CONDIMENTI

Parlare di salse significa affacciarsi su un universo vasto e variegato di preparazioni utilizzate in gastronomia per gli scopi più diversi. In linea di massima possiamo distinguere salse calde e salse fredde, salse adeguate alla cottura o salse utilizzate come condimento. Qui elencheremo alcune preparazioni di base da cui, secondo la fantasia e l'estro di ciascuno, possono spalancarsi varianti di ogni tipo. Un buon consiglio è comunque quello di prepararsi le salse da soli, in modo da essere certi di utilizzare ingredienti di buona qualità. Inoltre, come vedrete, molte delle preparazioni sono decisamente veloci e possono essere conservate per brevi periodi.

## Vinaigrette e citronette

Si tratta di salse usate per condire verdure e insalate di ogni tipo. Il condimento viene amalgamato prima di essere aggiunto alle verdure e può anche essere messo in tavola pronto, così i commensali possono dosare autonomamente la quantità desiderata. La vinaigrette è a base di ottimo olio, aceto, sale, pepe e poca senape, mentre la citronette ha il limone al posto dell'aceto.

Aceto o limone vengono prima miscelati alla senape, al sale e pepe, dopodiché viene unito l'olio. Non sono perciò emulsioni; essendo instabili, infatti, gli ingredienti tendono a separarsi dopo un certo tempo. Per questo le salse vanno mescolate poco prima dell'uso. Se conservate tra un pasto e l'altro, vanno sbattute nuovamente prima di essere servite.

Interessanti le varianti agrodolci di queste salse, che si possono preparare con l'aggiunta di malto d'orzo o di riso, usando acidulato di umeboshi al posto dell'aceto e salsa di soia in sostituzione del sale.

Vinaigrette e citronette si prestano bene a essere emulsionate insieme a sali aromatici o spezie polverizzate, a semi oleosi interi, tostati ed eventualmente tritati.

## Maionese vegan

Come tutte le emulsioni, anche la maionese vegan può "impazzire"; questo può essere dovuto all'impiego di un latte di soia povero di lecitina. È infatti la lecitina l'emulsionante, così come lo sono le uova nella maionese classica, ossia l'agente che permette alla parte grassa di unirsi alla parte liquida.

### Ingredienti:

- 100 ml latte di soia non dolcificato
- 200 ml o più d'olio di semi di girasole (o altro olio dal sapore neutro)
- Il succo di mezzo limone
- Un cucchiaino di senape (facoltativo)
- Sale

È bene che gli ingredienti siano tenuti a temperatura ambiente o al fresco e possibilmente alla stessa temperatura. Versare il latte di soia in un recipiente alto e stretto, dove sia possibile inserire il frullatore a immersione o il frullino. Aggiungere il sale, il limone e iniziare a versare l'olio a filo, fino a raggiungere la densità desiderata. Una maggiore quantità d'olio renderà la maionese più densa. Aggiungere infine la senape. Ricordare che le quantità di senape e limone sono indicative. Sarà dunque necessario assaggiare e regolarsi a piacere.

Un'alternativa veloce è mettere tutti gli ingredienti nel recipiente, immergervi il frullatore e, partendo dal basso, iniziare a frullare fino ad addensamento della salsa, sollevando lentamente dal basso verso l'alto il frullatore. Se il latte di soia è di buona qualità, tutto funziona magnificamente e in un attimo la maionese è pronta.

La senape è naturalmente facoltativa, ma anche utile: sembra infatti che funzioni da

stabilizzante della salsa e inoltre le dona un aroma più marcato, secondo la quantità e il tipo di senape che utilizziamo.

Una volta preparata la maionese, è possibile aromatizzarla ulteriormente per ottenere nuove salse. Per la **salsa rosa** aggiungeremo ketchup, cognac ed eventualmente panna vegetale; per la **salsa tartara** un trito di prezzemolo, dragoncello e cetriolini o altre verdure sott'aceto. Altre varianti si ottengono miscelando capperi, olive verdi o nere, pomodori secchi, carciofini o peperoni, spezie ecc. Ecco qualche esempio.

## Maionese alle spezie

### Ingredienti:

- Maionese vegan
- Curcuma, coriandolo, cumino, noce moscata, pepe
- Aceto balsamico

Incorporare le spezie nella maionese e mescolare bene, quindi aggiungere un poco di aceto di mele o di aceto balsamico.

## Maionese in rosa

Una variante della salsa rosa.

### Ingredienti:

- Maionese vegan
- Paprika dolce o piccante
- Salsa di soia
- Malto o zucchero di canna grezzo
- Concentrato di pomodoro
- Aceto di mele
- Pepe rosa (facoltativo)



Incorporare alla maionese, mescolando progressivamente, un cucchiaino raso di paprika dolce, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di malto o di zucchero di canna grezzo, un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un cucchiaino di aceto di mele. Un pizzico di paprika o peperoncino piccante potrà caricare l'aroma. Volendo esaltarne il profumo, possiamo usare del pepe rosa.

### Salsa in rosa alla panna vegetale

#### **Ingredienti:**

- 200 cl di panna vegetale
- 30 g di malto di riso o d'orzo
- 15 g di concentrato di pomodoro
- 5-10 g di aceto balsamico
- 10 g di salsa di soia
- Paprika piccante
- Sale
- Cognac

Con un frullino, incorporare nella base di panna tutti gli ingredienti, unendo per ultimo il cognac.

### Maionese alle olive nere e capperi

#### **Ingredienti:**

- Maionese vegan
- Olive nere
- Capperi sotto sale o sott'aceto

Frullare o mixare molto finemente assieme tutti gli ingredienti. A piacere, lasciare da parte qualche capperone e qualche oliva, da unire appena tritati alla salsa.

## Salsa al lievito alimentare

### Ingredienti:

- 70 g di latte di soia
- 30 g di lievito alimentare
- 150 d'olio extravergine d'oliva o altro olio
- Aceto di mele o succo di limone
- Sale o salsa di soia

Mettere il lievito nel latte di soia e lasciare che si gonfi. Aggiungere l'olio e gli altri ingredienti, miscelando nel contempo con un frullino fino a che la salsa diventa cremosa ma soda. Una maggiore quantità d'olio renderà il composto ancora più sodo, ma progressivamente meno saporito.

Si tratta di una salsa deliziosa, che si può usare come antipasto con del buon pane, meglio ancora se tostato.

## Salsa al lievito e rucola

### Ingredienti:

- 70 g di latte di soia
- 20 g di lievito alimentare
- 30 g di rucola
- 150 d'olio extravergine d'oliva
- Salsa di soia
- Poco curry o curcuma
- Aceto di mele

Mettere il lievito nel latte di soia e lasciare che si gonfi, quindi tritare sommariamente la rucola e aggiungerla al composto. Unire l'olio e gli altri ingredienti. Utilizzando un frullatore a immersione, miscelare e macinare il tutto. È possibile sostituire la rucola con altre verdure a foglia aromatiche di proprio gradimento.

## Besciamella vegan

Nella ricetta non viene indicato di usare olio di oliva extravergine, in quanto l'aroma di quest'olio è piuttosto intenso ed entra in contrasto con il sapore delicato e aromatico della besciamella.

### Ingredienti:

- 250 cc di latte di soia non aromatizzato
- 2 cucchiaini d'olio vegetale
- Un cucchiaino di farina
- Noce moscata, sale, pepe

Ci sono due possibilità per prepararla: creare un roux facendo cuocere la farina nell'olio per qualche minuto a fuoco bassissimo, senza farla diventare bruna, oppure preparare tutto il composto a freddo, miscelando prima olio e farina e poi aggiungendovi il latte di soia.

Nel primo caso la farina inizia a schiumare ma non deve prendere colore. È pronta quando cominciamo a sentire un piacevole profumo tostato. A questo punto, togliere la casseruola dal fuoco e aggiungere lentamente il latte, mescolando bene. Rimettere poi sul fornello, unire le spezie, il sale e lasciar cuocere per una decina di minuti. La quantità di latte può essere variata secondo le necessità. A volte infatti serve una besciamella più densa, altre una più liquida. Avendo a disposizione del pepe rosa, utilizzare preferibilmente questo, in quanto il suo profumo lega magnificamente con la noce moscata.

Dopo essere stata miscelata perfettamente, la besciamella a freddo viene anch'essa fatta cuocere per una decina di minuti.

In entrambi i casi, se fosse rimasto qualche grumo possiamo frullare il preparato con il mixer.