

Amalia Lamberti Gardan

Veg & Vegan

Cucina
vegetariana
e vegana

300 ricette della tradizione
regionale italiana



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO





Amalia Lamberti Gardan

Veg & Vegan

Vegetariano e vegano italiano

**Con 300 gustose ricette
delle migliori tradizioni regionali**



 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Amalia Lamberti Gardan

Veg & Vegan

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2015

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189,
fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2015 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 destina-
te alle recensioni.

Realizzazione delle ricette a cura di Michela Gardan, fotografate da Marcello Gardan

Immagini tratte da Shutterstock: pag. 1 Adehoidar/Shutterstock.com; 2-3 Bugti-
ger/Shutterstock.com; 8 Mythja/Shutterstock.com; 18 Givaga/Shutterstock.com;
26 Binh Thanh Bui/Shutterstock.com; 28 Shaiith/Shutterstock.com; 65 Oliver
Hoffmann/Shutterstock.com; 90 Antonio S/Shutterstock.com; 91 Antonio S/Shut-
terstock.com; 131 Picturepartners/Shutterstock.com; 176 Pinkyone/Shutterstock.
com; 184 Dream79/Shutterstock.com; 188 MaraZe/Shutterstock.com; 224 Aleksan-
dra Zaitseva/Shutterstock.com; 258 Nanka/Shutterstock.com.

ISBN 978-88-6820-215-6

Indice

| | |
|-------------------------------|-----|
| Introduzione | 7 |
| Prefazione..... | 9 |
| Antipasti e stuzzichini | 11 |
| Insalate | 29 |
| Condimenti per insalate | 59 |
| Zuppe e minestre..... | 67 |
| La pasta..... | 99 |
| Riso e risotti..... | 143 |
| Gnocchi e polenta..... | 165 |
| I burri composti | 177 |
| La besciamella | 180 |
| La maionese..... | 183 |
| Le salse | 185 |
| Secondi piatti..... | 189 |
| Focacce e torte salate..... | 211 |
| Contorni..... | 225 |
| Pane e pizza | 259 |
| I dolci | 279 |
| Indice delle ricette | 314 |

A mia madre

Introduzione

Sono nata al centro della nostra bella Italia come mia madre, che da buona abruzzese è stata la mia maestra e mi ha trasmesso la grande passione per la buona cucina. Fin da bambina mi incollavo a lei e alle mie zie guardandole preparare con grande semplicità, maestria e allegria fettuccine, pizza, gnocchi e altri profumati e gustosi manicaretti.

Da sempre ho collezionato nel mio quaderno fogli e foglietti di svariate preparazioni. La mia raccolta è poi proseguita quando mi sono trasferita nel Veneto, paese natale di mio padre, e qui il mio interesse ha cominciato ad allargarsi alla nostra tradizione culinaria regionale.

Questa raccolta di ricette vuole tenere conto soprattutto delle tradizioni regionali, scegliendo quei piatti tipici, frutto dell'inventiva delle nostre massaie, che non contengono né carne né pesce. Alcune ricette classiche le ho rivisitate sostituendo, a seconda del tipo di preparazione, lo strutto con l'olio, le uova con acqua, latte o yogurt.¹

La carne è stata sostituita in alcune ricette, esempi di cucina moderna, con soia, seitan e tofu, alimenti di alto valore proteico.

Inoltre molte ricette, contrassegnate dal simbolo  sono vegane, cioè non contengono alcun derivato animale.

Tutto ciò risponde alle esigenze di chi vuole nutrirsi in armonia con la natura scegliendo tra piatti semplici ma ricchi di colore e sapore, a dimostrazione del fatto che si può mangiare bene, in maniera più sana e naturale e soddisfare allo stesso tempo i palati più esigenti.

Il cibo è un dono ed è con questa consapevolezza che dovremmo prepararlo, offrirlo e gustarlo, soprattutto rendendoci conto che nutrirsi è un momento importante, vorrei dire magico. Perciò è nostro preciso dovere accostarci a esso con allegria, ringraziando con amore e gioia la creazione che si offre a noi.

Auguro ai miei cari lettori di avere grande successo nella preparazione di queste gustose e facili ricette.

1. In alcune ricette le uova possono essere sostituite con 1 vasetto di yogurt (= 2 uova) oppure con un cucchiaino di farina di ceci (= 1 uovo); la giusta sostituzione è specificata tra parentesi in ogni ricetta.



Prefazione

In Italia la tradizione alimentare si avvicina già molto a un regime vegetariano moderato (di quelli che includono il latte e i suoi derivati, per esempio).

Pasta, pizza, risotti, polenta... quattro parole ed è già sintetizzato, a grandissime linee ovviamente, il patrimonio culinario del Sud, del Centro, del Nordovest e del Nordest. E si tratta di cibi essenzialmente vegetariani. Eppure i pregiudizi e le resistenze psicologiche di fronte a un'alimentazione che elimini carne e pesce sono duri a morire. Il più insidioso riguarda il fatto che senza proteine animali non si può resistere in salute: prima o poi si deperisce e ci si ammala. La bistecca, spiegano alcuni medici, è necessaria per tenere nella norma i valori del ferro e delle proteine. A uno studio più approfondito però si può verificare che non siamo obbligati a mangiare pollo, manzo, maiale o agnello; si può vivere benissimo con cereali e derivati della soia. Non c'è una vera ragione per sacrificare gli animali. Quindi niente più allevamenti-lager dove polli, vitelli, mucche, conigli o altro vengono segregati in condizioni impossibili. Niente più mattatoi. Niente più TIR sulle autostrade carichi di povere bestie sfinite e spaventate.

Altro scoglio su cui naufragano molti potenziali vegetariani è il preconcetto, assai radicato, secondo cui un'alimentazione vegetariana è poco saporita, poco variata, poco appetibile... ma basta un'occhiata a un buon libro di ricette per scoprire quanto sia falso. Le ricette di questo libro, per esempio, sono numerose e diverse tra loro, al punto che il "problema" diventa semmai riuscire a provarle tutte quante.

Si tratta solo di iniziare...

Un aspetto diverso, che forse ha a che fare più con le emozioni che con lo stomaco o il palato, riguarda le nostre abitudini. Il cibo dev'essere tale anche per l'anima e così risulta per molti difficile staccarsi da ciò di cui ci si è nutriti fin da piccoli. Non tutti hanno il desiderio di provare piatti "esotici". Ma senza saperlo persino l'italiano gastronomicamente più conservatore è già un vegetariano al 70%: anche gli spaghetti (per fortuna) appartengono decisamente al mondo vegetale!

Verifichiamo l'alimentazione tipica giornaliera di un italiano medio: al

mattino la colazione sarà composta da caffè o cappuccino con un croissant; le varianti possono essere caffelatte e biscotti oppure spremuta d'arancia, yogurt e macedonia.

Metà mattina: una fetta di torta fatta in casa? Un frutto? Nulla comunque che esca dal regno vegetale.

Pranzo: pasta, risotti, gnocchi, il problema non si pone. Il resto è un po' più da scoprire, ma le possibilità sono molteplici: basterà prendere confidenza con tofu e seitan, che possono essere benissimo presentati sotto forma di cotolette, scaloppine, polpette, spiedini, hamburger. Tutte le possibilità sono salve.

Eventuali merende, stuzzichini per aperitivi ecc. rimangono tali e quali: patatine, olive o sottaceti non saranno un toccasana per la linea o il colesterolo, ma in questo caso il problema riguarda più la salute che il vegetarianesimo o il veganesimo in senso stretto.

Per la cena si può ripetere lo stesso discorso fatto per il pranzo, con in più tutta la lunga serie di minestre, minestrone, zuppe e passati di cui è ricchissima la nostra tradizione. E in quanto ai dolci, si può dire che non sono mai stati un problema.

A questo punto anche il gastronomo più reazionario non dovrebbe aver niente da obiettare!

Nella sua completezza, *Veg&Vegan* aiuterà chi si sente confuso e smarrito a trovare conforto in sapori pieni e profondamente appaganti, in ricette che magari esistono da secoli e che daranno la sensazione che nulla sia cambiato, rendendo così il passaggio a un'alimentazione vegetariana e vegana un'operazione assolutamente piacevole. Una scoperta quotidiana che permetterà di nutrirsi in maniera decisamente appagante per il palato, salutare per il corpo (moderandosi nelle quantità) e profondamente consolatoria per l'anima.



ANTIPASTI E STUZZICHINI

Indubbiamente la cucina contemporanea è orientata su cotture brevi, condimenti leggeri, cibi freschi e non troppe calorie; ci si può chiedere allora quale ruolo abbiano nell'ambito di un regime salutistico tutti gli appartenenti alla vasta e allegra famiglia degli antipasti e stuzzichini.

Si potrebbe rispondere che, in fondo, concedersi ogni tanto qualcosa di gratificante per il palato e per l'umore non può che avere un riflesso benefico anche sul corpo. Non solo: un buon antipasto può tranquillamente sostituire il primo e il secondo, oppure entrambi; non succede così anche per le tapas, quelle piccole portate spagnole così apprezzate nei migliori ristoranti di tutta Europa? Tanti piattini di antipasti di diverse qualità arrivano a formare l'intera cena, in un'allegria anarchia di ingredienti, forme e sapori.

Potrebbe essere un'idea anche per noi.

Altra considerazione: antipasti e stuzzichini si rivelano indispensabili in occasione di una festa o una cena in piedi, quando dobbiamo ricevere più di quattro o cinque amici e non avremmo la possibilità di metterli seduti a tavola. Oppure in occasione di quei pranzi simbolici e solenni (Natale, Capodanno e Pasqua, purtroppo sempre meno sentiti) nei quali non si può certo "tirare via" come durante il resto dell'anno.

Il regno delle verdure offre comunque numerosissimi spunti e combinazioni, che non faranno rimpiangere a nessuno l'assenza di carne e pesce.



BRUSCHETTA ROMANA



Ingredienti per 4 persone

- 4 grosse fette di pane casereccio
- uno spicchio d'aglio
- olio d'oliva
- sale
- pepe in grani

Praticare una leggera incisione a croce sulle fette di pane e farle abbrustolire su una griglia calda; strofinarle bene con l'aglio schiacciato, metterle su un piatto e condirle con sale, pepe macinato al momento e olio.

CREMA DI TOFU



Ingredienti

- 300 g di tofu
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 pizzico di sale
- peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di succo di limone

Frullare tutti gli ingredienti sino a quando la crema risulterà soffice e densa. Aggiungere eventualmente dell'olio, se necessario. Questa crema è perfetta per la preparazione di sandwich e tartine anche guarnite con sottaceti.

CROSTONI AL GORGONZOLA

Ingredienti per 6 persone

- 6 fette di pane nero
- 100 g di gorgonzola
- ½ tazza di salsa besciamella
- una grossa noce di burro
- il succo di ½ limone
- noce moscata
- sale e pepe

Ungere di burro da ambo le parti le fette di pane e metterle per qualche minuto in forno, a calore moderato, quindi accomodarle in una pirofila unta con il rimanente burro. Mescolare alla besciamella il gorgonzola, lavorando con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema. Unire la noce moscata, il succo di limone e un pizzico di sale e pepe. Stendere il composto sulle fette di pane e farle dorare in forno caldo per una decina di minuti prima di servire.

CROSTONI ALLA NAPOLETANA

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio
- 200 g di mozzarella
- 200 g di polpa di pomodoro
- origano
- olio
- sale e pepe

Ungere leggermente d'olio le fette di pane, mettere su ciascuna una fetta di mozzarella e un po' di polpa di pomodoro. Spolverizzarle di origano, salarle, peparle, disporle sulla placca del forno unta d'olio e mettere per qualche minuto in forno molto caldo.

CROSTONI APPETITOSI

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio
- una mozzarella
- 2 pomodori perini ben maturi
- un buon pizzico di origano
- olio
- sale e pepe

Far abbrustolire su una griglia ben calda le fette di pane fin quando risulteranno ben "marcate"; ricoprirle con fettine di mozzarella e pezzetti di pomodoro, cospargerle con l'origano e un pizzico di sale e pepe, irrorarle con un filo d'olio e metterle in forno caldo fino a quando il formaggio si sarà leggermente fuso.

FETTE DI PANE AL CUMINO

Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di pane in cassetta
- 8 fette di emmenthal
- 50 g di burro
- un pizzico di paprika
- un cucchiaino di semi di cumino
- poco vino bianco secco

Privare le fette di pane della crosta. Spalmarle da una parte con il burro ammorbidito e inumidirle un po' dall'altra parte con del vino bianco. Mettere su ciascuna una fetta di emmenthal, disporle sulla placca del forno imburata e passare in forno ben caldo fin quando il formaggio si sarà leggermente fuso e dorato. Prima di servire, completare le fette di pane con un pizzico di paprika e con i semi di cumino pestati.

FONDUTA SAVOIARDA

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di vero emmenthal svizzero
- 4 dl di vino bianco secco
- uno spicchio d'aglio
- un cucchiaino di fecola
- fettine di pane
- kirsch
- noce moscata
- sale e pepe

Strofinare l'interno di un recipiente di terracotta con lo spicchio d'aglio, mettervi dentro il formaggio affettato sottile, aggiungere il vino, mettere sul fuoco e far fondere il formaggio a calore moderato mescolando continuamente. Incorporare al composto la fecola diluita con un pochino di kirsch, condire con sale, pepe e noce moscata e tenere sul fuoco fino a quando la preparazione risulterà ben cremosa. Mettere il recipiente in tavola su un fornello a spirito: ciascun commensale vi intingerà dei pezzetti di pane tostato che si serviranno a parte.

FORMAGGIO VARIEGATO

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di ricotta
- 200 g di gorgonzola piccante
- un cucchiaio di semi di cumino
- uno spicchio d'aglio
- 50 g di olive verdi
- 50 g di olive farcite
- poco prezzemolo tritato
- un bicchierino di brandy
- 30 g di burro
- sale e pepe

Riunire in una terrina il burro un po' ammorbidito, la ricotta, il gorgonzola, l'aglio tritato, i semi di cumino, le olive verdi snocciolate e tritate, il prezzemolo e il brandy. Salare, pepare e lavorare il tutto con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema morbida e ben amalgamata. Mettere il composto su un foglio di carta oleata e avvolgerlo dandogli la forma di un grosso salsicciotto. Tenerlo in frigorifero per qualche ora. Al momento di servire svolgerlo dalla carta, affettarlo e decorare con fettine di olive farcite.

16

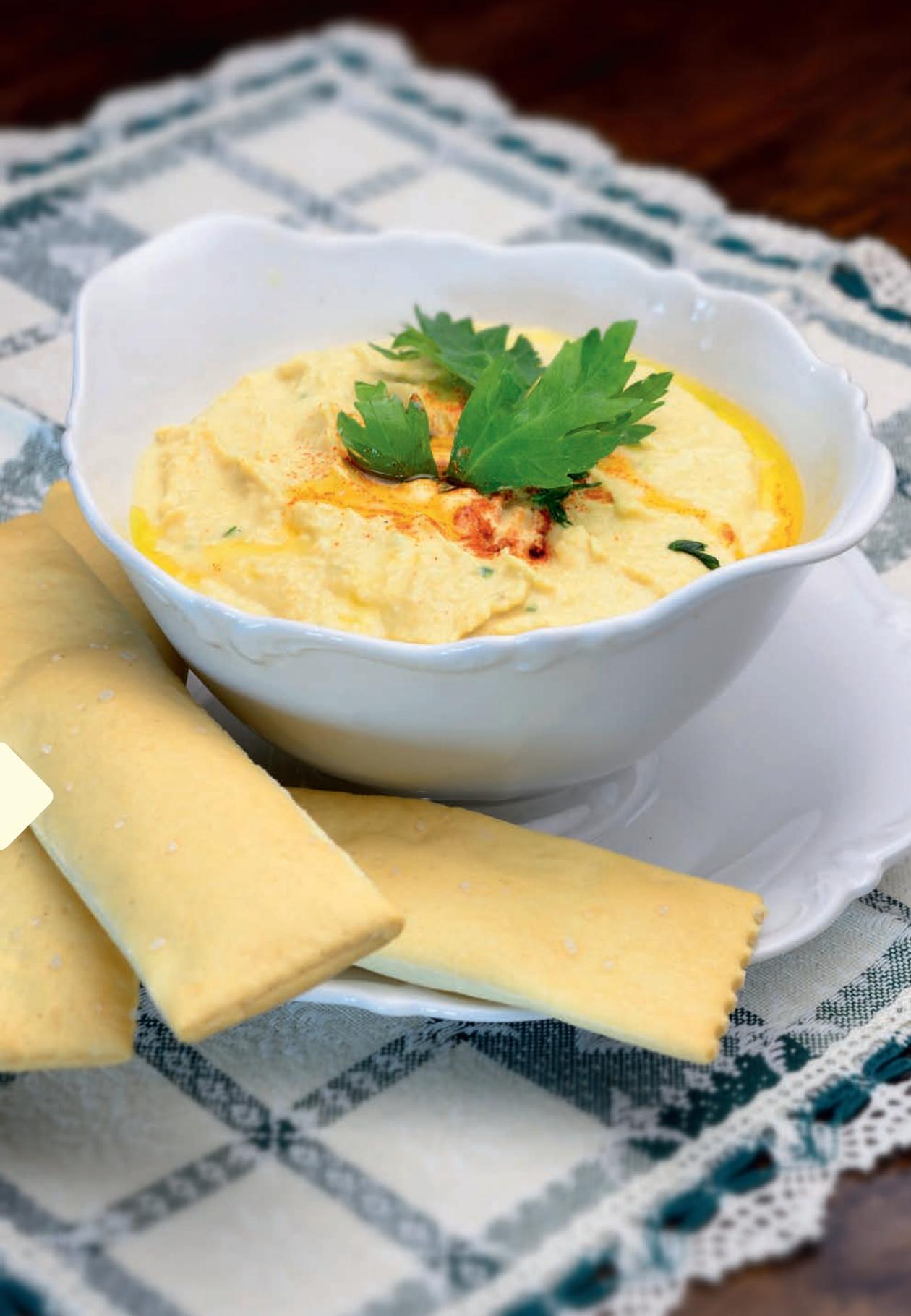
HUMMUS (paté di ceci)

Ingredienti per 6-8 persone

- 120 gr. di ceci secchi
- 1 cipolla bianca tritata
- 1 spicchio d'aglio (o più secondo i gusti)
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ limone spremuto
- pane, sale



Lavare e scolare i ceci, quindi lasciarli in ammollo in acqua fredda per una notte intera. Conservare il liquido filtrato. Far soffriggere a fuoco medio la cipolla e l'aglio in un velo d'olio. Aggiungere la curcuma e un po' del liquido di ammollo e cuocere per alcuni minuti. Aggiungere quindi i ceci e coprire con l'acqua d'ammollo. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma



e cuocere per un'ora. Scolare i ceci e frullarli fino a ottenere un composto denso come la maionese, aggiungendo se necessario un po' d'acqua d'ammollo. Condire la salsa con sale, succo di limone e l'olio rimasto. Servire con crostini di pane.

MATTONELLA DI MASCARPONE AL GORGONZOLA

Ingredienti per 6 persone

- 200 g di mascarpone
- 150 g di gorgonzola dolce
- 100 g di gherigli di noci
- 1/5 di panna montata
- cognac

Tagliare il gorgonzola a pezzetti, metterlo in una ciotola, irrorarlo con un po' di cognac e lasciarlo macerare per qualche ora. Trascorso questo tempo lavorarlo con un cucchiaino di legno fino a ridurlo a una crema morbida; aggiungere, poco a poco, il mascarpone e le noci spezzettate. Completare con la panna montata, incorporandola con molta delicatezza. Foderare con un foglio di carta oleata uno stampo rettangolare a pareti alte, versarvi la crema, livellarla bene e tenerla in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servire, sformare delicatamente la mattonella su un piatto da formaggi.



PANZANELLA (Toscana)



Ingredienti per 4 persone

- 4 pezzi di pane raffermo
- una piccola cipolla
- 4 pomodori freschi
- un cetriolo
- abbondanti foglie di basilico
- qualche foglia di lattuga
- abbondante olio
- aceto
- sale e pepe

Tenere a bagno per un'ora il pane in acqua fredda, strizzarlo poi leggermente con le mani e sbriciolarlo. Metterlo in un'insalatiera aggiungendo la cipolla tagliata a fettine, i pomodori sbucciati e tagliati a pezzi, le foglie di basilico, il cetriolo affettato e le foglie di lattuga. In una tazza sbattere con la forchetta abbondante olio, aceto, sale e pepe. Mescolare a lungo. Servire preferibilmente dopo qualche ora dalla preparazione.

PINZIMONIO CON VERDURE AMARE



Ingredienti per 4 persone

- 4 carciofi romani senza spine (mammole)
- 4 cespi di indivia belga
- 4 cespi piccoli di radicchio di Verona
- 12 ciuffetti di spinaci teneri
- un mazzetto di ravanelli
- ½ mazzetto di foglie di cicorietta
- ½ mazzetto di foglie di rucola
- un cetriolo
- 2 cucchiaini di succo di limone

Togliere ai carciofi le foglie esterne dure e parte del gambo (lasciarne solo 2 cm). Raschiare con un coltellino la parte restante dei gambi. Dividere ogni carciofo in otto spicchi ed eliminare l'eventuale "fieno" interno. Metterli in ammollo in acqua e succo di limone per non farli annerire. Lavare l'indivia, la cicoria, il radicchio, i ciuffetti di spinacio e la rucola. Dividere i cespi di



Panzanella