

Settimana veg

7 MENÙ PER PROVARE A CAMBIARE



ESSEREANIMALI

LUNEDÌ

Manuel Marcuccio

MARTEDÌ

Tilia Tarrare

MERCOLEDÌ

Giulia Giunta

GIOVEDÌ

Aida Vittoria Éltanin

VENERDÌ

Ravanello Curioso

SABATO

Roberto Politi

DOMENICA

Nicoletta Donini

LEGENDA

T - tazza mug standard

C - cucchiaino raso

c - cucchiaino raso

b - bicchiere da vino

EVO - Extra Vergine d'Oliva

RAW - ricetta crudista

NOTA dove non specificato
le dosi sono per 4 persone

Settimana Veg

7 MENÙ PER PROVARE A CAMBIARE

Si dice che cambiare ogni tanto sia utile e virtuoso. Anche solo per brevi periodi per scoprire nuove sensazioni e nuove abitudini. La scelta vegan è una scelta di vita che passa anche per la cucina. Con la **Settimana Veg** vogliamo invitarti a metterti in gioco e seguire i menù scritti appositamente da chef vegan di tutta Italia. 7 giorni per dimostrarti che è possibile mangiare e nutrirsi con gusto e senza sfruttare animali, sperando che questa esperienza possa diventare parte integrante anche della tua vita.

Le scelte alimentari di ognuno di noi sono dettate dalla tradizione e dalla consuetudine, siamo stati abituati a cibarci di animali sin dalla nascita, ma può un'usanza, per quanto consolidata, o il semplice piacere del nostro palato essere ragione sufficiente perché miliardi di esseri senzienti vengano imprigionati e uccisi ogni giorno?

Più di 50 miliardi di animali vengono allevati e uccisi ogni anno solo per l'industria della carne e un numero ancora maggiore e imprecisato di pesci subisce la stessa sorte. Vengono fatti nascere per essere ingrassati e poi macellati, tagliati a pezzi ed impacchettati.

L'uccisione degli animali per l'alimentazione non è assolutamente necessaria né indispensabile. Una dieta vegan è sufficiente dal punto di vista nutrizionale e se ben bilanciata costituisce un ottimo strumento di prevenzione delle più comuni malattie.

Il cambiamento è già in atto, in Italia ogni anno decine di migliaia di persone voltano pagina e scelgono un'alimentazione senza mercificazione e sfruttamento degli animali. Sempre più scienziati smentiscono le diete tradizionali e invitano a non consumare animali e derivati.

Per motivi etici, per le conseguenze ambientali del consumo di prodotti animali o semplicemente per abbracciare una scelta alimentare sana e gustosa unisciti a noi in questa nuova sfida, partecipa alla **Settimana Veg!**

Vuoi saperne di più e trovare altre ricette degli stessi chef?
Visita essereanimali.org/SettimanaVeg

IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

È per me un grande onore e piacere presentare questo bellissimo ricettario di Essere Animali, un'associazione che conosco da anni, portata avanti da tanti meravigliosi ragazzi che stimo tantissimo per il grande impegno che ogni giorno ci mettono nel cercare di coinvolgere le persone verso il superamento di tutte le forme di sfruttamento nei confronti degli animali, nostri stupendi compagni di viaggio in questo pianeta. Già lo diceva Ippocrate 2500 anni fa **“fa che il cibo sia la tua medicina”** ma quanto ci siamo allontanati purtroppo da questo insegnamento così semplice esaggio di quello che è considerato a ragione il grande padre della Medicina! E con i risultati deleteri per la salute che sono sotto gli occhi di tutti noi!

Vegana, naturale con digestioni semplici e veloci, con tutti i colori di frutta e verdura, proprio come illustrato in queste ottime ricette, ecco infatti l'unica, vera alimentazione che da sola può diventare nelle nostre mani un potente mezzo di prevenzione e cura per tutte le malattie croniche che affliggono sempre di più questa nostra società così detta del “benessere”. Si tratta semplicemente di uscire dai pesanti condizionamenti imposti da meri interessi di tipo economico e **cominciare a provare su noi stessi i benefici effetti di una dieta a base di ingredienti naturali** come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca, eliminando senza remore carne, formaggio, pesce, uova, latte e tutti i derivati animali ricchi di grassi saturi e tossine e completamente privi di antiossidanti, vitamine, antitumorali, insomma di tutto ciò che dovrebbe costituire il nostro scudo contro le malattie.

Mi sono laureata in Medicina senza aver ricevuto alcuna preparazione nel campo dell'alimentazione perciò seguivo e diffondevo, come la maggior parte dei miei colleghi, le tradizioni e le usanze

IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

della mia famiglia d'origine ed abitando a Bologna non mancavano certo sulla mia tavola lasagne e tortellini, grana e prosciutto, ma per fortuna una delle mie figlie che era ancora piccola, un giorno mi ha detto “mamma io da oggi non voglio più mangiare la carne perché ho visto come trattano e uccidono gli animali”. In quel momento sono crollate tutte le mie finte certezze e ho finalmente collegato il pezzo di carne che era nel mio piatto con le enormi sofferenze di milioni di poveri animali che ogni giorno vengono torturati e uccisi senza aver alcuna colpa ed **ho deciso che non sarei più stata complice di tale e tanta sofferenza.**

È stata una scelta etica che mi ha portato ad una seria autocritica della mia professione di medico e solo ora mi sento finalmente in grado di prendermi veramente cura dei miei pazienti, senza limitarmi a prescrivere farmaci su farmaci.

Ormai non ci sono più dubbi, l'alimentazione deve essere priva di cibi animali e ricchissima di frutta e verdura cruda, occorre semplicemente provare su di sé, senza alcuna paura di fantomatiche carenze, verificando personalmente gli enormi vantaggi sulla propria forma fisica e mentale, come dico sempre ai miei pazienti durante le visite, poi ognuno potrà trarre le sue conclusioni, tenendo comunque presente che tutto questo non vuol dire sacrificare il gusto della tavola, anzi le belle ricette di questo libro dimostrano che **si possono creare piatti ancora più vari e gustosi nel pieno rispetto della nostra salute, dei nostri amici animali e di tutto il pianeta** in generale.

Dr. Mirella Pizzi - Nutrizionista e Medico di base
Società Scientifica Nutrizione Vegetariana

Scienzavegetariana.it

COLAZIONE

BISCOTTI INTEGRALI
AL CACAO E NOCCIOLE

- 220 gr di farina tipo 2
- 30 gr di cacao amaro
- 70 gr di nocciole
- 70 gr di zucchero mascobado
- 1 c di lievito vegan per dolci (cremor tartaro)
- 140 ml di olio EVO
- 80 ml di latte di riso
- 1 pizzico di sale



Frulla le nocciole in un robot da cucina fino a renderle una polvere. Versa tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescola bene con una frusta.

Aggiungi gli ingredienti liquidi e impasta fino ad ottenere un impasto morbido e fragile. Avvolgi l'impasto in pellicola da cucina e lascia riposare per almeno 40 minuti. Stendi l'impasto alto circa 1/2 cm e ritaglia dei biscotti.

Puoi aiutarti con una forchetta per decorare la parte superiore di ogni biscotto (vedi foto). Metti i biscotti su una teglia coperta da carta da forno e cuoci in forno ventilato a 160° per 20 minuti circa. Lascia raffreddare completamente i biscotti su una griglia.

PRANZO

INSALATA DI QUINOA E ARANCE

- 200 gr di quinoa bianca
- 100 gr di quinoa rossa
- 2 arance
- 1/2 avocado
- 1/2 barbabietola
- 1 cipollotto
- aneto
- 2 C di lievito alimentare in scaglie
- 2 c di olio EVO
- sale integrale

Versa la quinoa in un colino dalle maglie molto fitte e sciacquala sotto acqua corrente per 1 minuto. Questo passaggio è fondamentale per eliminare le tracce di saponina sui semi che darebbero un gusto molto amaro alla quinoa. Versa la quinoa sciacquata in un pentolino ed aggiungi il doppio del suo volume in acqua (per ogni tazza di quinoa aggiungi due tazze di acqua). Aggiungi un po' di sale, copri con un coperchio e porta ad ebollizione su un fuoco molto dolce. Lascia sobbollire fino a quando l'acqua sarà completamente assorbita. Spegni il fuoco e lascia raffreddare completamente. Quando la quinoa sarà fredda aggiungi l'olio e il lievito alimentare in scaglie, mescola con un cucchiaino di legno e metti da parte. Taglia il cipollotto a rondelle finissime, l'avocado e la barbabietola a pezzetti sottili. Pela a vivo le arance e taglia ogni spicchio a metà. Aggiungi la frutta e la verdura alla quinoa, decora con aneto fresco e servi.



CENA

SPEZZATINO DI SEITAN CON CREMA DI CAPPERI DI PANTELLERIA E LIMONE

SEITAN

300 gr di glutine di grano
6 C di lievito alimentare in scaglie
1/2 c di sale
1 c di paprika
1/2 c di curcuma
400 ml di brodo vegetale

CREMA DI CAPPERI

80 gr di capperi di Pantelleria
2 scalogni
1 spicchio di aglio
100 ml di vino bianco secco
150 ml di acqua
2 C di prezzemolo tritato
scorza di mezzo limone
semi di sesamo
3 C di farina
olio EVO



PER 6 PERSONE Prepara il seitan: versa gli ingredienti secchi in una ciotola e mescola. Aggiungi il brodo vegetale freddo e impasta fino ad ottenere un impasto spongioso. Lascia riposare per almeno 30 minuti. Con un coltello affilato taglia l'impasto a cubetti. Cuoci lo spezzatino di seitan in abbondante brodo vegetale per circa 25 minuti. Scolalo, strizzalo bene e versalo in una ciotola. Aggiungi la farina e mescola bene per infarinare tutto lo spezzatino.

Metti da parte. Taglia gli scalogni a piccole fettine. Mettiti con l'aglio tritato e i capperi in una padella con un po' di olio extra vergine di oliva. Quando saranno dorati versa il vino bianco e lascia cuocere fin a quando il vino sarà assorbito completamente.

Spegni il fuoco. Versa tutto in una ciotola aggiungi la scorza di limone, il prezzemolo, un po' di sale e l'acqua. Frulla con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema.

Accendi di nuovo il fuoco e versa un po' di olio nella padella. Aggiungi lo spezzatino di seitan e fai dorare per 5 minuti. Versa in padella la crema di capperi, mescola bene e cuoci per un minuto. Spegni il fuoco e servi con una spolverata di semi di sesamo e scorzette di limone fresche.

MANUEL MARCUCCIO



Manuel Marcuccio è autore e ideatore del blog online UNO cookbook. Il blog è nato a settembre del 2011 ed è una sorta di diario delle ricette che quasi quotidianamente vengono preparate in casa e fotografate in terrazza nella campagna lombarda a pochi chilometri da Milano. Manuel tiene workshop di cucina in cui racconta e dimostra le proprie ricette, insegna a gestire una dispensa a base di ingredienti totalmente vegetali, ricca, divertente e colorata. Ha pubblicato i ricettari "UNO COOKBOOK ricette 100% veg semplici e gustose che fanno bene a noi, agli animali e al nostro pianeta" (EIFIS Editore 2013) e "UNO COOKBOOK FUORI ORARIO" (EIFIS Editore 2015).

COLAZIONE

Un **FRUTTO DI STAGIONE**, una **TAZZA DI TÈ VERDE** e una **FETTA DI PANE DI SEGALE INTEGRALE** con spalmabile di carote e semi di girasole: tutto il necessario per non morire di fame dopo essere usciti di casa! Versione speciale per gli amanti della colazione salata – come me.

SPALMABILE DI CAROTE E SEMI DI GIRASOLE RAW

120 gr di carote bio
 100 gr di semi di girasole, decorticati e non salati
 un pezzetto di zenzero fresco
 (grande come una noce)
 il succo di mezzo limone
 un c scarso di curry saporito
 un pizzico di sale integrale
 un c di olio EVO

Polverizzare i semi di girasole in un macinino o nel robot. Spazzolare le carote e pelare lo zenzero, e tagliare tutto a pezzetti. Frullare carote e zenzero fino a ottenere un trito finissimo, aggiungere la polvere di semi di girasole, il succo di limone, il curry, l'olio e il sale. Frullare, mescolando spesso. Conservare in frigorifero e consumare entro una settimana.



PRANZO

Per chi mangia fuori casa: verdure colorate, crude e croccanti, e riso integrale con porri e olive, ottimo anche freddo. Ciao ciao pasta della mensa!

VERDURE COLORATE RAW

300 gr di cavolo cappuccio rosso
 1 mela croccante (fuji ad esempio)
 1 arancia
 4 coste di sedano
 2 C di olio extravergine di oliva
 2 C di aceto di mele
 un pizzico di sale integrale

Togliere la foglia esterna del cavolo e lavarlo, poi tagliarlo a listarelle sottili. Lavare il sedano (con le foglie si può fare un ottimo pesto!) e la mela e tagliarli a fettine. Sbucciare l'arancia e dividere ogni spicchio in 6 pezzetti. Mescolare le verdure e condirle con olio e aceto (il sale si può tranquillamente omettere, data la presenza del sedano).



RISO INTEGRALE CON PORRI E OLIVE

320 gr di riso integrale
 150 gr di olive snocciolate
 2 porri
 2 c di semi di coriandolo macinati
 2 C di olio extravergine di oliva
 sale integrale

Il riso integrale va messo a bagno per almeno dodici ore per neutralizzare i fitati (sostanze che diminuiscono l'assorbimento di alcuni nutrienti): conviene prepararsi il giorno prima, magari la notte, e cuocere il riso al mattino per circa 30 minuti.

Pulire i porri e tagliarli in 6-7 tronchetti. Affettare ogni tronchetto in tante striscioline seguendo le venature: così sarà più digeribile. Saltare i porri con l'olio in un tegame ampio, aggiungere le olive tagliate a pezzetti e il coriandolo. Dopo due minuti aggiungere il riso scolato e mescolare. Regolare di sale e trasferire nei piatti (o nel contenitore da asporto!).

CENA

Burger di barbabietole e ceci, velocissimi da preparare se si ha un robot da cucina, accompagnati da una cremosa insalata con songino e carciofi crudi: una cena versatile, che può diventare un panino o una piadina – rigorosamente senza strutto – o ancora, un pratico pranzo al sacco.



BURGER DI CECI E BARBABIETOLA AL WASABI

250 gr di ceci lessati
 300 gr di barbabietola cotta
 1 c di wasabi in pasta (facoltativo)
 una fetta di cipolla spessa 1 cm
 3 C di pangrattato
 (ottimo quello ottenuto dal pane integrale avanzato)
 sale integrale, pepe nero
 1 C di olio EVO

Nel robot riunire ceci, barbabietola a pezzi, wasabi e cipolla a pezzetti: frullare con funzione pulse fino a ottenere un trito abbastanza fine (non un purè!). Trasferire in una ciotola e unire il pangrattato, il sale e il pepe, e mescolare. Far riposare cinque minuti, poi formare le polpette prelevando una porzione di impasto alla volta, circa grande come una pallina da ping-pong, e schiacciandola tra le mani. Quando sono tutte pronte, scaldare l'olio in una padella antiaderente e dorarle due minuti per lato (è già tutto cotto, non serve molto tempo). Ottime con la salsa al rafano o la maionese di riso.

INSALATA CREMOSA DI SONGINO E CARCIOFI RAW

120 gr di songino lavato
 4 carciofi puliti
 1 pera matura
 1 avocado
 2 c di olio EVO
 succo di mezzo limone
 un pizzico di sale integrale
 2 C di semi di lino macinati al momento

Tagliare i carciofi prima a metà e poi a fettine sottili, bagnarli con il limone e riservarli. Affettare la pera. Frullare l'avocado con il limone, l'olio, il sale e una tazzina di acqua. Disporre nel piatto il songino, la pera, i carciofi e condire con la crema di avocado. Terminare con una spolverata di semi di lino, ricchi di acidi grassi omega-3.



TILIA TARRARE

Tilia Tarrare è il progetto di Betti Taglietti: erborista e futura biologa nutrizionista, amante delle erbe spontanee e della bicicletta, cura il blog tiliatarrare.wordpress.com e spunta qua e là come cuoca itinerante o come libera editrice di ricettari fatti a mano.

COLAZIONE

CENTRIFUGATO O ESTRATTO FRESCO DI PESCA, MELONE E CETRIOLO ^{RAW}

LATTE DI NOCCIOLE ^{RAW}

200 gr nocchie sgusciate (non tostate)
900 ml acqua

Frullate le nocchie con metà dell'acqua fino a ridurle in crema. Lasciate riposare per alcune ore in frigo, poi ponete la crema in un canovaccio pulito disposto su una ciotola capiente, e strizzatelo bene con le mani per far uscire tutto il liquido. Rimettete la parte solida rimasta dentro al canovaccio nel mixer o frullatore e rifrullatela insieme all'acqua rimasta. Lasciate riposare se volete un'altra mezz'ora (ma non è necessario), rimettete nel canovaccio e ristizzate il più possibile per far uscire tutto il latte unendolo a quello di prima spremitura. Dolcificate a piacere con sciroppo d'agave e, se volete, arricchite con cacao o carruba in polvere. Con l'okara rimasta (ovvero la parte solida e asciutta) potete preparare dei tartufini crudisti frullandoli insieme a datteri o uvette, unirla agli impasti per torte e crostate o farne un ottimo "grana veg" insieme ad un po' di sale e di lievito alimentare in scaglie.

BOCCONCINI ALLE UVETTE

250 gr farina tipo 2 (semintegrale)
o in alternativa metà farina 0 e metà integrale

90 gr malto di riso
40 gr olio di mais bio
100 ml succo di mela puro
10 gr lievito per dolci
100 gr uva passa
1/2 c di vaniglia in polvere
1/2 c di cannella

Unite la farina con il lievito, la vaniglia e la cannella. Amalgamate l'olio col malto e versateli sulla farina, mescolate bene fin quando il composto diventerà granuloso, poi aggiungete il succo di mela e infine le uvette. Con l'aiuto di due cucchiaini disponete delle palline di impasto su una teglia coperta di carta forno e infornate a 180 gradi per 10/15 minuti.

PRANZO

COUSCOUS SPEZIATO ALLE BIETOLE

280 gr di couscous integrale
2 mazzi di bietole o coste
1 lattina di polpa di pomodoro
1 cipolla
1 c di semi di finocchio pestati al mortaio
(o tritati grossolanamente al mixer)
1 c di curry
1 c di curcuma
1/2 c di zenzero in polvere
peperoncino rosso in polvere (fac.)
Olio EVO, sale

Lavate e tagliate le bietole a pezzetti e bollitele in poca acqua salata, giusto quanto basta a coprirle. Nel frattempo soffriggete la cipolla tritata insieme ai semi di finocchio, aggiungete la polpa di pomodoro e un pizzico di sale e lasciate restringere. Una volta cotte le bietole scolatele e strizzatele bene tenendo da parte il brodo di cottura. Tagliuzzatele e unitele al sugo di pomodoro. Fatele insaporire qualche minuto, poi spegnete il fuoco e aggiungete curcuma, zenzero. Cuocete il couscous secondo le istruzioni che trovate sulla confezione ma usando al posto dell'acqua il brodo di cottura delle bietole al quale avrete aggiunto il curry. Una volta cotto il couscous sgranatelo con una forchetta e versatelo nella padella con le verdure speziate. Amalgamate il tutto aggiungendo, se vi piace, un pizzico di peperoncino in polvere.

CENA

POLPETTINE DI TOFU ALLE OLIVE E CAPPERI

250 gr tofu
1 pezzetto di pane secco (60 gr circa)
12 olive verdi denocciolate
2 C di capperi sott'aceto
1 manciata di prezzemolo fresco
1 spicchio d'aglio
olio EVO, sale alle erbe
pangrattato per impanare q.b.



Tagliate il pane secco a pezzettini e tritatelo in un mixer, poi unite le olive, i capperi scolati, il prezzemolo, l'aglio e il tofu sbriciolato con le mani.

Frullate fino ad ottenere una composto granuloso, poi aggiungete 4 cucchiaini d'olio e 4 cucchiaini d'acqua. Frullate ancora fino ad ottenere una consistenza morbida e lavorabile con le mani. Assaggiatela ed ajustate eventualmente con poco sale alle erbe. Lasciate riposare in frigo per una mezz'oretta, poi formate con le mani una ventina di palline, ungetele d'olio, passatele nel pangrattato integrale e disponetele su una teglia ricoperta di carta forno. Infornate a 200 gradi per 15/20 minuti. Gustatele calde o tiepide

Poi preparate la salsa unendo allo yogurt il prezzemolo tritato, la buccia del limone grattugiata e un pizzico di sale. Tagliate i cetrioli e il melone a fettine sottili e conditeli in due ciotole separate con il sale alle erbe. Scolate la cipolla e disponete in una pirofila uno strato di cetrioli, uno di melone e uno di cipolla. Condite con succo di limone e un filo d'olio, poi ancora un altro strato di cetrioli, melone e cipolla, e un altro po' di succo di limone e olio. Cospargete di semi di zucca, un po' di pepe e servite insieme alla salsa.

INSALATA DI MELONE E CETRIOLI CON SALSA DI YOGURT AL PREZZEMOLO

- 250 gr cetrioli pesati già puliti
- 250 gr melone pesato già pulito
- 1 piccola cipolla fresca o un cipollotto
- 120 gr yogurt di soia al naturale senza zucchero
- 1 limone
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 manciata di semi di zucca
- sale alle erbe
- olio EVO, pepe nero (fac.)

Per prima cosa ponete la cipolla affettata finemente in una ciotolina con due generosi pizzichi di sale, mescolate e coprite d'acqua in modo da attenuare il sapore troppo pungente.



GIULIA GIUNTA

Giulia Giunta è food blogger e cuoca vegana, autrice del libro: "A tavola con Giulia - 100 ricette sane e gustose". Collabora con nutrizionisti e scrive articoli su varie riviste. Organizza corsi di cucina, cooking show, aperitivi e piccoli catering a Milano e dintorni. Il suo blog è La Mia Cucina Vegetale - nonsoloveg.altervista.org



COLAZIONE

FRULLATO BANANE LAMPONI O FRAGOLE

2 banane
100 gr di fragole o lamponi
2 T di latte vegetale

Scegli il tipo di latte vegetale che preferisci o che hai già in frigorifero e metti tutto nel frullatore. Per renderlo più gustoso puoi aggiungere cocco in scaglie o cioccolato fondente in scaglie.



PRANZO

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO

Una ricetta tra le più semplici e diffuse che è già tradizionalmente vegan. Questa non c'è nemmeno bisogno di spiegarla o darne gli ingredienti!

Solo due trucchi per dare più sapore a questa ricetta:

aggiungere prezzemolo tritato fine
aggiungere del pangrattato precedentemente fatto
tostare in una padella, senza esagerare,
deve cambiare colore solo leggermente

COTECHINO DI LENTICCHIE E NOCI, AFFIANCATO DA INSALATA MISTA

500 gr di lenticchie cotte
60 gr di noci sgusciate
5 pomodorini secchi
6 C di olio EVO
150 gr di pangrattato o focchi d'avena
1 pizzico abbondante di sale
erbette e spezie a piacere:
prezzemolo, cumino, aglio, semi di finocchio

Cuocete le lenticchie se non volete usare quelle già pronte in lattina (verrà più buono). A parte create una crema densa frullando in un potente tritatutto le noci, i pomodorini secchi, le erbette e i semi preferiti. Unite questa pasta alle lenticchie cotte, in una terrina, con gli altri ingredienti (sale, olio, pangrattato). Ora frullate tutto con un frullatore a immersione. Ecco! Date ora all'impasto la forma di un salamino. Arrotolatelo nella carta da forno e prima di servire infornatelo, spennelandolo prima di olio, in forno caldo a 180 gradi per circa 10 minuti.

Se volete una crosticina, potete ricoprirlo di altro pangrattato prima di infornarlo.

Servitelo caldo in un piatto in cui abbinerete una semplice insalata mista di foglie, quelle che preferite.

CENA

ZUPPA DI ORTAGGI

1 costa di sedano
 1 lattuga piccola
 500 gr di indivia
 1 rapa
 2 carote piccole
 500 gr di broccoli
 6 cipollotti
 1 spicchio di aglio
 0,5 dl di olio EVO
 1,5 l di brodo vegetale
 sale, pepe

Pulite e lavate tutti gli ortaggi e lessateli insieme in acqua poco salata. Lavate i cipollotti e lessateli separatamente dai broccoli. Scolate tutta la verdura, strizzatela e tritatela.

Fate soffriggere lo spicchio di aglio in una casseruola con l'olio extravergine, poi eliminatelo e aggiungete le verdure lessate, mescolatele, aggiustate di sale e pepate, poi lasciatele insaporire per circa 10 minuti. Portate a bollire il brodo, versatevi le verdure con il loro fondo di cottura e lasciate insaporire la zuppa per 5 minuti.

CROSTINI DI POLENTA
 ABBRUSTOLITA SPALMATI
 CON HUMMUS TRICOLORE

Cuocete la polenta seguendo le istruzioni e le dosi sulla confezione. Una volta pronta scolatela su un tagliere di legno e lasciatela raffreddare. Tagliatela poi a fettine, formando dei crostini quadrati o triangolari, che farete abbrustolire su una piastra per verdure o nel forno.

HUMMUS

1 lattina di ceci scolati
 (o equivalente cotti da voi)
 1 C semi di sesamo
 1 pizzico di sale
 1 C olio EVO
 succo di 1/4 di limone
 aglio ed erbetta a piacere

Frullate insieme tutti gli ingredienti. Aggiungete un goccio di acqua o poco più in base alla consistenza preferita (usate l'acqua di cottura se i ceci li avete cotti voi in casa). Per fare l'hummus in colori diversi potete aggiungere all'impasto:

1 pugno di spinaci cotti (verde)
 1 batata o patata dolce (arancione)
 1 barbabietola cotta (rossiccio)
 zafferano e/o curcuma (giallo)



AIDA VITTORIA ÉLTANIN

Aida Vittoria Eltanin (E.V.A.) è l'autrice vegana dei libri "La Dieta di Eva" e "La Salute di Eva". La sua missione è rendere facile la transizione a questa alimentazione, recuperando la cucina povera italiana, privilegiando la frutta ma puntando anche l'attenzione sul nesso nascosto tra cibi animali, marketing pubblicitario e salute, soprattutto delle donne. Il suo sito: www.vegan-in-italy.net

COLAZIONE

LATTE DI SESAMO ^{RAW}

1 T di semi di sesamo
ammollati per una notte in 3 T di acqua
1 T di uvetta, ammollata per una notte

Scolare l'uvetta ed unirli al sesamo ed al suo liquido; frullare tutto e filtrare. L'okara o polpa residua del filtraggio non va buttata, ma si può utilmente impiegare per realizzare dolci al forno, pane, salsine.

TORTA ROVESCIA ALLE ALBICOCHE

10/15 albicocche belle mature e dolci
50 gr di granella di mandorle
succo d'acero qb
gocce di cioccolato qb

290 gr farina di tipo 2
320 gr acqua

130 gr zucchero di cocco (o integrale di canna)
1 c e 1/2 di vaniglia in polvere
2 scorze di limone bio grattugiate
2 limoni spremuti
10 C di olio di girasole
spremuta a freddo e deodorato
1 c raso di bicarbonato
1 bustina di cremor tartaro

PER LA TORTA ALL'ACQUA

Coprire il fondo della tortiera con un cerchio di carta da forno: spennellare con abbondante succo d'acero, granella di mandorle e disporre ordinatamente tutte le albicocche divise in due e denocciolate.

In una bacinella mettere l'acqua, l'olio e lo zucchero e sbattere per bene fino a quando lo zucchero risulti ben sciolto. In un'altra bacinella versare tutti gli altri ingredienti ed amalgamarli bene tra di loro.

Mescolando continuamente con una frusta, unire il composto secco al liquido fino ad ottenere una crema simile alla besciamella. Versare nella tortiera da 26 cm e infornare a 200 gradi per 40/45 minuti circa ed effettuare la prova stecchino per verificare la cottura. Fare raffreddare la torta completamente. Una volta fredda, capovolgete e servite.



Decorate con gocce di cioccolato. Si conserva per qualche giorno a temperatura ambiente: essendo una torta ricca di frutta e quindi umida, teme il caldo.

PRANZO

TARTARE DI CAVOLFIORE AL PROFUMO DI BASILICO ^{RAW}

1 cavolfiore
1 generoso mazzetto di basilico
1/2 limone in succo
1 spicchio d'aglio
olio EVO
sale integrale qb

Lavare bene il cavolfiore e tagliarlo grossolanamente, foglie e fusto compresi: in questa ricetta non buttiamo via niente! Nel mixer del vostro robot da cucina, tritare tutto il cavolfiore fino a renderlo granuloso, ma non ridotto in purea. Mettere la graniglia di cavolfiore in una contenitore di vetro o di ceramica.

Nello stesso mixer (non occorre lavarlo in questo passaggio) mettere le foglie del basilico, lo spicchio d'aglio, il succo del limone, sale ed olio ed emulsionare per benino. Versare tutta la marinata ottenuta sul cavolo tritato ed amalgamare per bene.

Assaggiare ed eventualmente aggiustare di olio e sale. Mettere a riposare per almeno un'oretta o, meglio, una mezza giornata. Ed ecco il cavolfiore marinato! Se volete esagerare, accompagnate con qualche oliva nera essicata.



FORMAGGIO DI ANACARDI RAW

100 gr di anacardi crudi
1 pomodoro secco
1 avocado
olio EVO qb

PER 2 PERSONE Tritare finemente gli anacardi con tutti gli altri ingredienti fino a ridurre in crema. Mettere in forma, aiutandosi con un coppapasta della forma preferita e decorare con una spolverata di semi di sesamo e girasole.

CENA

TAGLIATELLE DI ZUCCHINE RAW

due zucchine
succo di limone qb
3 pomodori
6/8 noci
2 pomodori secchi

PER 2 PERSONE Tagliare le zucchine con la mandolina, ricavando delle tagliatelle; se desiderate aumentare il colpo d'occhio e la somiglianza con le tagliatelle tradizionali, potete anche eliminare la buccia verde



delle zucchine prima di tagliarle. Marinarle con succo di limone per una decina di minuti. Realizzare il sugo frullando i pomodori freschi spelati, le noci ed il pomodoro secco.

Impiattare, decorando con un po' di pomodoro secco tritato ed una spolverata di semi di sesamo e gustare! Le tagliatelle potete anche farcirle con il loro sugo/ripieno ed arrotolarle per realizzare deliziosi ed invitanti rotolini fruttariani.

TOFU MARINATO CON CIPOLLE E POMODORI SECCHI

1 panetto di tofu da 400 gr
1/2 cipolla affettata molto finemente
6 pomodorini secchi
origano qb
basilico e menta freschi
olio EVO qb
1 pizzico di sale integrale

PER 3 PERSONE Affettare il tofu e fettine sottili. Aggiungervi la cipolla, anch'essa affettata finemente, i pomodorini spezzettati, le erbe aromatiche ed il sale: amalgamare per bene con le mani, quasi a voler impastare il tutto. Condire con olio EVO e lasciare insaporire per una mezza giornata o tutta la notte in frigorifero.

RAVELLO CURIOSO



Ravello Curioso è una cuoca di cucina naturale, diplomata alla Sana Gola di Milano, nei fine settimana lavora in ristoranti milanesi e per cene benefit a difesa dei diritti degli animali.

Di recente ha coordinato la cucina del MiVeg - Festival Vegan all'Idroscalo. È stata assistente in cucina presso Cascina Rosa dell'Istituto dei Tumori di Milano, sotto la guida del dott. Franco Berrino. Da tre anni gestisce l'omonimo blog di cucina ravellocurioso.wordpress.com dove ha pubblicato raccolte di ricette scaricabili gratuitamente.

COLAZIONE

CAFFÈ DI CEREALI

TORTA ALLE PERE

- 200 gr di farina 0 + altra per lo stampo
- 100 gr di farina di mandorle
- 50 gr di granella di mandorle
- 3 pere abate
- 90 g rdi zucchero di canna grezzo + altro per spolverizzare
- 50 gr di olio di girasole + altro per lo stampo
- 220 gr di latte di soia aromatizzato alla vaniglia la scorza grattugiata e il succo di 1 limone cannella
- 4 gocce di olio essenziale di arancio

PER 6/8 PERSONE Sbucciate e tagliate a pezzi le pere. Mettetele a cuocere per circa 10 minuti in una padella con due cucchiaini di zucchero grezzo. Verso fine cottura aggiungete un pizzico di cannella; mettetetele poi da parte e lasciatele raffreddare. In una larga ciotola setacciate le farine e lo zucchero rimasto, aggiungete il lievito, la scorza di limone e un po' di cannella. Mescolate. Formate la fontana, versate al centro il latte, l'olio e metà della granella di mandorle; amalgamate il tutto con una spatola. Proseguite con l'olio essenziale e il succo di limone, mescolate velocemente e versate il composto nella tortiera precedentemente unta di olio e infarinata. Unite le pere, facendone affondare un po' e lasciando le altre in superficie, guarnite con il resto della granella e una spolverata di zucchero grezzo di canna. Infornate a 180° per 40 minuti circa, controllando verso la fine la cottura con uno stuzzicadenti. Lasciate raffreddare del tutto la torta prima di sformarla.

PRANZO

TAGLIATELLE AI CARCIOFI E TEMPEH

- 250 gr di semola di grano duro
- 50 gr di farina 0
- 150 gr di acqua a temperatura ambiente
- 1 p di sale
- 2 C di olio
- 150 g di tempeh

- 4 carciofi
- ½ b di vino bianco
- 1 C di farina
- 1 spicchio d'aglio
- il succo di 1 limone
- 2 ½ mestoli di brodo vegetale caldo
- 1 manciata di prezzemolo tritato
- shoyu, olio
- pepe bianco (facoltativo)
- sale, semola per spolverizzare

Mescolate la farina e la semola col sale, versatele sul piano di lavoro e formate la fontana, nella quale verserete l'acqua e l'olio. Amalgamate via via la farina con i liquidi, lavorate gli ingredienti per 5 minuti circa e conservate l'impasto in frigorifero, avvolto in carta da forno, per almeno mezz'ora. Stendete la pasta fino ad avere una sfoglia sottile (se a macchina, posizione 5). Ricavate delle tagliatelle larghe 1 cm circa e disponetele su un vassoio, ben cosparsa di semola. Tritate il tempeh con il coltello e rosolatelo in padella con l'aglio e un po' di olio e shoyu. Unite i carciofi puliti e tagliati a spicchi sottili, e dopo un minuto il vino. Lasciate evaporare l'alcool, versate mezzo mestolo di brodo e cuocete finché i carciofi non sono teneri. Stemperate in un tegamino la farina nel brodo rimasto, aggiungete il succo di limone e fate ispessire la salsa a fuoco basso per circa 2 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, prelevatela con un forchettone e rivestitela con il sugo di carciofi. Aggiungete fuori dal fuoco la salsa al limone, completate con il prezzemolo e servite, condendo se volete con poco pepe bianco macinato al momento.

MATTONELLA DI LENTICCHIE ROSSE

- 200 gr di lenticchie rosse decorticate
- 350 gr d'acqua
- ½ c di curcuma

Sciacquate le lenticchie e mettetetele a cuocere in un pentolino con l'acqua. Quando saranno cotte e disfatte, unite la curcuma, mescolate e continuate la cottura a fiamma bassa, rimestando fino a quando il composto non risulterà abbastanza asciutto. Con un frullatore a immersione riducete le lenticchie in crema e versate la purea in una terrina bassa, leggermente unta. Lasciate raffreddare e poi riponete in frigo per almeno 4 ore, affinché si consolidi. Con un coltello a lama liscia incidete

il composto per ricavare delle mattonelle, che disporrete sui piatti servendosi di una spatola a gomito. Condite a piacere con olio, sale o gomasio e pepe o accompagnate con della salsa verde.

Nota: La crema di lenticchie ancora calda, può essere anche versata in stampini monodose.

CENA

INVOLTINI DI ZUCCA

- 200 gr di zucca già privata della buccia
- 30 gr di amido di mais
- 30 gr di olive taggiasche denocciolate
- 600 ml di latte di soia
- 60 gr di panna di soia da cucina
- 2 C di succo di limone
- 2 C di aceto di mele
- 1 C di sciroppo di grano (o malto di riso)
- sesamo nero
- olio, pepe, sale

In una casseruola salate il latte e portatelo a sobbollire, a fuoco medio. Togliete dal fuoco, versate il limone e l'aceto, agitando delicatamente con un mestolo di legno per pochi secondi, e coprite per 15 minuti. Raccogliete la cagliata con un mestolo forato, versatela in un colino e bagnatela con un filo di acqua corrente per 30 secondi circa. Scolate bene e unite la panna e lo sciroppo, mescolando con un cucchiaino. Versate il composto nella classica fucella o in un colino. Lasciate scolare il siero per almeno 8 ore in frigorifero, per ottenere una ricotta di media consistenza. Tagliate a tocchetti la zucca e cuocetela a vapore per 10 minuti. Una volta raffreddata frullatela finemente, aggiungete l'amido, due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Amalgamate il composto; mettetene 1 cucchiaino tra due foglietti di carta forno unti d'olio e pressate uniformemente con una spatola per ottenere un disco di 11 cm circa di diametro e spesso circa 2 mm. Ripetete l'operazione con il resto del preparato fino ad avere 8 dischi. Infornateli a 200°, dopo 3 minuti privateli dei foglietti superiori e continuate la cottura per 5-7 minuti. Tritate le olive, unitele alla ricotta, mescolate, salate e pepate. Quando sono freddi staccate con delicatezza i dischi di zucca, copriteli con il lasciando

liberi i margini e avvolgendoli su se stessi. Spennellateli d'olio la superficie e decorateli con poco sesamo nero.

Nota: I dischi di zucca possono essere cotti anche a vapore per 15 minuti, fatti raffreddare e liberati dalla carta forno. Con la stessa procedura si possono preparare ravioli o crepes di zucca.

BICCHIERINI ALLA GELATINA DI MIRTILLI E PANNA COTTA

- PANNA COTTA**
- 200 gr di panna di soia da cucina
- 50 gr di latte di soia alla vaniglia
- 30 gr di sciroppo di grano
- 1 c di agar agar in polvere
- GELATINA**
- 16 gr di succo di mirtilli
- 30 gr di malto di mais
- 1 c di agar agar in polvere

Scaldate in un pentolino la panna con lo sciroppo. A parte, sciogliete l'agar agar nel latte, poi unitelo alla panna. Cuocete la miscela a fuoco dolce, mescolando, finché non sobbolle. Dopo 2 minuti spegnete e filtrate. Lasciate intiepidire. Versate la panna cotta sul fondo dei bicchierini e fatela rassodare per 5 minuti. Preparate ora la gelatina. Aiutandovi con una frusta sciogliete in un pentolino l'agar agar nel succo di mirtilli. Scaldate, unite il malto e fate sobbollire per 2 minuti, sempre mescolando. Filtrate, fate intiepidire e versate sulla panna cotta. Lasciate raffreddare per almeno un'ora prima di servire. Variante: potete preparare la gelatina con altri succhi, come arancia o lamponi. Per cambiare, potete versarla nei bicchierini formando più strati alternati con la panna cotta.

Nota: gelatina e panna cotta possono essere disposti in modo diverso, per esempi a più strati alternati, inoltre con la stessa procedura si possono preparare gelatine di altri succhi, come arancia o lamponi.

ROBERTO POLITI



Roberto Politi nel 2001 ha fondato l'associazione Progetto Vivere Vegan Onlus. Curatore del volume di cucina vegan "La nuova scelta vegetariana" Giunti editore. Insieme a Dora Greco ha scritto "La Cucina Etica Dolce" edito da Sonda. Ricette tratte dal libro "Vegan, ricette per fare festa", Terranuova Edizioni 2014.

COLAZIONE

SUCCO DI FRUTTA

GIRELLE DOLCI AL CIOCCOLATO
E SEMI DI GIRASOLE

100 gr di cioccolato fondente
1 manciata di semi di girasole
12 gr di lievito di birra fresco
150 ml di latte di riso
40 gr di zucchero di canna
75 gr di margarina vegetale
260 gr di farina di grano semintegrale
1 C di liquore alle mandorle

Fate sciogliere il lievito in 50 ml di latte e un cucchiaino di zucchero, mescolate bene e lasciate riposare per 10 minuti. Nel frattempo sciogliete la margarina in un pentolino a bagnomaria. In una ciotola versate il resto del latte di riso, lo zucchero, il liquore alle mandorle e mescolate bene. Sempre mescolando versate la margarina fusa, il lievito sciolto e la farina, impastate bene in modo da ottenere un'impasto omogeneo e elastico. Coprite la ciotola con un panno e lasciate riposare per 2 ore. Prendete una parte di impasto e stendetela con il matterello sul piano di lavoro leggermente unto, formate un rettangolo dello spessore di 5 mm, cospargerlo di cioccolato tritato e semi di girasole, arrotolate la pasta su se stessa dal lato più corto e tagliate in fette da 2/3 cm, proseguite allo stesso modo con l'impasto restante e disponete le rondelle in una teglia grande su carta da forno lasciandole ben distanti. Lasciate lievitare fino a quando saranno raddoppiate di volume. Infornate a 180° per 15 minuti.

PRANZO

INSALATA PRIMAVERA ^{RAW}

Qualche foglia di insalata mista
5 carciofi
6 fragole tagliate a fette
1 manciata di germogli di ravanella
1 manciata di semi di zucca
salsa senape arancio

Pulite i carciofi privandoli delle foglie esterne e più dure fino ad arrivare a quelle tenere, tagliate le punte e il gambo. Tagliate il carciofo a fette sottili e immergetele in acqua e limone per qualche minuto.

DRESSING

Il succo filtrato di 1 arancia
1 c di senape
½ b di olio di semi di girasole
¼ b di olio EVO, sale

Unire tutti gli ingredienti in un biberon da cucina o in un vasetto di vetro munito di tappo, scuotere energicamente per 10 secondi. Preparate l'insalata con tutti gli ingredienti

VELLUTATA DI FAVE

250 gr di fave secche
3 scalogni
peperoncino q.b.
¼ di c di cumino
2 semi di cardamomo
olio EVO
sale

Mettete le fave in ammollo per una notte, scolate e sciacquate. In una pentola portate a ebollizione un litro e mezzo d'acqua. In un'altra pentola soffriggete lo scalogno tritato con 3 cucchiari d'olio, il cumino, il peperoncino, il cardamomo e un pizzico di sale. Dopo qualche minuto aggiungete le fave e una parte d'acqua bollente fino a ricoprirle e altro sale. Cuocere a fuoco moderato per 20 minuti e infine ridurle a crema con l'aiuto di un passaverdure o minipimer. Servite con un rivolo d'olio.

GNOCCHI DI PATATE SALTATI
CON SFIANDRINE
SU SALSA DI NOCI

250 g di sfiandrine
olio EVO
sale

Tagliate le sfiandrine a fette sottili, disponetele su teglia da forno e condite con olio e sale. Infornate a 150° fino a cottura.

SALSA NOCI

1/2 spicchio d'aglio
2 b di latte di soia non zuccherato
45 gr di noci
1 b di panna di soia
2 C olio EVO, sale

In un pentolino rosolate l'aglio con l'olio, aggiungete le noci tritate, mescolate, dopo qualche minuto aggiungete il latte la panna e una presa di sale. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti, ogni tanto mescolate. Frullate il tutto con il minipimer.

GNOCCHI

1 kg di patate rosse
350 gr di farina di grano tenero
2 C di lievito alimentare in fiocchi
1 C di timo fresco tritato
1 spolverata di noce moscata
1 C di sale

Cuocete le patate in acqua bollente, scolate e passatele con uno schiacciapatate. Disponete sul piano di lavoro e impastatele con il resto degli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Prelevate delle parti e fatele rotolare sul piano infarinato formando dei cordoncini di diametro 1 cm, con un coltello tagliateli a tronchetti di 1,5/2 cm. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente e salata per qualche minuto, scolate quando vengono a galla, trasferiteli in padella e saltateli con le sfiandrine, olio, una presa di pepe e 2 cucchiai di acqua di cottura. Serviteli su letto di salsa e per completare spolverate con del prezzemolo tritato.

CENA

INSALATA DI SPINACI LIMONE E SEMI DI SESAMO

200 gr di spinaci a foglia piccola
1 C di semi di sesamo o gomasio
1 manciata di anacardi tostati e tritati
il succo di 1/2 limone
olio EVO, sale

Lavate e asciugare gli spinaci, tagliarli a strisce e condire con il resto degli ingredienti.

OMELETTE DI VERDURE

1 cipolla tropea
100 gr di fagiolini cotti tagliati a pezzetti
200 gr di erbe lessate (bietole, spinaci, cavolo nero)
100 gr di farina di ceci
olio EVO, sale, pepe

Soffriggere la cipolla tritata con due cucchiai di olio e un pizzico di sale. Dopo qualche minuto aggiungere le verdure il sale e saltare per qualche minuto.

In una ciotola mescolare la farina di ceci con un bicchiere d'acqua fino ad ottenere una consistenza cremosa, aggiungere le verdure e mescolare aggustando con sale pepe e un cucchiaio d'olio. Mettere sul fuoco una padella antiaderente, quando sarà calda versare il composto, tenete a fiamma bassa con coperchio e cuocere l'omelette in ambedue lati.



BOCCONCINI ENERGETICI RAW

200 g di datteri denocciolati
200 g di fichi secchi
1 banana
100 g di cocco rapè

32 BOCCONCINI Tritate finemente con un coltello datteri e fichi. Con l'aiuto di un frullatore frullare datteri fichi e banana, versate il composto in una ciotola e impastate con 80 g di cocco, formate delle palline dalle dimensioni di una noce e girarle nel cocco rimanente. Riporre nel frigor per 1 ora e servire.



NICOLETTA DONINI

“Alla fine degli anni '90 se non mangiavo carne e derivati era difficile trovare ristorante, ho iniziato a cucinare prima di tutto per necessità poi per attivismo, di seguito ho scoperto il piacere del convivio e della condivisione”. Attualmente è cuoca del ristorante Vegan CambioLogico, Forlì.

Vuoi provare per una settimana una dieta senza crudeltà, basata su cibi sani e gustosi? In questo ricettario trovi un menù completo diviso giorno per giorno, ideato esclusivamente e con soli prodotti vegetali da sette diversi chef e food-blogger.

Provare una Settimana Veg è un'opportunità sia per chi già conosce questo tipo di alimentazione sia per chi vuole cambiare la propria dieta o è semplicemente curioso di provare piatti e sapori nuovi. Dunque non solo insalata, frutta e verdura, ma un accurato menù, semplice e sfizioso, amico degli animali, dell'ambiente e della nostra salute.

**Settimana Veg è uno stimolo per capire
che cambiare non è poi tanto difficile!**



**ESSERE
ANIMALI**

Essere Animali promuove un cambiamento sociale per superare tutte le forme di sfruttamento nei confronti degli animali. Realizza indagini, campagne di pressione e sensibilizzazione.

essereanimali.org
info@essereanimali.org

Con il sostegno di:



vegangreenlove.com



vegusto.it



aziendaforesta.it



cibocrudo.com

