

Settimana veg

7 GIORNI PER PROVARE A CAMBIARE



ESSEREANIMALI

SEMBRA
impossibile
— finché —
non viene
FATTO

Nelson Mandela



7 GIORNI PER PROVARE A CAMBIARE

Sai che provare a cambiare abitudini alimentari può essere più facile di quello che pensi? Lo scopo di questo ricettario è proprio questo: provare quanto possa essere semplice, sano e gustoso cibarsi di alimenti che non contengono ingredienti di origine animale.

Quando si parla di alimentazione Veg spesso si tende a pensare a qualcosa di esotico e irraggiungibile, ad un'alimentazione composta da cibi strani, introvabili e dai nomi impronunciabili. Invece non è così e la Settimana Veg nasce proprio per sfatare questa idea falsata e controproducente.

In questo ricettario sono contenute oltre trenta ricette. Troverai ogni giorno un menù completo, dalla colazione alla cena. Ogni menù è bilanciato dal punto vista nutrizionale, ma è anche appetitoso e stuzzicante, adatto ai gusti più esigenti.

Modificare una piccola abitudine nel proprio quotidiano può dare un risultato infinitamente grande e importante per qualcun altro. In questo caso ogni nostra scelta alimentare può fare la differenza per gli animali rinchiusi negli allevamenti, fatti nascere e crescere solo per diventare carne o produrre latte e uova. Possiamo davvero decidere il loro destino. Ogni giorno.

In tutto il mondo è in atto una presa di coscienza senza precedenti su questo argomento e sempre più persone stanno diminuendo drasticamente o eliminando il consumo di prodotti animali. Solo in Italia ogni giorno più di mille persone orientano la propria dieta verso un'alimentazione vegetale.

La Settimana Veg è un modo per iniziare, o anche solo provare, questo percorso insieme ad altre migliaia di persone che hanno a cuore gli animali, la propria salute e l'ambiente.

Accetta la sfida e lanciati in un nuovo modo di affrontare la tavola!

il parere della nutrizionista

della dott.ssa Denise Filippin, Biologa nutrizionista - denise.filippin@libero.it

In questo ricettario ho voluto mostrare come l'alimentazione vegana sia semplice da seguire, ho inserito molte delle ricette che propongo in famiglia ogni giorno, avendo anche io come tutti poco tempo da dedicare ai fornelli. Gli ingredienti sono semplici e di facile reperibilità, sono gli alimenti tradizionali (ma dimenticati) che utilizzavano i nostri nonni: verdure di stagione, legumi, cereali integrali, frutta secca e fresca, erbe aromatiche.

Qualche volta, per cambiare un po' e sperimentare piatti diversi, possiamo inserire tofu e seitan, ma non sono cibi necessari in un'alimentazione vegana variata.

Ogni giornata è strutturata in modo da fornire tutti i nutrienti necessari al mantenimento di un ottimale stato di salute, alternando i cibi dei diversi gruppi alimentari. Le linee guida, stilate delle principali associazioni scientifiche che si occupano di nutrizione vegetariana, raccomandano di inserire ogni giorno:



CEREALI preferibilmente integrali e in chicco



CIBI PROTEICI tutti i legumi, i derivati dalla soia (tofu e tempeh), seitan. È dimostrato che l'alimentazione vegana riesce a coprire i fabbisogni proteici di tutti, bambini e atleti compresi.



VERDURE crude in apertura di ogni pasto aiutano a regolare il senso di sazietà e forniscono benefici per la salute, ma anche cotte in zuppe, tortini, piatti unici.



FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



FRUTTA SECCA come noci, mandorle, pistacchi, spesso evitata per timore di ingrassare, fornisce grassi "buoni", minerali, proteine e fibre, secondo gli studi il loro consumo quotidiano non comporta aumenti di peso!



GRASSI E CONDIMENTI preferire l'olio extravergine di oliva, limitare il sale, utilizzare le erbe aromatiche per insaporire, ricche di sapore, ma anche di minerali come ferro e calcio.

Scoprirai che il cibo vegano è appetitoso e mai noioso. Si inizia con una settimana e diventa la scelta di una vita, nel rispetto della nostra salute, degli animali e di tutto il pianeta!

gli autori



La nutrizionista

DENISE FILIPPIN

Nata a Genova nel 1973, mi sono laureata in Scienze Biologiche nel 1997. Dopo alcuni anni passati ad occuparmi di inquinamento in Università e istituti privati ho approfondito l'argomento della nutrizione umana grazie a corsi di perfezionamento e ad un Master in Nutrizione e Dietetica Vegetariana. Svolgo la libera professione come nutrizionista a Genova, occupandomi di seguire e aiutare chi si sta avvicinando all'alimentazione a base vegetale, sono esperta in particolare in alimentazione vegana nelle fasi di gravidanza, allattamento e svezzamento. Giro l'Italia partecipando a festival e manifestazioni in cui tengo corsi e conferenze sui benefici non solo salutistici, ma anche per gli animali e per il pianeta connessi all'adozione di una alimentazione vegana. Ho curato due opuscoli informativi, *Ottenere pasti vegani nelle mense scolastiche*, un manuale pratico distribuito online a cura del progetto Vegfacile, *Alimentazione vegan nello sport* disponibile in PDF o in cartaceo sul sito di AgireOra Edizioni. Vegetariana fin dall'adolescenza, sono diventata vegana solo dopo la nascita delle mie figlie, che mi hanno spinto a riflettere sulla crudeltà connessa al consumo dei latticini e che sono riuscite a coinvolgere nel cambio di rotta anche mio fratello ed i miei genitori, cosa in cui io non ero riuscita in 18 anni da vegetariana.



Lo chef

MARCO BORTOLON

Classe 1982, vegan dal 1998 e cuoco dal 2006. Partendo da una scelta etica, quasi da autodidatta, inizia un percorso di formazione sul campo in diversi ristoranti, nella maggior parte dei casi vegetariani e vegani tra Treviso, Milano, Londra, Roma, Padova e Venezia. Fondamentale l'esperienza al famoso Joia di Milano, mecca di vegetariani e vegani e unico ristorante vegetariano in Europa che, sotto la guida di Pietro Leemann, fu insignito di una stella Michelin dal 1996: "sicuramente è stata una scuola molto importante che mi ha trasmesso le basi organizzative e la filosofia di pensiero per come affrontare la cucina e il lavoro". Tra le collaborazioni, citiamo l'attività al Roof Garden e al Saf Restaurant di Londra, e quella nelle prestigiose cucine di Alajmo, sia alle Calandre nel padovano che al Quadri di Venezia. Marco arriva a gestire le cucine di rinomati ristoranti vegani e vegetariani tra cui il Papilla a Cittadella (PD), il Rootmaster a Londra, il Ghea a Milano e infine il Papaglia nel vicentino. A luglio 2015 ha aperto, sulle colline verdeggianti del Montello, Chieto Vivere: il club enogastronomico vegan dove poter gustare le sue deliziose preparazioni in un panorama super rilassante, avvolti dalla natura. Il lavoro di Marco è stato pubblicato su numerosi magazine e portali di settore, tra cui: Funny Veg, Social Veg, Il Giornale del Cibo, Ristorazione Italiana.



La food-blogger

LUCIA VALENTINA NONNA

Mi presento, mi chiamo Lucia Valentina Nonna, vivo a Genova con il mio compagno, tre gatti e un cane di nome Medora. Circa 5 anni fa nasceva il mio blog, labalena-volante.com, con l'intento di condividere la mia passione per i libri di cucina (ovviamente vegan!) e le mie ricette del cuore, quelle che mi piace preparare per gli amici, nella vita di ogni giorno o per qualche occasione speciale. Il mio percorso di consapevolezza rispetto alla scelta vegan ha avuto inizio nel 2000, quando ero poco più che adolescente. Inizialmente la mia scelta è stata dettata da ragioni etiche, andando poi con gli anni ad abbracciare anche altri aspetti, legati alla salute mia e del Pianeta. Quando ho iniziato questo percorso, ancora si parlava poco di scelta vegan, almeno in Italia. Amici e parenti erano piuttosto scettici, ma col tempo, coinvolgendoli in questo cammino attraverso il dialogo e il confronto pacifico, molti si sono convinti a cambiare, ciascuno con i propri tempi, come mia mamma, diventata vegana a 63 anni, il mio compagno, cresciuto nella convinzione che mangiare carne fosse indispensabile e diventato vegano tre anni fa, e tanti altri. Di questo percorso ho parlato in un libro, *Diario di una famiglia vegan*, edito da Anima e uscito nelle librerie a luglio 2015.



LUNEDÌ

colazione

YOGURT DI FRUTTA FRESCA E CEREALI

- 125g YOGURT DI SOIA AL NATURALE (senza zucchero)
- 150g FRUTTA FRESCA (come banana, fragola o mirtillo e frutti di bosco)
- 20g NOCI SPEZZETTATE
- 30g FIOCCHI DI CEREALI (mais, riso, miglio, quinoa sono senza glutine)
- VANIGLIA IN POLVERE O CANNELLA SE GRADITE
- 1 PIZZICO DI SALE



pranzo

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO CON VERDURE CROCCANTI E SEMI DI CANAPA



Foto Francesca De Agnoli



20min

- per le briciole di pane:**
- 100g PANE RAFFERMO
 - ERBE AROMATICHE A PIACERE
 - SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Con l'aiuto di un frullatore e di un setaccio a maglie grandi, ottenere delle briciole di pane di circa 3 mm. In una padella larga scaldare l'olio con le erbe aromatiche. Quando l'olio comincia a sfrigolare, aggiungere le briciole e cuocere fino a doratura. Stendere su carta assorbente e salare.

per le verdure:

- 400g AGRETTI
- SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Mondare gli agretti avendo cura di togliere terra e radici. Andranno messi nella stessa acqua di cottura della pasta, contemporaneamente e assieme alla pasta, immergendoli giusto un minuto prima di scolare gli spaghetti.

per concludere:

- 320g SPAGHETTI
- 40g SEMI DI CANAPA DECORTICATA
- MEZZO CUCCHIAIO DI SALSA DI SOIA
- BUCCIA DI MEZZO LIMONE
- 1 PEPERONCINO 1 SPICCHIO D'AGLIO

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata fino a 3/4 di cottura. Un minuto prima di scolare gli spaghetti aggiungere gli agretti. In una padella capiente aromatizzare dell'olio con aglio e peperoncino. Terminare la cottura della pasta alla maniera di un risotto in quest'ultima padella, aggiungendo dell'acqua di cottura, tenendo sotto controllo la sapidità causata dalla concentrazione del sale generato dalla riduzione dell'acqua di cottura. Eventualmente aggiungere acqua bollente non salata o brodo. Quando la pasta avrà la cottura desiderata, aggiungere la scorza di limone grattugiata e la salsa di soia. Impiattare gli spaghetti e gli agretti a nido, spolverare con i semi di canapa e le briciole.



20min

FINOCCHI SPADELLATI

- 400g FINOCCHI
- 200g CIPOLLA BIANCA
- 50g CAPPERI SOTTO SALE
- 100g OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE
- SALE, OLIO DI OLIVA q.b.
- (ricetta senza glutine)

Tagliare le cipolle e i finocchi e fette sottili, aiutandosi con la mandolina o con un buon coltello. Scaldare in una padella un cucchiaio scarso di olio, aggiungere la cipolla e far rosolare qualche minuto quindi aggiungere anche i finocchi, le olive ed i capperi precedentemente dissalati in acqua. Chiudere con un coperchio e cuocere a fuoco moderato per 15 minuti o finché i finocchi si saranno ammorbiditi. Aggiustare di sale se necessario. Servire tiepido.

merenda

MACEDONIA DI FRUTTA MISTA 200g CON SUCCO DI LIMONE



cena

ZUPPA DELL'AMORE CON LENTICCHE ROSSE E SEMI DI NIGELLA



50min

(ricetta senza glutine)

200g DI LENTICCHIE ROSSE SECCHIE

4 CIPOLLE ROSSE TRITATE

4 SPICCHI D'AGLIO SCHIACCIATI

1 CUCCHIAINO DI CURCUMA MACINATA

4 CUCCHIAINI DI CUMINO MACINATO

OLIO DI OLIVA q.b.

5 TAZZE DI BRODO VEGETALE

5 TAZZE D'ACQUA

1 PIZZICO DI SALE INTEGRALE

2 CUCCHIAINI DI SEMI DI NIGELLA

(sostituibile con pepe nero macinato.. ma l'effetto innamoramento non è garantito, sappiatelo!)

Mettere le lenticchie in una pentola con acqua pari almeno al doppio del loro volume, portarla a ebollizione, far cuocere per circa 10 minuti senza coperchio. Scolarle e metterle da parte. In una pentola ho fatto soffriggere le cipolle e l'aglio, aggiungendo curcuma e cumino. Ho aggiunto le lenticchie, il brodo vegetale, acqua, la nigella, pepe e un po' di sale integrale. Una volta arrivata a ebollizione, ho abbassato la fiamma e lasciato sobbollire senza coperchio per 40 minuti circa. Per guarnire, prima di servire, si può friggere qualche anello di cipolla e aggiungere alla zuppa.

INSALATA CON CAVOLO CAPPUCCIO E MELE



10min

(ricetta senza glutine)

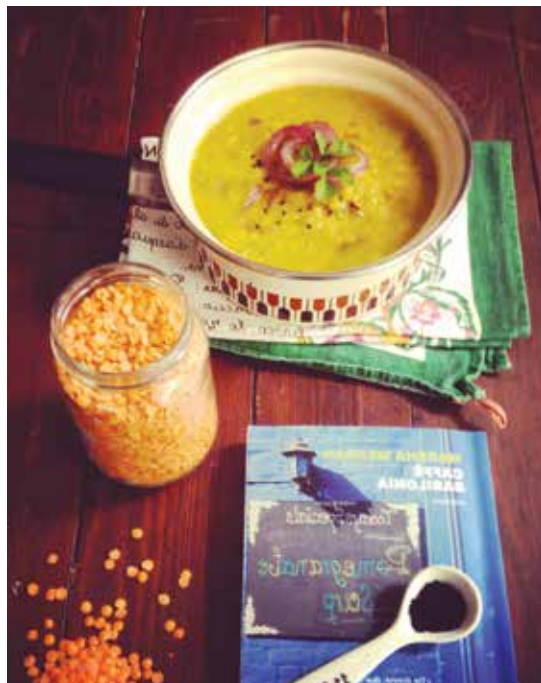
400g CAVOLO CAPPUCCIO

2 MELE

SUCCO DI UNA ARANCIA

SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Tagliare il cavolo cappuccio molto sottile. Sbucciare e tagliare le mele a spicchi e quindi ogni spicchio in fettine sottili. Mescolare in una insalatiera il cavolo con le mele, condire con il succo di un'arancia spremuta e olio extravergine di oliva ed eventualmente un pizzico di sale. Preparare con un certo anticipo per lasciare il tempo ai sapori di armonizzarsi.



FOCUS

I LEGUMI sono la migliore fonte proteica disponibile nell'alimentazione vegana, in quanto oltre alle proteine contengono anche buone quantità di minerali (soprattutto ferro). Chi non è abituato a consumarli con regolarità potrebbe notare gonfiore in un primo periodo di utilizzo quotidiano. L'effetto diminuisce col tempo, ma per ovviare a questo fastidioso problema si può ricorrere ad alcuni accorgimenti.

Utilizzare spesso i legumi decorticati ovvero senza buccia. Lasciare a lungo in ammollo i legumi con la buccia, quindi buttare l'acqua di ammollo e cuocere con qualche foglia di alloro o semi di finocchio (chiusi in una garza in modo da poterli rimuovere a fine cottura). Salare i legumi solo a fine cottura.

DA PREPARARE PER DOMANI

Mettere in ammollo i fagioli neri per la cena e ceci in abbondanza per diverse ricette dei prossimi giorni.



MARTEDÌ

colazione

LATTE CON FRUTTA FRESCA E CEREALI

(ricetta senza glutine)

125ml LATTE DI RISO
30g FIOCCHI DI MAIS
150g FRUTTA FRESCA
30g NOCI

Il tempo di cottura varia a seconda del prodotto acquistato (decorticato, mondo, precotto...).

per le verdure:

100g CIME DI BROCCOLI
100g CAROTE
100g SEDANO
100g PORRO
1 LATTA DI PISELLI
SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Scaldare in una padella antiaderente l'olio e cuocere velocemente le verdure. Salare a fine cottura.

pranzo



45min

ORZO ALL'ORIENTALE CON PISELLI E MANDORLE

per l'orzo:

360g ORZO
1,1lt ACQUA FREDDA
7g SALE

per concludere:

5 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA
BUCCIA DI MEZZO LIMONE
1 CIPOLLOTTO VERDE O CIPOLLA DI TROPEA
1 PEPERONCINO, 1 SPICCHIO D'AGLIO
5g ZENZERO A FETTINE
30 MANDORLE TOSTATE
1 MAZZO ERBA CIPOLLINA O CORIANDOLO q.b.
OLIO DI OLIVA, TAMARI, SUCCO DI LIMONE

Dopo aver lavato i chicchi d'orzo dalla polvere, portarlo a cottura partendo da acqua fredda. In questo modo si cucina il cereale per assorbimento, senza disperdere proprietà importanti. Aggiungere il sale a 3/4 di cottura. Nel caso l'acqua non fosse necessaria a terminare la cottura, aggiungerne di bollente.

Arrostire l'orzo in una padella antiaderente con olio aromatizzato con lo zenzero, il peperoncino, l'aglio e unirci tutte le altre verdure cotte. Togliere dal fuoco e condire con limone, erbe tritate e tamari. Impiattare e unire le mandorle e il cipollotto tagliato sottile a crudo.



MARTEDÌ



merenda

SMOOTHIE ALLA FRUTTA

(ricetta senza glutine)

Lo smoothie è un frullato preparato con sola frutta fresca ed acqua, potete utilizzare frutta di stagione di vostro gradimento e se vi piace aggiungere un pizzico di cannella. Generalmente tra i frutti viene inserita anche la banana, che regala al composto una consistenza cremosa.



10min

INSALATA MISTA

(ricetta senza glutine)

1 CESPO DI LATTUGA
120g DI RUCOLA
200g CAROTE
OLIO DI OLIVA
40g SEMI DI LINO

Lavare e tagliare le verdure poco prima del consumo, condire con l'olio e aggiungere i semi di lino precedentemente sminuzzati con un macinaspezie o macinacaffè. Aggiungere succo di limone o aceto di mele se gradito.

cena



45min

CHILI DI FAGIOLI

(ricetta senza glutine)

360g FAGIOLI NERI SECCHI
(OPPURE 960g GIÀ COTTI)
1 GROSSA CIPOLLA ROSSA O BIONDA
2 CAROTE
1 CUCCHIAIO DI CUMINO IN POLVERE
1 CUCCHIAIO DI PAPRIKA DOLCE
1/2 PEPERONCINO PICCANTI A PIACERE
2 SPICCHI DI AGLIO
SALSA DI POMODORO O PELATI 250g
OLIO DI OLIVA

Cuocere i fagioli neri dopo averli scolati dall'acqua di ammollo (si può fare in qualsiasi momento della giornata in modo da averli pronti per la preparazione della cena), saranno necessari 45/50 minuti in pentola normale o 25/30 minuti in pentola a pressione. In una casseruola capiente o in una padella fonda (tipo wok) scaldare un cucchiaio di olio con il cumino, l'aglio tritato, il peperoncino sminuzzato e la paprika. Aggiungere la cipolla tagliata sottile e le carote tagliate a cubetti. Lasciar cuocere qualche minuto, finché la cipolla diventerà traslucida ed aggiungere i fagioli scolati dal liquido di cottura.

Lasciare insaporire qualche minuto, aggiungere la salsa di pomodoro, acqua fino a coprire i fagioli, chiudere con un coperchio e far cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti finché il liquido sarà evaporato. Servire tiepidi accompagnando con tortillas di mais (o pane integrale tostato per chi utilizza farine con glutine).

FOCUS

*Gli **ACIDI GRASSI OMEGA 3** sono acidi grassi essenziali (significa che il nostro corpo non li può produrre, dobbiamo necessariamente introdurli con l'alimentazione), importanti per il corretto sviluppo del sistema nervoso.*

Sono grassi molto delicati, da consumare a crudo. Le fonti migliori sono le noci ed i semi di lino in conseguenza del fatto che possono essere appunto consumati crudi. Sono contenuti anche nei meno conosciuti (ma molto gradevoli) semi di Chia.

Piccolo accorgimento: per poter utilizzare i grassi omega 3 contenuti nei semi di lino questi vanno preventivamente sminuzzati o polverizzati ed utilizzati entro breve, interi il nostro sistema digerente li espellerebbe integri.

DA PREPARARE PER DOMANI

Mettere lo yogurt di soia a scolare come previsto dalla ricetta della torta di bietole. Cuocere i ceci dopo averli scolati dall'acqua di ammollo, puoi farlo comodamente dopo cena mentre ti rilassi leggendo un bel libro.



MERCOLEDÌ

colazione

SPREMUTA D'ARANCIA O POMPELMO E AVOCADO TOAST CON HUMMUS

2 FETTE DI PANE DA TOAST MULTICEREALE
(gallette di riso o mais per la versione senza glutine)

50g CECI LESSATI

2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE

1/2 CUCCHIAINO DI CUMINO IN POLVERE

1/2 SPICCHIO DI AGLIO

1 CUCCHIAIO DI TAHIN

(2 CUCCHIAINI DI SUCCO DI BARBABIETOLA)

1 PIZZICO DI SALE INTEGRALE

1/2 AVOCADO

2 CUCCHIAI DI GRANELLA DI NOCCIOLE



10min

Tostare il pane sulla piastra, nel frattempo preparare l'hummus. In un mixer frullare i ceci con l'aglio, il limone, il succo di barbabietola, la tahin, il cumino fino a ottenere una consistenza cremosa. Spalmare il toast con l'hummus, ricoprirlo con uno strato di avocado tagliato a fettine sottili e infine cospargerlo con la granella di nocciole.

pranzo

PASTA INTEGRALE AL PESTO DI RUCOLA

100g DI RUCOLA

30g DI GHERIGLI DI NOCE

30g MANDORLE SPELATE

2 SPICCHI DI AGLIO

2/3 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA, SALE

400g DI PASTA INTEGRALE

(pasta di riso o mais per la versione senza glutine)



15min

Portare a bollire dell'acqua salata e far cuocere la pasta integrale. Nel frattempo inserire rucola, noci, mandorle, aglio ed un pizzico di sale in un tritatutto a lame e frullare, aggiungere olio e frullare ancora fino ad ottenere una consistenza cremosa. Scolare la pasta avendo l'accortezza di tenere da parte un pochino di acqua di cottura da mescolare al pesto per renderlo più fluido. Condire la pasta e servire.

MISTICANZA COTTA E CRUDA

(ricetta senza glutine)



30min

per le verdure cotte:

200g PATATA

300g CARCIOFI

300g ASPARAGI BIANCHI

SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Mondare i carciofi e portarli a 8 spicchi per fiore. Mondare gli asparagi e tagliarli a pezzi di 3 cm. Tagliare la patata con la buccia in cubi di 2 cm. Cuocere le verdure in momenti diversi a vapore fino a che non risultino al dente, passarle quindi in una padella per arrostirle e salarle.

per l'insalata e il condimento:

250g INSALATA MISTA A PIACERE

5g SEMI DI CUMINO DEI PRATI q.b.

ACETO DI MELE, OLIO, TAMARI, SALE E PEPE

Lavare e mondare le foglie, asciugarle molto bene e condirle.

per gli altri elementi freddi:

2g ZENZERO FRESCO

20g MIX DI SEMI

1 MANDARINO

100g FINOCCHIO

200g MELA VERDE

OLIO DI OLIVA, SALE, ACETO DI MELE, TAMARI q.b.

Tagliare le seguenti verdure in cubi in misura: zenzero 2 mm, finocchio 5 mm, mela 1 cm. Condire il finocchio con olio e sale. Sbucciare il mandarino e ricavarne singoli spicchi. In seguito disporre gli elementi cotti e freddi sulla base del piatto. Coprire con l'insalata e servire. Se si dispone di grandi piatti si possono stendere tutti gli ingredienti a vista.



merenda

SMOOTHIE ENERGETICO CON BANANA E UVETTA

cena



75min

TORTA DI BIETOLA

(per una teglia da 24cm)

500g DI BIETOLE
2 VASETTI DI YOGURT DI SOIA DA 500g
(non zuccherato)
1 LIMONE

per l'impasto (pasta matta):

300g FARINA A PIACERE
(integrale, farro, in questo caso è stato usato il kamut)
150/200ml ACQUA
(può differire in relazione al tipo di farina utilizzata)

50g OLIO DI OLIVA

UN PIZZICO DI SALE

(la pasta matta è un impasto che a Genova viene utilizzato per la preparazione di torte salate di verdura, ma è adatta anche per strudel dolci, panzerotti ripieni o in generale per sostituire la pasta sfoglia in quasi tutte le ricette)

Il giorno prima di preparare la torta salata far scolare lo yogurt: usate un telo bianco ben pulito, bagnarlo e strizzarlo, metterlo in un colapasta e versarvi dentro lo yogurt, aggiungere un poco di sale fine per insaporire. Lasciare che lo yogurt perda tutto il siero per 8 o 9 ore, quando si sarà ridotto in volume appendere il telo in modo da far scendere altro siero per ancora 2 o 3 ore (legare a fagotino le cocche del telo a cavallo di un mestolo di legno in modo da poterlo inserire in una pentola senza far toccare in fondo). Nel frattempo lavare bene le bietole, tagliarle a striscioline, metterle in un colapasta, cospargerle di sale fine e mescolarle con le mani in modo da distribuire bene il sale. Lasciarle a scolare per 3 ore, insieme all'acqua verrà eliminata anche gran parte del sale. Tirare sottile la sfoglia e foderare la teglia unta di olio, strizzare le bietole e distribuirle sulla pasta. Raccogliere in una terrina lo yogurt scolato, aggiungere il succo di mezzo limone, mescolare e distribuire sulle di bietole formando un abbondante strato di yogurt. Ripiegare la pasta sulla torta in modo da coprirla tutta, mettere in forno per circa 45/50 minuti alla temperatura di 200°C. Lasciare intiepidire, è buonissima anche servita fredda il giorno dopo.



CAROTE SALTATE CON TIMO

(ricetta senza glutine)

500g DI CAROTE
OLIO DI OLIVA

1 CUCCHIAIO DI TIMO SECCO



15min

Pulire le carote e tagliarle a rondelle. Scaldare un cucchiaio di olio in una padella aggiungere le carote e far saltare a fuoco moderato per 10 minuti. Aggiungere il timo secco, mescolare bene e concludere la cottura, le carote devono essere appena morbide.

FOCUS

Nei vegetali il FERRO è molto abbondante! Un'ottima fonte sono i legumi, alcuni tipi di frutta secca a guscio (in particolare pistacchi e anacardi), frutta disidratata come le albicocche secche, le uvette, le prugne e le erbe aromatiche.

1 solo grammo di timo (un cucchiaino) contiene 1,23 mg di ferro, in pratica tanto ferro quanto ne contengono mediamente 100g di carne di pollo, maiale o vitello.

Per assimilare al meglio il ferro contenuto nei vegetali si può abbinare nello stesso pasto una fonte di vitamina C (succo di limone per condire o nell'acqua bevuta al pasto), che ne amplifica fino a 6 volte l'assorbimento.

DA PREPARARE PER DOMANI

Tagliare a fettine qualche banana ben matura e metterle nel congelatore. Preparare la torta per la colazione.



GIOVEDÌ

colazione

TISANA O THE BIANCO/VERDE CON UNA FETTA DI TORTA ALL'ACQUA



50min

220g FARINA
(integrale di farro, o tipo 2 farro)
250ml ACQUA

150g ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA
50ml OLIO DI SEMI
UN PIZZICO DI SALE
1 CUCCHIAINO RASO DI BICARBONATO
1 LIMONE SCORZA E SUCCO

Unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola ed amalgamarli bene, aggiungere olio, mescolare, aggiungere acqua e mescolare amalgamando molto bene. Solo alla fine aggiungere il succo di limone (fa reazione col bicarbonato ed inizia a lievitare, più è rapida l'operazione migliore sarà il risultato), mescolare molto velocemente quindi infornare in una teglia da 22/24 cm a 180° per 35/40 minuti.

pranzo



30min

COUS COUS

per il cous cous:

640g ACQUA
320g COUS COUS PRECOTTO
20g OLIO DI OLIVA
100g TRA ROSMARINO, TIMO, SALVIA, ALLORO
10 BACCHE DI GINEPRO
4 CHIODI DI GAROFANO
100g PREZZEMOLO
BUCCIA DI UN LIMONE
SALE q.b.

Portare a bollire l'acqua e fare un infuso per 5min con tutti gli aromi tranne le foglie del prezzemolo, utilizzando quindi solo i suoi gambi. Mescolare a freddo i 20 gr di olio con il cous cous e disporlo in un contenitore di acciaio o vetro. Filtrare l'infuso e riportarlo a bollire, aggiungendoci del sale a piacere. Versare l'infuso sul cous cous e coprire con della pellicola. Lasciar riposare 15min senza muovere. Tritare e mettere da parte il prezzemolo e la buccia di mezzo limone.

per le verdure in abbinamento:

300g OLIVE NERE DENOCCHIATE
200g PORRI
1200g CARCIOFI
400g CECI COTTI
100g MANDORLE SGUSCIATE
2 SPICCHI D'AGLIO
SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

In una padella antiaderente tostare a secco e a fuoco basso le mandorle. Metterle stese da parte a raffreddare. Tagliare i porri a rondelle di 4mm e mondare i carciofi ottenendo 8 spicchi da ogni fiore. Scaldare in una padella antiaderente l'olio con l'aglio. Quando l'aglio comincia ad imbrunire toglierlo e alzare la fiamma. Aggiungere le verdure ed i ceci, quindi stufare delicatamente salando a piacere. Mescolare le verdure stufate con il cous cous in una padella calda e una volta tolta dal fuoco aggiungere la buccia di limone tritata, il prezzemolo e le mandorle. Porzionare e servire.



Foto Francesca De Agnoi

merenda

GELATO VELOCISSIMO DI SOLA FRUTTA

Togliere dal congelatore diversi pezzi delle banane congelate ieri (sarà necessaria almeno mezza banana a persona), lasciare scongelare per 4/5 minuti, inserire in un frullatore o mixer a lame potente. Aggiungere in base al gusto personale: frutta fresca di stagione, altra frutta surgelata (ottimo con i mirtilli), qualche cucchiaino di cacao amaro o carruba in polvere. Frullare e servire subito, la consistenza è fresca e cremosa.



ce nd

POLPETTONE ALLA GENOVESE



50min

(ricetta senza glutine)

600g DI FAGIOLINI

500g PATATE (PESO GIÀ PELATE)

1 CUCCHIAIO DI MAGGIORANA SECCA

4 CUCCHIAI DI FARINA DI CECI

ACQUA q.b.

2 CUCCHIAI DI LIEVITO ALIMENTARE

(facoltativi, evitare se si segue una dieta senza glutine o verificare che sia senza glutine)

2 GROSSI SPICCHI DI AGLIO

FARINA DI MAIS

SALE, PEPE, OLIO DI OLIVA q.b.

Lavare e pulire i fagiolini, pelare le patate e tagliarle a pezzi grossi. Lessare patate e fagiolini in acqua bollente salata per 12/15 minuti, quindi passare le patate in uno schiacciapatate o schiacciarle una forchetta raccogliendo la purea in una insalatiera. Tritare i fagiolini con una mezzaluna o in un robot a lame, con brevi scatti intermittenti (non devono diventare una crema ma rimanere a pezzetti) ed unire alle patate insieme ad un trito di aglio, al lievito alimentare ed alla maggiorana. Aggiungere una pastella ottenuta mescolando poca acqua alla farina di ceci (attenzione a non formare grumi, la consistenza deve risultare cremosa non troppo liquida). Oliare la teglia e cospargerla con farina di mais, distribuire il composto livellandolo bene, creare una sorta di reticolo sulla superficie livellando un'ultima volta con i rebbi di una forchetta. Cospargere la superficie con farina di mais e infornare a 200° per circa 30 minuti. Servire tiepido, molto buono anche freddo.



TOFU STRAPAZZATO AL POMODORO



20min

(ricetta senza glutine)

UNA GROSSA CIPOLLA

400g DI TOFU AL NATURALE

500g DI SALSA DI POMODORO

ERBE AROMATICHE A PIACERE

(timo, maggiorana, origano anche in mix)

SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Tagliare la cipolla a fettine sottili e far saltare per qualche minuto in padella con olio caldo. Aggiungere la salsa, far cuocere 5 minuti. Nel frattempo prendere i panetti di tofu e sbriciolarli con le mani in un recipiente. Aggiungere il tofu sbriciolato alla salsa, unire erbe aromatiche a piacere, salare se gradito e lasciare insaporire 10/15 minuti mescolando di tanto in tanto il composto. Servire caldo o tiepido.

FOCUS

INGREDIENTI INSOLITI Alcuni ingredienti utilizzati nelle ricette sono poco conosciuti in Italia, anche se utilizzati da tempo nella cucina di altri paesi. Negli ultimi anni la loro distribuzione si è molto diffusa e possiamo spesso trovarli nei comuni supermercati o ancora meglio nelle drogherie di quartiere. Uno di questi è la salsa di soia, utilizzata come insaporitore al posto del sale (infatti è molto salata). La salsa Tamari può essere utilizzata anche da chi è intollerante al glutine o celiaco, attenzione invece alla salsa Shoyu contiene glutine. Il tofu è un alimento derivato dal latte di soia, molti lo chiamano formaggio vegetale ma non ha niente a che vedere con i formaggi, né come sapore né come consistenza. Il tofu va consumato previa cottura, comodo e veloce strapazzato come nella ricetta di oggi, può sostituire la ricotta nelle torte salate, frullato con erbe, pomodori secchi e olive diventa invece una salsa spalmabile molto saporita da accompagnare a crostini o verdure crude.

DA PREPARARE PER DOMANI

Mettere in ammollo i borlotti (serviranno sabato e domenica).



VENERDI

colazione

FRULLATO

200ml LATTE DI SOIA
150g FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
2/3 DATTERI

per la maionese base:

25g SUCCO DI LIMONE FILTRATO
75g LATTE DI SOIA NON ZUCCHERATO
165g OLIO DI MAIS
SALE q.b.

Nel bicchiere del frullatore ad immersione versare il succo di limone ed il latte di soia. Immergere il frullatore e azionarlo avendo cura di alzarlo ed abbassarlo nei liquidi in modo tale da incorporare aria. Nel contempo versare a filo l'olio fino a che non si ottiene un'emulsione stabile. Correggere di sale.

A questa base possiamo aggiungere tutti gli aromi che più ci aggradano (senape, aglio grattugiato, curcuma in polvere, curry, paprika, liquirizia in polvere...).

Utilizzando due cucchiai da minestra bagnati, creare delle masse di paté di ceci che verserete sopra alle mandorle fredde e già tostate. Aiutandosi con le mani, "impanare" le sfere, rotolandole nelle mandorle. Stendere per ogni piatto le salse e servire.

pranzo

SFERE DI CECI



30min

per le sfere:

2 LATTINE DI CECI COTTI
(oppure 250g di ceci secchi)
1 LIMONE
120g OLIO DI OLIVA
SALE E ACQUA q.b.
200g MANDORLE A FILETTI

Tostare in padella le mandorle e stenderle a raffreddare. Frullare i ceci con il succo del limone, l'olio e l'acqua necessari ad ottenere un composto cremoso ma lavorabile con le mani. Sistemare di acidità con il succo di limone e salare a piacere.

per la salsa di broccolo:

50g CIME DI BROCCOLO
30g OLIO DI OLIVA
SALE, PEPE BIANCO q.b.

Mettere le cime di broccolo in acqua bollente e salata, fino a che non risultino tenere al cuore. Raffreddarle velocemente in acqua e ghiaccio e scolarle. Frullarle con l'olio, sale, pepe e aggiungendo acqua fredda regolarne la densità.

STUFATO DI VERDURE



30min

(ricetta senza glutine)

400g CAROTE
400g CARCIOFI
400g PATATE
4/5 CUCCHIAI DI SALSA DI POMODORO
1 CIPOLLA GROSSA
OLIO DI OLIVA, SALE, ROSMARINO, SALVIA q.b.

Pulire a tagliare a pezzi regolari le verdure (più o meno tutti della stessa misura). Scaldare poco olio in una pentola a bordi alti, aggiungere la cipolla e rosolare qualche minuto, aggiungere tutte le altre verdure, le erbe aromatiche tritate (se fresche) o sbriciolate (se secche), sale a piacere (senza esagerare) e la salsa di pomodoro. Chiudere la pentola con un coperchio e quando la cottura sarà ben avviata (la salsa inizierà a sobbollire) abbassare la fiamma a far cuocere 20 o comunque finché le verdure saranno morbide. Se necessario aggiungere poca acqua in cottura.



Foto Francesca De Agnoi

merenda

COPPETTA DI FRAGOLE CONDITE CON SUCCO DI LIMONE



ce nd

MALTAGLIATI SU SALSA DI TOPINAMBUR E RUCOLA CRUDA



60min

per la pasta:

150g SEMOLA

150g FARINA INTEGRALE DI GRANO TENERO

150g ACQUA TIEPIDA

Mescolare le farine. Unire l'acqua ed impastare. Coprire con pellicola e far riposare almeno 30min. Stendere l'impasto e formare dei maltagliati.

per la crema di topinambur:

10g PORRO

200g TOPINAMBUR

SALE, ACETO DI MELE, OLIO DI OLIVA q.b.

Stufare il porro tagliato a rondelle in poco olio e acqua. Una volta morbido aggiungere i topinambur tagliati sottili. Rosolare qualche minuto, coprire con acqua e portare a cottura. Una volta teneri, frullare omogeneamente il tutto e correggere di sale e acidità.

per le briciole di pane:

100g PANE RAFFERMO

ERBE AROMATICHE A PIACERE

SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Con l'aiuto di un frullatore e di un setaccio a maglie grandi, ottenere delle briciole di pane di circa 3 mm. In una padella larga scaldare l'olio con le erbe aromatiche. Quando l'olio comincia a sfrigolare, aggiungere le briciole e cuocere fino a doratura. Stendere su carta assorbente e salare.

per la rucola:

100g RUCOLA

SALE, ACETO BALSAMICO, OLIO, PEPE q.b.

Lavare ed asciugare la rucola. Condirla a piacere cercando di accentuare l'aceto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Quando cotta mantecarla con dell'olio e del pepe. Sul fondo del piatto disporre la salsa di topinambur tiepida. Coprire con la pasta e distribuire le briciole di pane e la rucola.

COUS COUS CRUDO CON UVETTA, TAHIN E LIMONE

(ricetta senza glutine)

LE CIMETTE TENERE DI QUATTRO BROCCOLI



10min

1 CAVOLO PICCOLO

2 CAROTE

4 CUCCHIAI DI UVETTA

IL SUCCO DI 4 LIMONI

6 CUCCHIAI DI TAHIN

4 CUCCHIAI DI NOCCIOLE SBRICIOLATE

Lavare il cavolo, le cimette dei broccoli e pelare la carota. Tagliarli a pezzettoni e mettere nel mixer, frullare fino a ottenere una specie di granella (non devono diventare una crema).

Aggiungere le uvette e irrorare il tutto col succo dei limoni. Mescolare e lasciare insaporire. Aggiungere olio extravergine e un pizzico di pepe nero. Per guarnire, tahin e nocciole tritate.

Una ricetta semplicissima, salvatempo e a prova di negati in cucina!



FOCUS

*Ci hanno insegnato fin da piccoli che il **CALCIO** si trova solo in latte e formaggi... ma non è così. Le migliori fonti di calcio sono le verdure a foglia verde, non solo perché ne contengono molto, ma perché il calcio in questi vegetali è più biodisponibile che nei latticini (il nostro corpo lo assimila meglio). Quali in particolare? Carciofi, cicoria da taglio, broccolo verde ramoso, agretti, cime di rapa, cardì, crescione, indivia, radicchio verde, rucola, verdure che ricorrono spesso nelle ricette qui proposte.*

Buone fonti sono anche i semi di sesamo, le bevande e gli yogurt vegetali addizionati di calcio, il tofu, i fichi secchi e le mandorle.

DA PREPARARE PER DOMANI

Mettere in ammollo le mandorle che serviranno per la preparazione del latte, cuocere i borlotti.



SABATO

colazione

SPREMUTA ARANCIA/POMPELMO E CHOKOBANANA PANCAKE

ingredienti per dodici pancake

- 200g FARINA DI RISO
- 100g FARINA DI GRANO SARACENO
- 3 BANANE
- 400ml LATTE VEGETALE DI SOIA O RISO
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA
- 4 CUCCHIAI DI CACAO AMARO IN POLVERE
- 3 CUCCHIAINI DI LIEVITO VEGAN

Mescolare gli ingredienti secchi. A parte frullare nel mixer le banane, aggiungendo il latte. Mescolare quindi tra loro ingredienti secchi e liquidi, tutto nel mixer, fino a ottenere una pastella non troppo liquida.

Lasciare riposare per 10 minuti circa, e nel frattempo mettere a scaldare una padellina antiaderente. Prelevare una dose di pastella con un cucchiaino e versare nella padella.

Mantenendo il fuoco basso, quasi al minimo, dopo poco si formano i caratteristici forellini nell'impasto dei pancake. Attendere un paio di minuti e, con la spatola antiaderente, girare il pancake per farlo cuocere anche dall'altro lato.

L'operazione è molto veloce e la consistenza fa sì che sia facile girare i pancake senza romperli; nonostante le farine non contengano glutine, la banana aggiunta all'impasto funge da ottimo collante!

Ogni giorno possiamo sbizzarrirci accompagnando i pancake con ingredienti diversi, si sposano molto bene con una composta di fichi, oppure di lamponi, o ancora si possono spolverare con cocco grattugiato e spalmare con tahin o burro di arachidi, oppure sono buonissimi anche così, senza l'aggiunta di nulla.

Visto che non contengono uova, burro o altri derivati animali, si conservano in frigo per diversi giorni, dentro un contenitore ermetico.

Io di solito ne preparo sempre in abbondanza, così da averne di scorta. Non sempre infatti (e purtroppo) c'è tempo per il "fai da te"!

pranzo

GNOCCHI



60min

per gli gnocchi:

- 500g PATATE
- 150g FARINA INTEGRALE
- SALE, NOCE MOSCATA q.b.

Mettere le patate lavate e intere in una pentola di acqua fredda e non salata. Portare a cottura. Appena morbide al cuore scolarle, sbucciarle e con l'aiuto di uno schiacciapatate stenderle su un piano di marmo o su di un foglio di carta da forno lasciandole svaporare. Condire con sale e noce moscata e versare a pioggia la farina. Impastare e formare gli gnocchi.

per la salsa al vino:

- 500ml VINO ROSSO FERMO
- 10g MAIZENA
- 1 FOGLIA DI ALLORO
- 1 BACCA DI GINEPRO 1 CHIODO DI GAROFANO
- SALE q.b.

Mettere sul fuoco il vino, il ginepro, i chiodi di garofano e l'alloro e far ridurre per evaporazione il vino fino ad ottenere 200 ml di massa. Filtrare, salare a piacere e aggiungere, frustando, la maizena disciolta in poca acqua fredda. Far bollire un paio di minuti e mettere da parte.

per la salsa di spinaci:

- 30g PORRO
- 100g PATATA LESSATA
- 500g SPINACI
- OLIO DI OLIVA, SALE, PEPE BIANCO q.b.

Tagliare il porro a rondelle di 3 mm e stufarlo. Aggiungere gli spinaci e portarli a cottura molto velocemente. Frullare il tutto aggiungendo la patata bollita che aiuterà a dare cremosità. Correggere di sapore.





per i broccoli:

200g CIME DI BROCCOLO
1 SPICCHIO DI AGLIO
OLIO DI OLIVA, SALE q.b.

Scaldare olio e aglio in una padella antiaderente. Arrostire le cime di broccolo e salare a piacere. Tenere i broccoli croccanti.

Mentre gli gnocchi cuociono in abbondante acqua salata, stendere a specchio la salsa di spinaci tiepida nel piatto. Versare delle grandi gocce di salsa al vino qua e là. Scolare gli gnocchi e condirli con olio di oliva ed un goccio di salsa di soia e disporli nel piatto. Adagiare i broccoli appena arrostiti e servire. A piacere aggiungere mandorle o pinoli tostati.

PATÈ DI BORLOTTI CON CRUDITÈ



10min

(ricetta senza glutine)

300g FAGIOLI BORLOTTI GIÀ COTTI
4/5 POMODORI SECCHI
(ammollati in acqua e strizzati)
1 SCALOGNO O CIPOLLOTTO FRESCO
ROSMARINO FRESCO
SUCCO DI MEZZO LIMONE
OLIO DI OLIVA
VERDURE FRESCHE A PIACERE
(carote, finocchi, sedano, topinambur)

Tritare il rosmarino, inserire in un mixer a lame, aggiungere lo scalogno pulito, i fagioli, il succo di limone, i pomodori secchi e frullare. Aggiungere poco olio per una consistenza più fluida. Servire accompagnato dalle verdure pulite e tagliate a bastoncino.



merenda

FRULLATO CON FRUTTA FRESCA 150g E LATTE DI MANDORLA 200ml

per il latte di mandorla:

150/200g DI MANDORLE
(con più mandorle il sapore finale è molto marcato)
1lt DI ACQUA

Mettere le mandorle in ammollo in acqua fredda per almeno 8 ore. Sciacquare e frullare con 1 litro di acqua fresca.

Filtrare aiutandosi con una garza o uno strofinaccio pulito. Raccogliere la polpa risultante e conservarla in frigo, servirà per la merenda di domani.

cena



35min

VELLUTATA DI ASPARAGI

(ricetta senza glutine)

500g ASPARAGI
200g PORRI
300g PATATE (GIÀ PULITE)
800ml ACQUA
SALE, PEPE q.b.
1 CUCCHIAIO OLIO DI OLIVA

Pulire gli asparagi, tagliare la parte più legnosa e sbucciarla con un pelapatate, tagliare a tocchetti. Pulire ed affettare i porri, tagliare a cubetti le patate.

Scaldare 1 cucchiaio di olio in una casseruola a bordi alti, aggiungere i porri a far rosolare brevemente, unire asparagi e patate, mescolare ed infine aggiungere l'acqua e salare. Cuocere a fiamma moderata per 20 minuti circa, quindi togliere dal fuoco e ridurre in crema con un frullatore ad immersione.

Impiattare spolverando con un po' di pepe (se gradito) e guarendo con un filo d'olio. Per una presentazione gradevole potete guarnire ogni piatto con qualche punta di asparago sbollentato velocemente.



SABATO

Foto Francesca De Agnoi



30min

PIADINA KE-ARR

per il seitan:

- 250g SEITAN
- 50ml VINO BIANCO SECCO
- 40g TAMARI
- OLIO DI OLIVA q.b.

Rosolare il seitan tagliato a fette di mezzo centimetro in una padella con olio caldo. Sfumare con del vino bianco e glassare con del tamari.

per la salsa ke-arr:

- 200 + 70g BRODO VEGETALE
- 15g TAMARI
- 7g LIEVITO DISATTIVATO
- 4g SALE
- 15g FARINA ZERO
- ERBE AROMATICHE A PIACERE

Portare a bollire i 200 g di brodo con dentro il lievito, il tamari ed il sale. Stemperare la farina con i 70 g di brodo freddo e unirli con l'aiuto di una frusta al prodotto caldo. Cuocere 10min. Aggiungere erbe aromatiche a piacere in infusione.

per le verdure:

- 120g LATTUGA CROCCANTE O RADICCHIO
- 16 GHERIGLI DI NOCI
- 200g CAVOLO RICCIO
- OLIO DI OLIVA, PEPE E SALE q.b.

Lavare e mondare le verdure, tenendole separate. Condire la lattuga a crudo con olio, pepe e sale a piacere. Unire le noci. Spadellare il cavolo riccio in olio caldo e sfumare con un goccio di acqua. Sistemare di sale e pepe.

per la maionese base:

VEDI RICETTA SFERE DI CECI DEL VENERDÌ

per le cipolle all'aceto:

- 150g CIPOLLA ROSSA
- 30g ACETO
- SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Tagliare la cipolla a fette di 3 mm. Scaldare dell'olio in una padella e unire la cipolla. Dopo un minuto aggiungere l'aceto ed il sale. Tutta l'operazione va fatta a fuoco vivace e per un tempo massimo di 5min per tenere le cipolle croccanti. Scaldare in forno o in una padella a secco la piadina. Farcirla con la maionese e le verdure crude e cotte e unire il seitan condito con la salsa ke-arr. Arrotondare la piadina e servire.



FOCUS

INGREDIENTI INSOLITI 2 Il seitan utilizzato per la ricetta della cena è un alimento proteico ottenuto dalla lavorazione della farina (si può preparare anche in casa con un po' di pazienza e tempo a disposizione). È un alimento povero di grassi, ma anche di vitamine e minerali, se ne consiglia un utilizzo saltuario. Trattandosi essenzialmente di glutine non è adatto a celiaci.

Il lievito alimentare o lievito disattivato è un alimento utilizzato per insaporire, ricorda molto il formaggio e spesso lo va a sostituire nella preparazione delle pietanze. Viene ottenuto dalla coltivazione del lievito su malto o melassa, non crea gonfiori perché viene inattivato perdendo il potere lievitante, ma potrebbe dare problemi a chi è intollerante al glutine. In caso di dubbio ometterlo, non è un alimento necessario.

DA PREPARARE PER DOMANI

mettere in ammollo le lenticchie (non è necessario per la cottura, ma è consigliato per una migliore assimilazione dei nutrienti).



colazione

COPPETTA DI MACEDONIA 200 g
TISANA O ALTRA BEVANDA CALDA
DUE FETTE DI PANE INTEGRALE
(o gallette per versione senza glutine)
CON TAHIN E MARMELLATA
SENZA ZUCCHERO

pranzo

LASAGNE AL RAGÙ DI LENTICCHIE

300g DI LENTICCHIE VERDI PICCOLE
1 CIPOLLA MEDIA

2 CAROTE

MEZZO BICCHIERE DI VINO ROSSO

700g DI POLPA O PASSATA DI POMODORO
ACQUA

2 FOGLIE DI ALLORO q.b.

1 PIZZICO DI SALE



90min

Pulire e tritare cipolle e carote, mettere a rosolare con un cucchiaino di olio. Quando le verdure saranno appassite aggiungere le lenticchie sciacquate, mescolare e quindi sfumare con il vino. Una volta evaporato il vino aggiungere il pomodoro, l'alloro, un pizzico di sale, 600 ml circa di acqua, chiudere ed aspettare che la salsa inizi a bollire. A questo punto abbassare la fiamma al minimo e far cuocere 30/35 minuti, le lenticchie devono risultare cotte.

per la besciamella:

5 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA

5/6 CUCCHIAI DI FARINA DI RISO (O ALTRA)

1lt DI BRODO VEGETALE CALDO

SALE, NOCE MOSCATA

Preparare la besciamella mettendo l'olio a scaldare in una casseruola, aggiungere la farina fino a formare un impasto che lasceremo cuocere qualche minuto. Aggiungere il brodo caldo facendo attenzione a non formare grumi, portare ad ebollizione ed aggiungere sale e noce moscata. La besciamella avrà una consistenza abbastanza liquida, serve umidità per la cottura delle sfoglie di pasta.

per le lasagne:

300g DI SFOGLIA SECCA PER LASAGNE SENZA UOVA
(si trova di diverse marche nei comuni supermercati)

Scaldare il forno a 200°C e preparare le lasagne in questo modo: oliare leggermente la teglia, cospargere il fondo con uno strato sottile di ragù, posizionare uno strato di sfoglia, coprire con uno strato di ragù e besciamella, alternare gli strati fino ad esaurire gli ingredienti, l'ultimo strato dovrà essere di ragù ed abbondante besciamella. Infornare per 30 minuti circa, controllando con una forchetta che la pasta delle lasagne sia morbida.



10min

INSALATA RICCA

(ricetta senza glutine)

1 CESPO DI LATTUGA

4 RAVANELLI

120g DI RUCOLA

4 CAROTE

1 CIPOLLA ROSSA

120g GHERIGLI DI NOCI SMINUZZATE

4 CUCCHIAI DI OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE
SALE, ACETO BALSAMICO, OLIO DI OLIVA q.b.

Tagliare le carote a julienne, i ravanelli a dischi sottili, affettare la lattuga e la cipolla finemente. Unire tutti gli ingredienti in una capiente insalatiera, mescolare bene per amalgamarli, condire con aceto balsamico e un filo di olio.



merenda

SPREMUTA ARANCIA/POMPELMO CON BISCOTTI LINZER VEGAN RAW

125g POLPA DI MANDORLE
RESIDUA DALLA PREPARAZIONE DEL LATTE
(oppure 125g mandorle secche non spellate)

1 LIMONE

50g UVETTA

(oppure stesso quantitativo di datteri)

2 CUCCHIAI DI COCCO SECCO GRATTOGIATO

1 STECCA DI VANIGLIA

per la raw marmellata:

50g ALBICOCCHES SECHE

(o altra frutta secca a piacere tipo fichi, prugne, mirtilli)
ACQUA

Se non avete la polpa di mandorle: mettere in ammollo le mandorle in acqua per una notte, per ammorbidirle e facilitare la spellatura. Frullare le mandorle ammollate o la polpa di mandorle con pochissima acqua insieme all'uva sultanina, alla scorza grattugiata di un limone bio, aggiungendo un po' di vaniglia bourbon (mezza bacca). Formare una palla e lasciar riposare mezz'ora per dare tempo ai sapori di amalgamarsi. Nel frattempo preparare la marmellata raw frullando le albicocche secche con un po' d'acqua. Stendere l'impasto col mattarello (se risulta un po' appiccicoso potete mettere un foglio di carta forno tra il mattarello e l'impasto, così non si attacca) e tagliare con la formina. Sul primo strato di biscotto stendere un cucchiaino di marmellata e sopra mettere un secondo strato di biscotto, spolverare infine con un po' di cocco grattugiato.

cena



60min

GRANO SARACENO

(ricetta senza glutine)

per il grano saraceno:

320g GRANO SARACENO

1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CUMINO DEI PRATI
SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Cuocere il grano saraceno in acqua bollente e salata per 16min. Scolarlo molto bene e padellarlo in olio caldo. Salare e aggiungere il cumino.

per la salsa di borlotti:

1 LATTINA DI FAGIOLI BORLOTTI COTTI

50g CIPOLLA BIONDA

SALE, ACETO DI MELE, TAMARI,
OLIO DI OLIVA, OLIO PICCANTE q.b.

Stufare la cipolla tagliata a julienne. Frullare i fagioli con l'olio di oliva e la cipolla cotta, fino ad ottenere una purea compatta ma cremosa. Condire la massa ottenuta con gli ingredienti rimanenti. Mettere in una sacca da pasticciare.

per le patate:

500g PATATE GIALLE

MEZZO CUCCHIAIO DI CANNELLA IN POLVERE

20g OLIO DI OLIVA

SALE q.b.

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi di 3 cm. Sistemarle in una pentola coperte di acqua fredda e portarle a cottura. Scolarle e raffreddarle. Frullare le patate con la cannella, l'olio, il sale e aggiungendo dell'acqua ottenere una consistenza simile ad un purè non liquido. Con l'aiuto di una sac à poche disporre su carta da forno la massa, formando delle semisfere di 3 cm. Infornare a 250°C per circa 40min o fino a doratura.

per gli asparagi:

500g ASPARAGI VERDI

SALE, OLIO DI OLIVA q.b.

Mondare gli asparagi e tagliarli a pezzi di 3 cm. Arrostiti in una padella con poco olio e sale.

Disporre il grano saraceno nel piatto, con la sac à poche disporre la crema di fagioli fredda, appoggiare i "soufflé" caldi e gli asparagi.



Foto Francesca De Agnoli

FOCUS

*I **CEREALI** integrali sono una buona fonte di carboidrati complessi, fondamentali per il funzionamento dell'organismo umano.*

Sono da consumare preferibilmente in chicco perché mantengono al meglio le loro proprietà, se utilizzate farina o pasta scegliete la versione integrale. I tipi di cereali in commercio sono molti: frumento, grani antichi, farro, orzo, avena e segale contengono glutine, mentre miglio, riso, mais, sorgo, teff non ne contengono. Sono spesso annoverati in questo gruppo anche amaranto, grano saraceno e quinoa, sono in realtà pseudocereali, non contengono glutine e possono essere utilizzati come i cereali. Hanno un interessante e completo profilo aminoacidico e sono più ricchi di minerali rispetto ai cereali comunemente utilizzati nel nostro paese.

ALCUNI CONSIGLI

Questi menù sono dei suggerimenti per farvi provare delle nuove ricette vegetali, ovviamente tutto è modificabile e riadattabile alle proprie esigenze di tempo. Alcuni ingredienti come i maltagliati, gli gnocchi o la pasta matta per il tortino di bietola sono ovviamente sostituibili con prodotti già pronti (l'importante è controllare sempre che gli ingredienti siano vegetali).


Nella propria alimentazione è sempre preferibile utilizzare prodotti biologici.

Anche dove non specificato l'olio di oliva da utilizzare in queste ricette e nella propria alimentazione è sempre extra vergine, preferibile rispetto agli altri venduti con diciture come "olio di oliva", che sono spremiture di seconda scelta o filtrate.



Ricettario a cura di **Denise Filippin**
con la collaborazione di **Marco Bortolon** e **Lucia Valentina Nonna**

RICETTE DI DENISE FILIPPIN




finocchi spadellati
insalata con cavolo cappuccio e mele
chili di fagioli
insalata mista
pasta integrale al pesto di rucola
torta di bietole
carote saltate con timo
torta all'acqua
polpettone alla genovese
tofu strapazzato al pomodoro
stufato di verdure
patè di borlotti con crudità
vellutata di asparagi
lasagne al ragù di lenticchie
insalata ricca

RICETTE DI MARCO BORTOLON

spaghetti aglio, olio e peperoncino con verdure croccanti e semi di canapa
orzo all'orientale con piselli e mandorle
misticanza cotta e cruda
cous cous
sfere di ceci
maltagliati su salsa di topinambur e rucola cruda
gnocchi
piadina ke-arr
grano saraceno

RICETTE DI LUCIA VALENTINA NONNA

zuppa dell'amore con lenticchie rosse e semi di nigella
avocado toast con hummus
cous cous crudo con uvetta, tahin e limone
chokobanana pancake
biscotti linzer vegan crudisti



Settimana Veg 2016

LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
DOMENICA

Sembra impossibile pensare di provare a modificare certe abitudini.. o almeno, sembra sempre impossibile finchè non viene fatto!

Con la Settimana Veg vogliamo lanciarti una sfida: farti provare per sette giorni un'alimentazione 100% vegetale.

Per facilitarti abbiamo preparato questo ricettario dove troverai, assieme ad utili consigli, sette completi e invitanti menù dalla colazione alla cena, uno per ogni giorno, studiati apposta dalla nutrizionista *Denise Flippin*, affiancata dal famoso chef *Marco Bortolon* e dalla foodblogger *Lucia Valentina Nonna*.

Semplici e sfiziose ricette da scoprire giorno per giorno, molte delle quali adatte anche a chi predilige un'alimentazione priva di glutine.

Scopo della Settimana Veg è provare un'alimentazione amica degli animali, rispettosa dell'ambiente e della salute. Accetti la sfida?

Scopri di più su:

www.essereanimali.org/settimana-veg



ESSERE
ANIMALI



Essere Animali promuove un cambiamento culturale, sociale e politico, volto a superare tutte le forme di sfruttamento nei confronti degli animali che condividono con noi il pianeta.

Realizza indagini, campagne di pressione e sensibilizzazione.

essereanimali.org
info@essereanimali.org