

Settimana Veg

ESSERE ANIMALI



7 GIORNI PER PROVARE A CAMBIARE

Le cose
non cambiano,
siamo noi
che cambiamo.

Henry David Thoreau

Settimana Veg

HAI MAI PENSATO DI RIVEDERE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI E PROVARE UN'ALIMENTAZIONE TUTTA VEGETALE?

Noi vogliamo proporti questa sfida: **La Settimana Veg**. Lo scopo è dimostrarti quanto possa essere facile, semplice e gustosa una dieta senza ingredienti di origine animale.

C'è chi pensa che si debba mangiare solo insalata, erba o tofu, che gli alimenti vegetali siano costosi, introvabili o strani: niente di più falso! E lo scoprirai tra queste pagine, **grazie all'aiuto della nutrizionista Silvia Goggi e alle super ricette di Betti Taglietti che ti seguiranno passo passo**, ogni giorno della settimana, per indirizzarti nella giusta direzione e darti utili consigli sugli alimenti e le loro proprietà.

Sono ancora tanti i miti da sfatare e noi siamo qui per questo! Scopri quanto è facile, prova anche tu La Settimana Veg assieme ad altre migliaia di persone che si stanno avvicinando a una cucina più etica.

Perché fare questa sfida? I motivi sono tanti e ognuno ha la propria motivazione. Cosa certa è che **i benefici ci sono e vanno sicuramente a favore della propria salute, dell'ambiente e soprattutto degli animali.**

Ogni giorno, con le nostre scelte, possiamo davvero fare la differenza e **influire sulla sulla vita di altri esseri viventi.** In questo caso quella di migliaia di animali rinchiusi negli allevamenti. **Scegliendo di non mangiarli stiamo facendo un gesto di empatia e rispetto davvero importante.** Una scelta non solo per gli animali, **ma anche per l'ambiente e il nostro pianeta.** L'attuale coltivazione mondiale di vegetali potrebbe sfamare 10 miliardi di persone, ma purtroppo **questa produzione è destinata per la maggior parte agli animali negli allevamenti, per la produzione di carne, latte e uova.** Oltretutto questi prodotti sono un vero spreco di risorse idriche e una delle maggiori cause della deforestazione e produzione di gas serra. Se vogliamo cambiare le cose dobbiamo dirigere la nostra alimentazione verso una dieta vegetale. Proviamoci!

I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA

A cura della Dr.ssa Silvia Goggi

Medico Nutrizionista esperto in alimentazione a base vegetale

La sfida della Settimana Veg è chiara: provare per sette giorni a mangiare vegetale.

Se siete titubanti all'idea potrebbe essere perché, per abitudine, la dieta vegana viene sempre definita secondo un criterio esclusivo, ovvero come una dieta senza determinati alimenti.

La dieta vegana è, al contrario, una dieta ricca: di cereali, legumi, verdure, frutta fresca ed essiccata, frutta secca, semi oleosi e oli vegetali. È proprio per la sua ricchezza quando include tutti i suddetti gruppi alimentari e una fonte di vitamina B12 che è promossa in tutte le fasi della vita da numerose società scientifiche, tra cui l'Academy of Nutrition and Dietetics, la Società Italiana di Nutrizione Umana e l'American Academy of Pediatrics.

Sono numerosi gli studi che riportano e descrivono i benefici di un'alimentazione vegetale, tra cui la capacità di prevenire e addirittura di far regredire senza l'ausilio di farmaci il diabete mellito di tipo 2, l'aterosclerosi coronarica, l'ipertensione, la sindrome metabolica, l'ipercolesterolemia e l'obesità.

Tra i vegani è descritta inoltre una minore incidenza di tumori.

Ciò che ancora potrebbe quindi trattenervi dall'accettare la sfida sono i falsi miti riguardo all'alimentazione vegana, accusata di essere carente di alcuni nutrienti. Sfatiamoli tutti!

PROTEINE



Chiariamo un punto importante: **negli alimenti di origine vegetale sono presenti tutti e 20 gli aminoacidi che compongono le proteine del nostro corpo.**

A dirla tutta, sono proprio i vegetali che possiedono la capacità di produrre questi aminoacidi fissando l'azoto. Cibi animali e derivati ne contengono proprio perché l'animale si è cibato di vegetali (o di altri animali che a loro volta si sono cibati di vegetali).

Gli studi mostrano che quando viene consumata un'ampia varietà di alimenti vegetali il fabbisogno proteico non solo viene raggiunto, ma superato!

Non è nemmeno necessario, come spesso viene detto, associare cereali e legumi nello stesso pasto. È sufficiente consumare questi alimenti (insieme a frutta secca, semi oleosi e verdure verdi in foglia, altri alimenti particolarmente ricchi di proteine) nel corso della giornata per assumere tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno.

Senza preoccuparsi troppo perché, quando si mangiano vegetali, è impossibile non incontrare le proteine!

FERRO

Fe

Sapete quali sono **le diete più ricche di ferro in assoluto? Quelle vegane!** Una dieta vegana contiene infatti circa il triplo del ferro di una dieta contenente carne e pesce. Si dice che il ferro vegetale venga assorbito con minore efficacia, e questo è in parte vero, ma è un vantaggio: il nostro organismo assorbe ferro solo se ve ne è necessità e quello che serve. Tale meccanismo di regolazione funziona benissimo: gli studi mostrano la diffusione di anemia da carenza di ferro tra la popolazione vegana e quella onnivora è la medesima! Assorbire il ferro indiscriminatamente (come avviene per quello della carne) non è una cosa positiva, dal momento che è una sostanza fortemente ossidante ed elevati depositi sono associati ad un aumento del rischio di patologie, tra cui quelle cardiovascolari.

Alimenti vegetali particolarmente ricchi di ferro sono i legumi, i cereali integrali, le verdure verdi in foglia, la frutta secca, i semi oleosi, alcune erbe aromatiche come il timo e spezie come il cumino.

CALCIO

Ca

I latticini vengono spesso promossi come l'unica possibile fonte di calcio, nonché la migliore. In realtà **nel mondo vegetale esistono numerosi alimenti con contenuto di calcio non solo superiore, ma anche assorbito in modo più efficiente.**

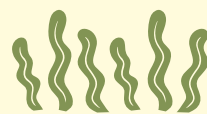
Le verdure verdi a foglia larga, le crucifere, i carciofi, i cardi e molte altre hanno in media per 100 grammi lo stesso calcio di un bicchiere di latte vaccino, con la differenza che il calcio delle verdure viene assorbito per il 60% dal nostro organismo, quello del latte vaccino solo per il 30%!

E lo sapevate che il sesamo contiene lo stesso calcio contenuto nel parmigiano?

Con il vantaggio di non comportare la perdita di calcio dalle ossa, causata invece dagli aminoacidi solforati, abbondanti nei prodotti animali.

Altri alimenti ricchi di calcio sono le bevande vegetali addizionate (ad esempio di soia, di riso...), le mandorle, la soia e i suoi derivati come il tempeh e anche alcuni tipi di tofu e infine, se ciò non vi bastasse... anche la semplice acqua di rubinetto!

OMEGA-3



Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali, vale a dire che vanno necessariamente assunti con la dieta. Il pesce viene promosso come fonte eccellente di omega-3, in particolare di EPA e DHA, due omega 3 a lunga catena.

In realtà anche per il pesce gli omega-3 sono acidi grassi essenziali. Mangia le alghe, assume così il precursore di tutti gli omega-3 (che si chiama acido alfa-linolenico) e lo utilizza per produrre EPA e DHA. Esattamente come possiamo fare noi!

È sufficiente assumere acido alfa-linolenico quotidianamente dalle noci, dai semi di chia, dai semi e dall'olio di lino e potremo fabbricare tutti gli omega-3 che ci servono.

B-12



La B-12 è una vitamina - quindi indispensabile al funzionamento del nostro organismo - prodotta da batteri. È assente in tutti i prodotti di origine vegetale (alcune alghe possono contenerne analoghi inattivi senza alcuna funzione), ma non è detto che sia presente in quantità sufficienti anche nei prodotti di origine animale.

La vita artificiale condotta dagli animali da allevamento infatti non permette loro di entrare in contatto con i batteri produttori di B-12 (che si trovano nel suolo), e quindi gli vengono dati integratori di B-12.

Non solo! Essendo poi, purtroppo, la loro vita molto breve non accumulano nei loro tessuti abbastanza vitamina B-12 per esserne una fonte sufficiente.

La vitamina B-12 non è un "problema" quindi solo di chi è vegano, ma è un nutriente a cui tutti devono prestare attenzione. Chi diventa vegano è fortunato: sa che dal momento in cui cambia alimentazione dovrà assumere questa vitamina tramite un integratore, possibilmente dopo aver verificato i propri livelli ematici che, ripetiamolo, non è detto che siano corretti se proviene da una dieta di tipo onnivoro! Seguire una dieta vegetale e non integrare la B-12 è un controsenso, perché ciò vanifica i benefici per la salute (la carenza di B-12 comporta malattie cardiovascolari!) ed è estremamente pericoloso per le donne in gravidanza o allattamento e per i bambini piccoli.

Per informazioni in merito scrivete alla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana info@scienzavegetariana.it, i professionisti associati esperti in alimentazione a base vegetale risponderanno a tutte le vostre domande.

I NOSTRI CONSIGLI

In queste pagine troverai alcuni consigli su come affrontare al meglio questa settimana, adattandola il più possibile alle tue abitudini quotidiane. Per ogni giorno ci sarà una ricetta e un'idea di menù studiata dalle dottoresse **Silvia Goggi** e **Betti Taglietti**.

Sul sito **www.settimanaveg.it** potrai scaricare il ricettario con il menù completo e tutte le ricette. Questa è la base che ti vogliamo fornire, ma tu reinventa, sperimenta e crea le combinazioni che più preferisci, perché questa è la tua Settimana Veg!

N.1



Parola d'ordine "Veganizzare"

Non è così difficile! Probabilmente ti renderai conto di quanti piatti già vegani mangi abitualmente, e per gli altri come fare? Niente di più semplice: veganizzali 😊
Come? Semplicemente omettendo gli ingredienti di origine animale oppure sostituendoli con quelli veg, oggi in ogni supermercato puoi trovare alternative alla carne, al latte e ai formaggi.

N.2



La spesa

Vogliamo farti scoprire nuovi ingredienti e sapori. Non ci sarà bisogno di andare in negozi specializzati, basterà il tuo solito supermercato. Per le tue colazioni, i tuoi pranzi, spuntini e cene, prova le alternative che più preferisci: latti vegetali, yogurt, gelati, brioches, formaggi, affettati. Un consiglio importante è quello di leggere sempre le etichette degli alimenti che compri, in questo modo puoi verificare se siano o meno veg.



PANNA VEG



LATTE VEG



FORMAGGIO VEG



AFFETTATO VEG

N.3



La colazione, spuntini e merende

Ognuno di noi ha le proprie abitudini alimentari, soprattutto per la colazione, gli spuntini e le merende. Quello che vogliamo è dimostrarti che è possibile mangiare vegan e mantenere comunque abitudini molto simili a quelle che hai ora, cambiare non è così difficile. Per questo il nostro consiglio è di mantenere la colazione, gli spuntini e le merende come li preferisci, con un'unica accortezza: eliminare i prodotti di origine animale. Per cui se bevi latte con i biscotti, oppure preferisci lo yogurt sostituiscili con l'alternativa vegetale, al bar chiedi il cappuccino con latte di soia e la brioche senza latte o uova. E come spuntini il consiglio è di preferire frutta di stagione.

N.4



Al lavoro

Nel ricettario completo che puoi scaricare su www.settimanaveg.it ti proponiamo tutti i pranzi per ogni giorno della settimana, sono studiati apposta per essere semplici e di veloce preparazione, oltre che nutrizionalmente equilibrati. Prova le nostre proposte, preparandoti la sera prima il pasto, portandolo a lavoro. Oppure, se non hai tempo e preferisci mangiare fuori al volo, è comunque semplice: nei supermercati trovi nel banco frigo piatti pronti 100%veg, dal fornaio o al bar preferisci focacce lisce o al pomodoro, oppure panini farciti con verdure, l'unica accortezza è chiedere che nell'impasto non ci sia strutto.

N.5



Mangiare fuori casa

In molti ristoranti è facile trovare l'opzione vegan-friendly, i più comuni sono sicuramente quelli etnici, indiani o giapponesi dove, per tradizione la cucina è più ricca di verdure. Anche la pizza non può mancare! In pizzeria puoi richiederla rossa, arricchita con le verdure che più preferisci, in diversi locali sono disponibili anche i formaggi vegetali, chiedi sempre prima di ordinare. Abbiamo creato un motore di ricerca che contiene tutti i ristoranti e locali d'Italia dove è possibile trovare un'alternativa veg.

Niente di più semplice: vai sul sito: www.ioscelgoveg.it/ristoranti/ seleziona la tua città e scegli quello che fa per te

N.6



Scopri tante nuove ricette

Sul sito: www.ioscelgoveg.it troverai oltre 600 nuove ricette per ogni gusto create da famosi Chef e Food-blogger, assieme a tante informazioni e consigli. Cosa aspetti a provarle tutte?

Settimana veg

IL RICETTARIO

Lunedì / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Cereale con legumi e verdure

Cena Pane con legumi

COUS COUS PROFUMATO CON POMODORINI AL FORNO

 2 porzioni

 35 min

1 BICCHIERE DI COUS COUS (circa 150g)
1 BICCHIERE DI ACQUA BOLLENTE
(circa 200 ml)
1 LATTINA DI CECI
200 g DI POMODORINI
SCORZA DI UN LIMONE NON TRATTATO
TIMO, ORIGANO, PAPRIKA
SEMI DI PAPAVERO, SALE, OLIO EVO

Lavate e asciugate i pomodorini, tagliateli a metà per il lungo, disponeteli in una teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto e conditeli con un filo d'olio, il sale, l'origano e il timo. Infornate a 180° per 30 minuti. Potete anche preparare i pomodorini in anticipo e conservarli in frigorifero. In una terrina riunite il cous cous, un cucchiaio d'olio, il timo, l'origano, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Mescolate bene con un cucchiaio, quindi versate l'acqua bollente e coprite con un coperchio. Fate riposare 5 minuti.

Nel frattempo, scolate e sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente, quindi versateli in una padella con un giro d'olio, un cucchiaino di paprika e un cucchiaio di semi di papavero. Rosolate a fuoco medio finché non risultano dorati e ben asciutti. Condite il cous cous con i ceci e i pomodorini e servite.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Aggiungere erbe aromatiche ai vostri piatti, come il timo nel cous cous, è un'ottima abitudine. Il timo è l'alimento vegetale più ricco di ferro, ne basta un cucchiaino per apportare quasi il 10% del fabbisogno di un adulto!



Lunedì / CENA



BRUSCHETTA CON PATÉ DI BORLOTTI

 2 porzioni

 5 min

UNA LATTINA DI FAGIOLI BORLOTTI
O LAMON
3 CUCCHIAI DI OLIO EVO
UN CIUFFETTO DI ERBA CIPOLLINA
1 CUCCHIAINO RASO DI CURCUMA
½ CUCCHIAINO DI PEPE NERO
3 CUCCHIAI DI LIEVITO ALIMENTARE
IN SCAGLIE

Scolate i fagioli e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente. Versate tutti gli ingredienti nel mixer e frullate fino all'ottenimento di una crema liscia.

Servite con pane tostato o in una piadina con della verdura fresca.

Martedì / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Cereale con verdure

Cena Legumi, verdura cruda e patate



PASTA PORRI E OLIVE

 2 porzioni

 15 min

180 g DI PASTA INTEGRALE
2 PORRI
2 CUCCHIAI DI OLIVE NERE
O TAGGIASCHE
1 CUCCHIAINO DI SEMI DI CORIANDOLO
OLIO EVO, SALE

Pulite i porri eliminando le foglie esterne e le estremità, quindi incideteli per il lungo e lavateli sotto l'acqua corrente per eliminare i residui di

terra. Affettateli a striscioline e stufateli con un filo d'olio, il sale e un paio di cucchiaini di acqua in una padella con il coperchio.

Nel frattempo, lessate la pasta.

Quando i porri sono teneri aggiungete le olive snocciolate e fatte a pezzi (tenetele intere se sono piccole, come le taggiasche) e i semi di coriandolo pestati.

Tuffate la pasta nel condimento di porri, fatela insaporire per bene e servite immediatamente.

Martedì / CENA

BURGER DI LENTICCHIE

 2 porzioni

 15 min

250 g DI LENTICCHIE COTTE
1 MANCIATA DI FIOCCHI DI AVENA
O DI ALTRI CEREALI
50 g GHERIGLI DI NOCI
1 CIPOLLA PICCOLA
OLIO EVO, SALE, TAMARI (salsa di soia)

Tritate la cipolla: potete utilizzarla cruda oppure farne un soffritto.

Riunite in una ciotola le lenticchie ben scolate, la cipolla, le noci spezzettate, un pizzico di sale e un goccio di tamari.

Mescolate, quindi unite i fiocchi d'avena: il risultato sarà migliore se avete modo di polverizzarli. In alternativa, uniteli interi e frullate grossolanamente con il frullatore a immersione. Fate riposare l'impasto per 5 minuti.

Dividete l'impasto in quattro e formate i burger. Scaldate una pentola con un cucchiaino di olio, un goccio di tamari e cuocete 2-3 minuti per parte. Servite con la salsa di yogurt, le patate al forno e l'insalata.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Le lenticchie hanno più di 20 grammi di proteine per etto, un valore superiore alla maggior parte degli alimenti di origine animale. L'altra differenza? Apportano fibre (circa 13 grammi per etto), che contribuiscono a raggiungere il senso di sazietà e quindi al controllo del peso corporeo.

SALSA YOGURT

 2 porzioni

 5 min

4 CUCCHIAI DI YOGURT VEGETALE
SENZA ZUCCHERI
2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE
2 CUCCHIAI DI OLIO EVO
UN CUCCHIAIO DI ERBA CIPOLLINA TRITATA
SALE

Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotolina.

PATATE AL FORNO

 2 porzioni

 50 min

500 g DI PATATE
2 RAMETTI DI ROSMARINO
1 RAMETTO DI SALVIA
2 SPICCHI D'AGLIO
OLIO EVO, SALE

Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Tritate le erbe molto finemente. Pulite l'aglio e dividetelo in due, eliminando il germoglio centrale. In una teglia capiente, versate le patate e conditele con l'olio, quindi massaggiatele con le mani finché non risultano uniformemente condite. Aggiungete le erbe tritate, il sale e l'aglio a spicchi e infornate a 200° per 25 minuti, quindi eliminate l'aglio, giratele con una paletta e continuate la cottura per altri 20 minuti.



Mercoledì / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Cereale e verdure crude

Cena Legumi e verdure

RISO SALTATO

 2 porzioni

 15 min

300 g DI RISO GIÀ COTTO
500 g DI VERDURA MISTA (almeno di 3 tipi:
porro o cipollotto, carote e una terza a scelta
tra broccolo, zucchine, peperone, daikon)
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE O OLIO EVO
1 SPICCHIO D'AGLIO
1 PEZZETTO DI PEPERONCINO
1 FETTINA DI ZENZERO
1 CUCCHIAINO RASO DI CURRY
SALSA DI SOIA O TAMARI

Lavate e tagliate le verdure prediligendo tagli lunghi (julienne o obliquo) e facendo pezzi di dimensioni simili, in modo che cuociano in modo uniforme.

Tritate lo zenzero e tagliate l'aglio in due, togliendo il germoglio centrale.

Scaldate l'olio in una buona padella (il wok è l'ideale), aggiungete aglio, zenzero e peperoncino (se volete potete mettere il curry anche qui). Soffriggete per un minuto, aggiungete le verdure e saltatele a fuoco alto. Sfumatele con salsa di soia, sempre saltandole, e poi versatele in una terrina (tempo di cottura massimo delle verdure: 6-7 minuti quando ci sono i peperoni, 5 con le altre combinazioni).

Nella padella bollente versate olio e salsa di soia in parti uguali, aggiungete il curry, mescolate, unite il riso e soffriggetelo. Non mescolate in continuazione, in modo che ci sia il tempo perché si formi una crosticina croccante e saporita.

Versate le verdure nel riso, saltate il tutto per un altro minuto, e servite.

INSALATA DI SPINACINI

 2 porzioni

 5 min

200 g DI SPINACINI DA INSALATA
8 NOCI
LIMONE, OLIO EVO, SALE, PEPE

Sgusciate le noci e fatele a pezzetti. Lavate e asciugate gli spinacini, quindi conditeli con olio, limone, sale e pepe e ultimate con le noci.



Mercoledì / CENA

CECINA

 2 porzioni

 35 min + riposo

80 g DI FARINA DI CECI

240 ml DI ACQUA

OLIO EVO, SALE, PEPE

Va preparata in anticipo

Stemperate la farina di ceci con l'acqua, aggiungendone poca alla volta per non fare grumi. Aggiungete una presa di sale e un goccio d'olio, fate riposare per tutta la notte. Scaldate il forno a 200°, ungete abbondantemente il fondo di una teglia di 26 cm di diametro con l'olio. Mescolate la pastella rendendola omogenea e versatela nella teglia unta, quindi infornate per 20-25 minuti e terminate con 3 minuti di grill.

Togliete la teglia dal forno e fatela riposare per 5 minuti prima di tagliarla. Servitela con abbondante pepe nero appena macinato. In alternativa, potete cuocerla in padella come una classica frittata.

ZUCCHINE TRIFOLATE

 2 porzioni

 15 min

4 ZUCCHINE

OLIO EVO, SALE, MENTA (FRESCA O SECCA)

Lavate le zucchine, spuntate le estremità e tagliatele prima a metà per il lungo, quindi a mezzesfondelle. Rosolatele in una padella capiente con un filo d'olio, due cucchiaini di acqua e una presa di sale. Cuocete con il coperchio per i primi dieci minuti, quindi fatele asciugare e terminate la cottura con un cucchiaino di menta tritata.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Pranzate fuori casa e non avete modo di consumare legumi a pranzo? Nessun problema! È sufficiente che tutti gli aminoacidi essenziali vengano assunti nella giornata, quindi basta recuperare la sera, abbondando con i legumi, per esempio. Le farine di legumi, come quella di ceci, sono un ingrediente versatile per assumere questi alimenti vegetali in modo alternativo!



Giovedì / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Cereale e verdure crude

Cena Legumi e verdure

GRANO SARACENO CON PESTO DI SEDANO

 2 porzioni

 30 min

180 g GRANO SARACENO
LE FOGLIE BELLE DI UN CESPO DI SEDANO
3 CUCCHIAI DI SEMI DI GIRASOLE
O DI NOCI
OLIO EVO, SALE, SUCCO DI LIMONE
VERDURA A PIACERE

Lessate il grano saraceno in acqua bollente salata per 25 minuti. Nel frattempo, preparate il pesto: lavate e asciugate le foglie del sedano, frullatele in un mixer con la frutta secca, un pizzico di sale, due cucchiari di succo di limone e l'olio necessario a creare un pesto. Questo pesto può essere fatto anche con la rucola e si conserva in frigorifero, coperto di olio, in un vasetto di vetro. Condite il grano saraceno con qualche cucchiario di pesto: potete anche arricchire il piatto con pomodorini e olive, oppure peperoni saltati in padella e piselli, o dadini di tofu e zucchine.



INSALATA DI MELE E CAROTE

 2 porzioni

 10 min

3 CAROTE
1 MELA
3 CUCCHIAI DI SEMI DI GIRASOLE
O DI ZUCCA
1-2 CUCCHIAI DI TAMARI
O SALSA DI SOIA
OLIO EVO, SUCCO DI LIMONE

In un padellino di acciaio, tostate i semi di girasole muovendoli continuamente, finché non diventano dorati. Toglieteli dal fuoco e sfumateli con il tamari, mescolando con il cucchiario per distribuirlo su tutti i semini. Poneteli in una ciotolina e fate raffreddare.

Pelate la mela e le carote ed eliminate gli scarti. Grattugiatele e ponetele in una terrina con il succo di limone e l'olio. Versate i semini sull'insalata e servite.



Giovedì / CENA

POLPETTINE ASCOLANE

 2 porzioni

 35 min

225 g DI CECI COTTI
90 g DI OLIVE VERDI SNOCCIOLATE
¼ DI CIPOLLA ROSSA
3-4 CUCCHIAI DI FIOCCHI D'AVENA
O DI ALTRI CEREALI
SCORZA DI UN LIMONE NON TRATTATO
ORIGANO, PAPRIKA, TAMARI (salsa di soia)
OLIO EVO
2 CUCCHIAI LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE
FARINA DI MAIS PER LA PANATURA

Scolate e sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente. Riunite in un mixer i ceci, le olive, la cipolla a tocchetti, 2-3 cucchiaini di olio evo e azionate con la funzione pulse fino a ottenere un composto bricioloso (non ci serve un purè!). Se non avete un mixer capiente, potete schiacciare i ceci con uno schiacciapatate o con una palette di metallo, e tritare finemente con la mezzaluna la cipolla e le olive.

Versate il trito in una ciotola capiente e aggiungete spezie e aromi: la scorza di un limone grattugiata, un cucchiaino di paprika e uno di origano, il lievito alimentare in scaglie, due cucchiaini di salsa di soia (oppure una spolverata di sale alle erbe) e infine mescolate vigorosamente con le mani, in modo da avere un composto omogeneo.

A questo punto va addensato con la farina di fiocchi d'avena: polverizzate i fiocchi nel mixer (o con il frullatore a immersione e l'apposito bicchiere) fino all'ottenimento di una farina grossolana.

Questa sarà il vostro pangrattato: usatela per addensare il composto, ma ricordate di non abusarne, o le polpettine si secceranno troppo in cottura. La farina avanzata si conserva in un barattolo ermetico.

Inumiditevi le mani e formate delle palline grandi come noci, quindi tuffatele nella farina di mais e smuovetele, in modo da ricoprirle uniformemente.

Disponetele su una teglia con un filo d'olio sia



sotto che sopra, e cuocete in forno caldo a 180° per 15-20 minuti (fino a che non sono dorate e croccanti). Servite con della maionese di soia.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Addensare le polpette con i fiocchi d'avena invece che con il pangrattato rende il piatto più nutriente in termini di minerali come il ferro e lo zinco.

Giovedì / CENA

MAIONESE DI SOIA

 2 porzioni

 5 min

50 ml DI LATTE DI SOIA AL NATURALE
(senza zuccheri aggiunti)
150 ml DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE
SPREMUTO A FREDDO
SALE, SUCCO DI LIMONE

Nel boccale del frullatore (o nel bicchiere del frullatore a immersione) versate il latte di soia, un goccio di limone e un pizzico di sale. Azionate il frullatore e, mentre frulla, aggiungete a filo tutto l'olio di girasole. Conservatela in frigorifero in un vasetto di vetro.

ERBETTE RIPASSATE IN PADELLA

 2 porzioni

 10 min

500 g DI ERBETTE (anche miste: bietole, spinaci, catalogna, erbe di campo)
OLIO EVO
AGLIO, PEPERONCINO, SALE

Lavate le erbe ed eliminate i gambi più duri. Tagliatele a pezzi grossi e cuocete a vapore per 5-7 minuti. In una padella capiente, scaldate un filo d'olio, aggiungete l'aglio (intero, vestito o tritato secondo i vostri gusti), un pochino di peperoncino e soffriggete per un minuto. Unite le erbe, salatele e rosolatele per 5-10 minuti muovendole spesso con un cucchiaino di legno. Servitele calde.



Venerdì / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Legumi con pane e verdure crude

Cena Cereale con verdure



CREMA DI PISELLI E POMODORI SECCHI

 2 porzioni

 15 min

250 g DI PISELLI SURGELATI
8 POMODORI SECCHI (meglio non sott'olio)
40 g DI MANDORLE TOSTATE
ANETO, SALE, OLIO EVO

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portate a bollire. Prelevatene una tazza per mettere in ammollo i pomodori secchi, quindi salate l'acqua rimasta nella pentola.

Lessate i piselli per 10 minuti.

Nel frattempo, tritate le mandorle con la mezzaluna. Scolate i piselli e i pomodori secchi, tagliate questi ultimi a tocchettini. Frullate i piselli con i pomodori secchi, le mandorle, un cucchiaino di aneto, un giro d'olio e del sale, se serve. Servite con pane tostato e bastoncini di verdure crude.

Venerdì / CENA

RISOTTO INTEGRALE CON MELE, PORRI E ZENZERO

 2 porzioni

 35-40 min

7 PUGNI DI RISO INTEGRALE*
0 SEMI-INTEGRALE
2 PORRI
UNA PICCOLA MELA
UN LIMONE NON TRATTATO
UNA MANCIATA DI RUCOLA
1,5 l DI BRODO VEGETALE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO
0 DI BIRRA BIANCA
40 g DI MANDORLE*

**Va messo in ammollo almeno 6 ore prima*

Lavate la mela, i porri (incidendoli per il lungo), la rucola e il limone.

Togliete ai porri le estremità e la parte verde più fibrosa, quindi tagliateli in 4-5 tronchetti, poi tagliate ogni tronchetto in verticale, cioè in tante striscioline seguendo le nervature; tagliate la mela in otto spicchi e poi a piccoli dadini.

In un tegame scaldate un filo d'olio, aggiungete i porri e rosolateli con un goccio d'acqua e un pizzico di sale. Quando l'acqua è evaporata buttate il riso, tostatelo per un paio di minuti, sfumate con la bianche o il vino, alzate la fiamma e fate evaporare. A questo punto iniziate a versare il brodo, un paio di mestoli alla volta, fino a che il riso non è (quasi) cotto. A questo punto aggiungete la mela e l'ultimo mestolo di brodo.

Quando il riso è cotto, prelevatene un paio di cucchiainate e mettetele nel boccale del frullatore con le mandorle scolate e mezzo mestolo di brodo. Frullate fino ad ottenere una crema: se necessario, aggiungete ancora un pochino di brodo.



Se vi piace, unite anche un filo d'olio delicato. Usate questa crema per mantecare il risotto: versatela in pentola, girate e fate riposare un minuto. Nel frattempo, tritate la rucola, che metterete solo alla fine con la scorza del limone finemente grattugiata. Servite subito.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Aggiungere la rucola al risotto lo rende ricco di ferro, che si assorbirà ancor meglio grazie alla contemporanea presenza della mela, e di calcio: sapevate che la rucola contiene quasi il triplo del calcio di un bicchiere di latte?

Venerdì / CENA

CARPACCIO DI BARBABIETOLA

 2 porzioni

 15 min + marinatura

UNA BARBABIETOLA CRUDA
UN MAZZETTO DI TARASSACO O DI RU-
COLA

UN PEZZETTO DI ZENZERO FRESCO

DUE LIMONI NON TRATTATI

ERBA CIPOLLINA (FACOLTATIVA)

OLIO EVO

ACIDULATO DI UMEBOSHI O SALE FINO

Pelate la barbabietola e affettatela sottile con
la mandolina o un coltello molto affilato.

Disponete le fette in una teglia capiente.

In una ciotolina preparate la marinatura: spremete i limoni, tritate lo zenzero e l'erba cipollina, aggiungete un cucchiaino di acidulato di umeboshi (o una presa di sale) e due cucchiai di olio. Mescolate tutto con una forchetta e poi versate il condimento sulla barbabietola, in modo che sia coperta dal liquido e possa insaporirsi.

Lasciatela riposare almeno un'ora, ma potete consumarla anche dopo alcuni giorni. Conservatela in frigorifero in un contenitore ermetico. Va servita su un letto di rucola o di tarassaco.



Sabato / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Verdure con cereale e legume

Cena Cereale con verdure e semi



ZUCCHINE RIPIENE

 2 porzioni

 35 min

3 ZUCCHINE
1 PICCOLA CIPOLLA
UNA DOZZINA DI OLIVE
UNA MANCIATA DI POMODORI SECCHI
UN CUCCHIAIO DI CAPPERI
1 BICCHIERE SCARSO DI FIOCCHI D'AVENA
O DI ALTRI CEREALI GIÀ TRITATI
OLIO EVO, SALE, PEPE, AROMI A PIACERE
(origano, timo, basilico, maggiorana)
FRUTTA SECCA OLEOSA PER GUARNIRE

Preriscaldate il forno a 190°. Mettete a bagno i pomodori secchi in acqua calda. Fate lo stesso con i capperi, in una seconda ciotolina. Tritate la cipolla e mettetela in una padella con un filo d'olio. Lavate e spuntate le zucchine e dividetele in due tronchetti. Tagliate ogni tronchetto a metà per il lungo, quindi scavatelo con un cucchiaino lasciando i bordi ai quattro lati (in modo che possa contenere il ripieno). Tritate grossolanamente la polpa asportata dalle zucchine. Soffriggete la cipolla, aggiungete la polpa delle zucchine, salate e cuocete per 4-5 minuti a fuoco vivo. Nel frattempo, sciacquate i capperi, le olive e i pomodori secchi.

Tritateli sempre in modo grossolano. Unite- li al contenuto della padella, a fuoco spento, con i fiocchi d'avena e abbondanti erbe aromatiche. Se vi piacciono, unite una bella manciata di semi o frutta secca spezzettata. Riempite le barchette di zuccina aiutandovi con un cucchiaino e infornate per 15 minuti. Sono ottime anche nei giorni seguenti, sia fredde che calde.

INSALATA DI PATATE

 2 porzioni

 25 min

400 g DI PATATE
4 CUCCHIAI DI MAIONESE DI SOIA
3 CETRIOLINI IN AGRODOLCE
1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO
SALE, PEPE

Pelate le patate e tagliatele a cubetti. Cuocetele a vapore e fatele raffreddare. Tagliate i cetriolini a dadini. Versate le patate in una ciotola capiente, unite i cetriolini, la maionese, il prezzemolo, sale e pepe e mescolate delicatamente. Servitela fredda.



Sabato / CENA



CREMOSO DI MANDORLE

 2 porzioni

 5 min + ammollo

100 g DI MANDORLE PELATE
SALE, PEPE, SUCCO DI LIMONE
ERBA CIPOLLINA FRESCA

Mettete le mandorle a bagno in acqua per due ore. Scolatele, versatele nel boccale del frullatore con un pizzico di sale, una presa di pepe, un cucchiaino di erba cipollina tritata (o un pizzico di aglio in polvere), qualche goccia di succo di limone e frullate, versando l'acqua poco alla volta. Raccolgiate la polpa che si deposita sulle pareti e continuate a frullarla, fino ad ottenere una crema soffice. Servite con pane tostato.



PASTA E FAGIOLI

 2 porzioni

 25 min

1 LATTINA DI FAGIOLI BORLOTTI O LAMON
160 g DI PASTA CORTA INTEGRALE
(anche mista)
BRODO VEGETALE (circa 3 tazze)
CIPOLLA, AGLIO, PEPERONCINO, ALLORO
ROSMARINO, SALVIA, OLIO EVO
2 CUCCHIAI DI CONCENTRATO DI POMODORO
VINO ROSSO

Preparate un soffritto ricco, con cipolla, aglio, alloro, rosmarino, salvia e peperoncino (o quello che preferite tra questi ingredienti). Scaldate un tegame con un giro d'olio e portate il soffritto a doratura. Unite i fagioli scolati e sciacquati. Rosolate, quindi aggiungete la pasta (tutta insieme, non importa il tempo di cottura, tanto dev'essere tutto molto morbido alla fine). Rosolate come fosse un risotto, dopo 2-3 minuti sfumate con il vino. Fate evaporare, versate il brodo bollente, portate a cottura aggiungendo tanto brodo quanto ne serve. La pasta deve essere ben cotta. Con il frullatore a immersione, fate un paio di incursioni per omogeneizzare una parte della pasta e fagioli. Aggiungete il pomodoro concentrato, allungate se necessario con altro brodo e regolate di sale. Servite con olio a crudo, pepe e lievito alimentare in scaglie.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Tra le eccellenze della tradizione culinaria del nostro paese troviamo la pasta e fagioli, un piatto naturalmente vegano. Permette di apportare una significativa quota di proteine (circa il 20% del fabbisogno!) senza apportare né colesterolo né grassi saturi, due dei responsabili dell'epidemia attuale di malattie cardiovascolari.

Domenica / PRANZO

Colazione Frutta fresca e secca / latte o yogurt vegetali / cereali

Pranzo Cereale con legumi e verdure

Cena Cereale con verdure

LASAGNE CON RAGÙ DI LENTICCHIE

 1 h 20 min

PASTA PER LASAGNE DI GRANO DURO

Per il ragù

100 g DI LENTICCHIE SECCHIE*

1 CAROTA

1 GAMBO DI SEDANO

½ CIPOLLA

CANNELLA, NOCE MOSCATA

CHIODI DI GAROFANO, SALE

SALVIA, ROSMARINO E ALLORO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

½ BICCHIERE DI VINO ROSSO

700 ml DI POMODORO TRITURATO (polpa)

200 ml DI LATTE VEGETALE AL NATURALE

Per la besciamella

500 ml DI LATTE VEGETALE AL NATURALE

40 ml DI OLIO EVO

50 g DI FARINA INTEGRALE

SALE, NOCE MOSCATA

**Lasciate le lenticchie in ammollo per tutta la notte (o almeno 4 ore)*

PREPARATE IL RAGÙ Tritate finemente carota, sedano e cipolla e rosolateli con un fondo di olio in un tegame. Aggiungete le lenticchie e gli aromi (3 foglie di salvia e gli aghi di un rametto di rosmarino tritati; una punta di cucchiaino per ciascuna spezia in polvere), mescolate finché i legumi non sono ben tostati (5 minuti) e a questo punto versate il vino.

Fatelo evaporare completamente prima di aggiungere il pomodoro e 150 ml di acqua. Coprite con un coperchio paraschizzi (a retina). Mescolando saltuariamente, fate cuocere 50 minuti. Quando le lenticchie saranno cotte (e



il sugo di conseguenza rappreso) aggiungete il latte e regolate di sale, fate restringere ancora fino alla densità desiderata. Volendo potete frullare sommariamente con il frullatore a immersione (non dovete ottenere una vellutata ma rompere un po' le lenticchie a dare l'effetto ragù). NB per una versione più rapida potete procedere con le lenticchie già cotte: in questo caso, riducete il pomodoro a soli 400 ml e non aggiungete acqua, e cuocete per 20 minuti. Preparate la besciamella: scaldare in una pentola l'olio con la farina, e cuocete mescolando con un cucchiaino di legno per 4 minuti. Aggiungete il latte poco alla volta, mescolando con una frusta per non fare grumi. Portate a bollore sempre mescolando, quindi spegnete. Tenetela più liquida del solito, servirà a cuocere la pasta secca delle lasagne.

PREPARATE LE LASAGNE Versate un piccolo mestolo di besciamella calda sul fondo di una pirofila, quindi mettete uno strato di pasta secca, uno strato di besciamella e uno di ragù bollente, quindi ripetete gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti. Fate la prova con uno stuzzicadenti per verificare la cottura della pasta. Servite bollenti.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA:

Non esistono solo le lasagne all'uovo! Quelle secche (preparate con farina e acqua) si cuoceranno in forno senza bisogno di precottura, basterà lasciare il sugo più umido.

Domenica / CENA

ASPARAGI AL SESAMO

 2 porzioni

 35 min + riposo

300 g DI ASPARAGI
2 CUCCHIAI DI TAHIN
3 CUCCHIAINI DI SUCCO DI LIMONE O DI
ACIDULATO DI UMEBOSHI
2-4 CUCCHIAI DI ACQUA
SALE, PEPE ROSA



Mondate gli asparagi e cuoceteli a vapore. Preparate la salsa mescolando il tahin, il succo di limone, il sale e l'acqua fino ad ottenere una crema fluida. Volendo, si può sostituire il sale e il limone con l'acidulato di umeboshi. Servire gli asparagi con la salsa di sesamo e decorarli con pepe rosa.



TORTINE DI CAROTE AL CURRY

 2 porzioni

 35 min

Per la pasta matta:

300 g DI SEMOLA DI GRANO DURO
2 CUCCHIAI DI OLIO EVO
150 ml DI ACQUA
4 CUCCHIAI DI SEMI DI PAPAVERO
SALE

Per il ripieno:

300 g CAROTE MONDATE E PELATE
100 g ARACHIDI TOSTATE GIÀ SGUSCIATE
CURRY, SALE

PREPARETE LA PASTA MATTÀ Disponete in una terrina la semola a fontana e aggiungete al centro l'olio, l'acqua, i semi e un pizzico di sale. Lavorate gli ingredienti per amalgamarli, fino a formare un composto morbido e liscio. Se avete tempo, potete far riposare la pasta in frigorifero per 30 minuti, in un contenitore ermetico.

PREPARETE IL RIPIENO Grattugiate le carote e tritate finemente le arachidi fino a ridurle in farina. Impastate le carote con la farina di arachidi e il curry (a vostro gusto, io direi almeno 1 cucchiaino raso) fino ad ottenere un composto compatto. Regolate di sale.

ASSEMBLATE LE TORTINE Stendete la pasta su un piano leggermente infarinato, con il mattarello, fino a uno spessore di 3 mm. Ricavate dei dischi con dei coppapasta o dei bicchieri. Versate al centro di ogni dischetto un cucchiaino di ripieno (più o meno), e pizzicate i bordi per fargli assumere l'aspetto di una tartelletta. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Poggiatele su una teglia spolverata di semola e cuocetele a 180° per 20', finché non sono dorate. Servitele accompagnandole con un'insalata mista.

Dolci



SALAME AL CIOCCOLATO

 15 min + riposo

150 g DI CIOCCOLATO FONDENTE
40 g DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE
SPREMUTO A FREDDO
40 g DI LATTE VEGETALE
150 g DI BISCOTTI DIGESTIVE
UNA MANCIATA DI MANDORLE
O ALTRA FRUTTA SECCA
1 CUCCHIAIO DI CACAO AMARO
IN POLVERE
ZUCCHERO A VELO (facoltativo)

Sciogliete il cioccolato in un pentolino a bagnomaria con il latte vegetale e l'olio. Spezzettate i biscotti in una ciotola e unite la frutta secca. Aggiungete il cioccolato fuso al mix ottenuto e mescolate bene, quindi unite il cacao amaro e incorporatelo con cura.

Versate l'impasto su un foglio di carta da forno, date all'impasto la classica forma del salame, arrotolando la carta da forno. Chiudete a caramella e mettete in frigo per almeno 4 ore. Servitelo a fette, spolverato con zucchero a velo.

Dolci

CROSTATA ALLE FRAGOLE

 50 min + riposo

Per la frolla

200 g DI FARINA INTEGRALE O DI FARRO
200 g DI SEMOLA DI GRANO DURO
160 g DI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE (mascobado)
100 g DI ACQUA
55 g DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE SPREMUTO A FREDDO
55 g DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
8 g DI LIEVITO PER DOLCI
SCORZA DI UN LIMONE NON TRATTATO
UN PIZZICO DI SALE

Per la crema pasticcera

500 ml DI LATTE VEGETALE
50 g DI AMIDO DI MAIS
3-5 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE (regolatevi in base ai vostri gusti)
SCORZA DI UN LIMONE NON TRATTATO
CURCUMA, SALE, VANIGLIA

Per decorare

FRAGOLE FRESCHE

PREPARATE LA FROLLA In una ciotola capiente, mescolate le due farine, il lievito, il sale e la scorza di limone. Amalgamate con una frusta.

A parte, emulsionate lo zucchero, l'acqua e l'olio. Versate l'emulsione nelle farine e mescolate con una spatola, dovrete ottenere un panetto liscio ma morbido. Ponetelo sul fondo di una tortiera di 28 cm di diametro rivestita di carta da forno. Appiattitelo dal centro verso i lati, fino a creare uno strato uniforme, con i bordi più spessi. Mettete la tortiera a riposare in frigorifero per 2 ore.

Bucherellate il fondo con una forchetta, quindi rivestite la crostata di carta da forno e riempite la cavità con dei legumi secchi o le apposite sfere di ceramica per la cottura in bianco. Cuocete a 185° per 25-30 minuti, quindi eliminate delicatamente la carta con i legumi e fate raffreddare.

PREPARATE LA CREMA PASTICCERA In un pentolino riunite l'amido, lo zucchero, una punta di cucchiaino di curcuma, un pizzico di sale, i semi della vaniglia e la scorza grattata del limone. Aggiungete il latte a filo, mescolando con la frusta per non fare grumi, quindi portate a bollore su fuoco medio-basso, mescolando continuamente. Fate intiepidire.

Assemblate il dolce: versate la crema pasticcera sulla crostata e, se ne avete la possibilità, fate riposare una notte. Il giorno seguente, decorate con le fragole e servite. In alternativa, componete la crostata e servitela subito.



La parte scientifica è stata curata da:



Silvia Goggi

Medico Nutrizionista, nella sua attività si occupa di avvicinare le persone di tutte le età a pianificare al meglio un'alimentazione vegetale.

Mamma di due bambini vegani, passa buona parte del suo tempo libero a leggere libri di cucina.

Le ricette sono state ideate da:



Betti Taglietti

Dottoressa in Biologia della Nutrizione e Tecniche Erboristiche, blogger procrastinatrice del sito www.bettitaglietti.com, tiene corsi di cucina per adulti e laboratori di botanica per bambini.

Grazie alla collaborazione di:



www.mediterraneabio.it



www.veganobio.it

Settimana Veg

La settimana Veg è una sfida di sette giorni per dimostrarti quanto sia semplice sana e buona una alimentazione 100% vegetale.

In queste pagine abbiamo voluto semplificarti le cose, troverai infatti tutto pronto per intraprendere questo percorso. Assieme agli utili consigli di una esperta nutrizionista e delle super ricette da provare ogni giorno, scoprirai nuovi ingredienti, abbinamenti gustosi, sani e nutrienti. Probabilmente ti accorgerai anche che molti degli alimenti che sono presenti nella tua abituale dieta sono già veg, oppure che per renderli 100% vegetali bastano piccole accortezze. Vogliamo farti provare una settimana, per dimostrarti che non è così difficile cambiare abitudini, soprattutto se vanno a beneficio della nostra salute, dell'ambiente e soprattutto degli animali. Inizia da sette giorni, provaci! Ci auguriamo che diventi anche per te una scelta di vita nel rispetto di tutti gli esseri viventi e del nostro pianeta.

Cosa aspetti? Prova anche tu La Settimana Veg!

Scopri di più su:
www.settimanaveg.it



ESSERE
ANIMALI

