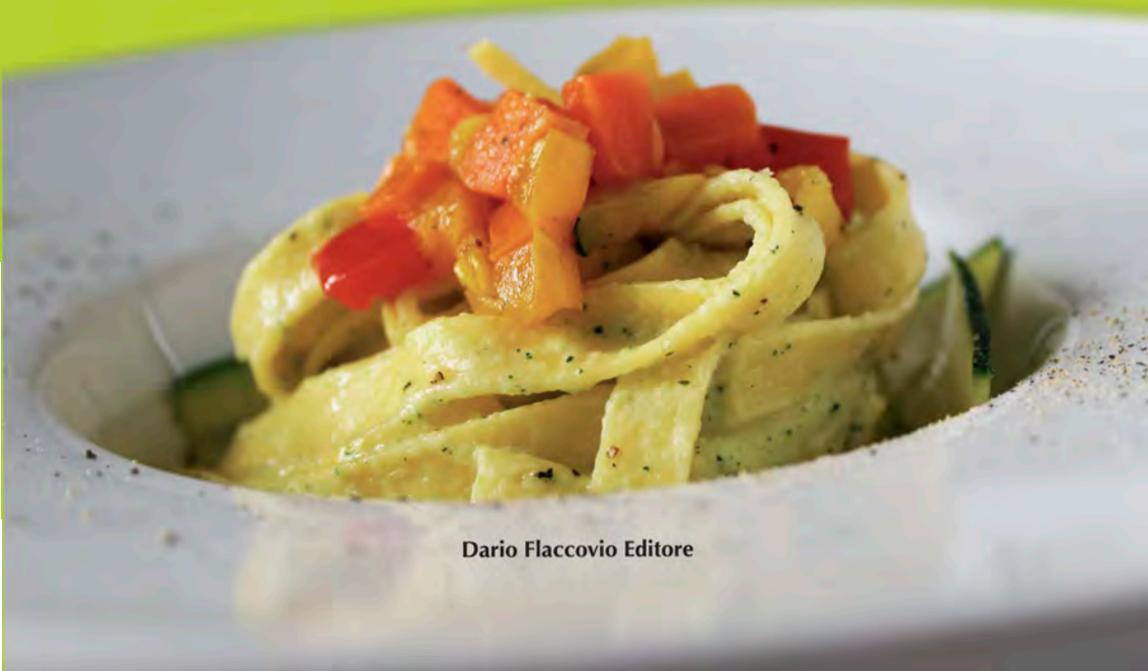


Abstract tratto da Enza Arena - Manuale di cucina vegana per tutti i gusti - Tutti i diritti riservati - © Dario Flaccovio editore



ENZA ARENA

*Manuale di*  
**cucina  
vegana**  
*per tutti  
i gusti*



Dario Flaccovio Editore



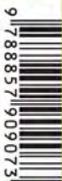
Esiste un modo di mangiare e di vivere naturale che sfata il mito della triste insalatina?

Per rispondere a questa domanda ti invito a seguirmi in un viaggio gastronomico attraverso un'esplosione di colori e sapori originali e della tradizione, rivisitati in chiave vegana, frutto di passione e ricerca delle materie prime oltre che di accostamenti capaci di gratificare il palato e gli occhi.

**In questo manuale troverai non solo una descrizione accurata di ingredienti, strumenti e metodi di cottura, ma anche un pratico ricettario che comprende il lato dolce e salato vegano con alcune impronte della mia amata terra: la Sicilia.**

“Natural Vegando” racchiude tutto ciò che c'è da sapere sulla cucina vegana: una guida all'autoproduzione, alla conoscenza di nuovi sapori e ingredienti insoliti attraverso delle gustose, facili ed appaganti idee per tutte le occasioni e i palati più esigenti.

Enza **Arena** è insegnante, musicista e amante dell'arte in tutte le sue forme. Dopo aver approfondito i principi dell'alimentazione e le tecniche di pasticceria professionale ha riversato tutta la sua creatività nel mondo della cucina a base vegetale. Vegana da oltre cinque anni è sostenitrice dell'alimentazione sana e vegetale come mezzo per raggiungere il benessere interiore e di tutti gli esseri viventi. È attiva nella formazione di amatori e professionisti intenti a conoscere e proporre un modo di cucinare Etico, Sano e Sostenibile.



€ 19,00





ENZA ARENA

*Manuale* *di*  
**cucina**  
**vegana**  
*per tutti*  
*i gusti*

A small logo featuring a green leaf inside a circle, with the word "VEGAN" written below it, all enclosed in a white square with a red ribbon-like element at the top.

Dario Flaccovio Editore

Enza Arena  
*Manuale di cucina vegana per tutti i gusti*  
ISBN 978-88-5790-907-3

© 2019 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

[www.darioflaccovio.it](http://www.darioflaccovio.it)  
[www.webintesta.it](http://www.webintesta.it)  
[magazine.darioflaccovio.it](http://magazine.darioflaccovio.it)  
[eventi@darioflaccovio.it](mailto:eventi@darioflaccovio.it)

*Progetto grafico:* Maurizio Accardi  
*Stampa:* Priulla, Palermo



La fotocopiatura dei libri è un reato.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dagli aventi diritto/dall'editore.

*A mia figlia, per la forza che mi ha donato  
A mio marito, per il sostegno e l'amore incondizionato  
Ai miei genitori, per i valori che mi hanno insegnato*



# INDICE

<i>Introduzione</i>	13
<i>Prefazioni</i>	14
Note sulla certificazione VeganOK	17
I principi di una vita sana, etica e divertente	18
Andiamo a far la spesa: viaggio tra mercatini, negozi bio e shopping online	20
Gli indispensabili in cucina	21
Metodi di cottura, conservazione e gli utensili più indicati	23
Fatto in casa da te	27

## Parte I

### NOMI E SAPORI DEI PIÙ FAMOSI ED UTILIZZATI INGREDIENTI VEGETALI

> Le bevande naturali: i succhi, gli estratti ma l'acqua sempre al primo posto!	31
> Le bevande vegetali: dalla frutta a guscio ai legumi e cereali	33
– <i>Tipi di "latte" vegetale</i>	33
-- <i>Latte di avena</i>	33
-- <i>Latte di cocco</i>	33
-- <i>Latte di mandorle</i>	34
-- <i>Latte di miglio</i>	34
-- <i>Latte di riso</i>	34
-- <i>Latte di soia</i>	34
– <i>Altre bevande vegetali</i>	34
> I semi oleosi e la frutta a guscio: un concentrato di benessere	36
– <i>Semi oleosi</i>	36
-- <i>Semi di canapa</i>	36
-- <i>Semi di chia</i>	36
-- <i>Semi di girasole</i>	37
-- <i>Semi di lino</i>	37
-- <i>Semi di papavero</i>	37
-- <i>Semi di sesamo</i>	37
-- <i>Semi di zucca</i>	38
– <i>Frutta a guscio</i>	38
-- <i>Anacardi</i>	38
-- <i>Arachidi</i>	39
-- <i>Mandorle</i>	39
-- <i>Nocciole</i>	39
-- <i>Noce del Brasile</i>	40
-- <i>Noci</i>	40
-- <i>Noci di Macadamia</i>	40
-- <i>Noci pecan</i>	41
-- <i>Pinoli</i>	41
-- <i>Pistacchi</i>	41



> La frutta: la conoscete proprio tutta?	43
– <i>Alcuni dei frutti meno conosciuti</i>	43
– <i>Acai</i>	43
– <i>Alkekengi</i>	44
– <i>Carambola</i>	44
– <i>Feijoa sellowiana</i>	44
– <i>Mango</i>	44
– <i>Maracuja</i>	44
– <i>Papaia</i>	45
– <i>Pitaya o Dragon Fruit</i>	45
– <i>Pomelo</i>	45
> Il fantastico mondo di cereali e legumi: guida alla ricerca e all'acquisto	46
– <i>I cereali</i>	46
– <i>Amaranto</i>	46
– <i>Avena</i>	47
– <i>Bulgur</i>	47
– <i>Grano saraceno</i>	48
– <i>Kamut®</i>	48
– <i>Miglio</i>	48
– <i>Quinoa</i>	49
– <i>Segale</i>	49
– <i>I legumi</i>	50
– <i>Cicerchie</i>	50
– <i>Fave</i>	50
– <i>Fagioli Azuki</i>	51
– <i>Fagioli mung verdi</i>	51
– <i>Lupini</i>	52
– <i>Soya</i>	52
> Le farine integrali: quelle vere!	54
> I fiori commestibili: realizziamo il nostro giardino culinario	56
> Le spezie: paesi e tradizioni nel piatto	62
> I germogli: il frutto della vitalità	66
> Le alghe: il bene che vien dal mare	68

– Agar agar	68
– Arame	68
– Dulse	69
– Kombu	69
– Nori	69
– Wakame	69
> Il tofu: dall'estremo oriente con furore	70
> Il kefir: un elisir di lunga vita intestinale	72
> Tahina: sesamo concentrato	73
> Uno sguardo alla macrobiotica	74
– Arrowroot	75
– Kuzu	75
– Miso	75
– Shoyu o salsa di soia	76
– Umeboshi	76
> Prodotti confezionati: uno sguardo alle etichette	78

## Parte II

### CUCINANDO APPASSIONATAMENTE

> Prima di iniziare	82
> Le basi per una cucina vegetale	83
> Autoproduzione	84
– Biga o poolish	85
– Lievito madre	86
– Muscolo di grano	88
– Seitan	89
– Tempeh	90
– Tofu	91
> Condimenti e insaporitori	92
– Brodo vegetale	92
– Gomasio	93
– Oli e aceti aromatici	93
– Tahina	94
– Tahina di semi di zucca	94
> Gli impasti	95
– Gnocchi di carote	96
– Grissini alle olive e peperoncino	97
– Impasto base	98
– Pasta frolla salata	99
– Piadina	100
> Salse, sughi e condimenti	101
– Pesto di basilico menta e pistacchio	102



– <i>Ragù bianco</i>	103
– <i>Salsa di anacardi</i>	104
– <i>Veg amatriciana</i>	105
> Le bevande vegetali: a colazione e non solo	106
– <i>Bevanda di nocciole</i>	107
– <i>Bevanda di noci</i>	108
– <i>Bevanda di riso basmati</i>	109
– <i>Bevanda di soia</i>	110
– <i>Yogurt vegetale</i>	111
> Cheese! Formaggi sorridenti	112
– <i>Forma veg</i>	113
– <i>Mandorletta</i>	114
– <i>Soyatte</i>	115
– <i>Spalma veg</i>	116
> Che si mangia al mattino?	117
– <i>Barrette da colazione</i>	118
– <i>Burro di frutta secca</i>	119
– <i>Cake alle carrube e coulis ai frutti di bosco</i>	120
– <i>Cookies</i>	121
– <i>Crema al cioccolato spalmabile speziata</i>	122
– <i>Crostatine alle bacche di goji e zenzero</i>	123
– <i>Donuts</i>	124
– <i>Fagottini di pasta sfoglia alla crema al limone</i>	126
– <i>Frollini al pistacchio o nocciola</i>	127
– <i>Muffin alla mela verde, carota e cocco</i>	128
– <i>Plumcake alla crema di nocciole</i>	129
– <i>Soyacacao</i>	130
> Che si mangia oggi? Idee per il pranzo e la cena evergreen	131
– <i>Antipasti</i>	
– <i>Tofu cake al basilico</i>	132
– <i>Torta salata di zucca</i>	133
– <i>Sfoglia rustica dell'orto</i>	134



– Primi	
– Anelletti al fumo di peperoni	135
– Gnocchi al capuliatto di broccoli	136
– Lasagna alla zucca e arancia	137
– Penne alla puttanesca e pesto di girasole	138
– Pennette al verde e cacao crudo	139
– Tagliatelle con crema di zuccina e ragù di verdure	140
– Torretta di anelletti al forno	141
– Secondi con contorno	
– Burger di lenticchie rosse e cavolfiore	143
– Crocchette su salsa rossa	144
– Melanzane alla pizzaiola	145
– Millefoglie di patate croccanti	146
– Polpette ai semi di papavero e maionese al cocco	147
– Spiedo di tofu al sesamo e crema di asparagi	148
> Il dolce che non può mancare	149
– Bavarese al cioccolato fondente e cocco	150
– Coppa cioccolato, caffè e panna	151
– Dessert mandorle e liquirizia	152
– Gelato ananas, pesca tabacchiera e zafferano	153
– Gelo di carote e pompelmo rosa	154
– Miss nocciolina	155
– Mousse alle ciliegie e torrone di semi	156
– Pasticcini da tè	157
– Piccoli dolcetti	158
 Ringraziamenti	 159

## Introduzione

All'inizio della mia prima opera editoriale ho deciso di riportare le prefazioni redatte dalle parole sincere che i pensieri dei miei amici e sostenitori hanno articolato con affetto e stima, e questo mi ha determinato una grande emozione. E io con altrettanta benevolenza e ammirazione voglio presentarveli come coloro che nella mia realtà professionale, e non solo, costituiscono una presenza rilevante.

Daniela oltre a essere una cara amica, la definisco una donna vulcanica come la terra che la rappresenta, caratteristica che riversa sia nella vita che nel lavoro di chef e docente di cucina e pasticceria, che svolge con grande passione e competenza. Conosciuta proprio all'inizio del mio percorso professionale, l'ho sempre ammirata per la sua grande cultura gastronomica, non solo tradizionale, ma soprattutto vegan, che riesce a trasmettere con estrema semplicità e con grande simpatia. Chi la conosce non può fare a meno del suo senso dell'umorismo e delle sue grandi doti di insegnante, un connubio perfetto che fa innamorare di questa splendida professione.

Ecco Renata e Sauro, una bellissima coppia sia nella vita che nel lavoro, i quali per amore della tutela dell'esistenza di tutti gli esseri viventi portano avanti con grande successo tutto ciò che è legato al mondo dell'etica vegan, grazie a VeganOk e AssoVegan. Credono fermamente nel valore del rispetto, in tutte le sue accezioni, e con grande entusiasmo e apertura al confronto, accolgono e divulgano tale pensiero con il giusto approccio e il corretto linguaggio per tutto ciò che lo rappresenta, affinché chiunque voglia avvicinarsi, possa incuriosirsi e alla fine innamorarsene.

Per Emanuele non servono presentazioni. Nel mondo dei professionisti vegan credo sia il più autorevole e attivo promotore di una cucina e pasticceria etica e sostenibile. Ricordo che rimasi incantata dalla precisione, semplicità e genialità delle sue creazioni, che rispecchiano perfettamente la sua grande competenza e la grande sensibilità artistica. Grazie al suo lavoro costante con le aziende è creatore di tantissimi prodotti che fanno la differenza proprio perché dietro è racchiuso il lavoro di chi ha fatto prima di tutto una scelta di vita e di conseguenza professionale. È un onore essere nel team della VeganOk Academy, da lui diretta, e avere un grande maestro con il quale confrontarmi e dal quale imparare sempre.

Non esistono parole per esprimere loro la mia gratitudine per l'effetto dell'influenza positiva che hanno addotto al mio percorso professionale e personale.

## *Prefazioni*

Recensire il lavoro altrui... non è facile!

Chi scrive è affezionata all'autrice del libro, cioè Enza, e la stima molto, non è vegana ma sempre più spesso mangia secondo questo stile di vita e si occupa professionalmente di cucina che utilizza solo alimenti vegetali, trovando fantastiche le ricette che a breve leggerete... Insomma, sono nei guai!

Ora non voglio rovinarvi la sorpresa, sia chiaro, né incensare, ma è doveroso ammettere che un libro talmente completo, con ricette così dettagliate e ben bilanciate, non lo troverete mica tanto facilmente!

Tutte le pietanze sono state sperimentate, provate e riprovate con grande passione da Enza, alla stessa stregua di come si lasciano maturare i frutti al sole lentamente, secondo il loro tempo.

Molte ricette nascono grazie al fertile terreno siculo che, proprio per tradizione, ha un retaggio cultural-gastronomico in cui le verdure sono da sempre alla base dell'alimentazione: arrostiti, brasati, rosolati, fritti, arrotondati... quindi, forse proprio in Sicilia la cucina vegana, proprio perché veramente gustosa, ha più di una ragione d'essere!

La scelta di non mangiare alimenti di origine animale può essere dovuta a motivi di salute, e non sto qui a elencarvi quanti e quali, o può essere determinata da una scelta etica, e credo che questo ultimo caso sia il più diffuso.

Qualunque sia il motivo che vi ha spinto ad acquistare questo libro... beh, avete fatto bene e fate che diventi fonte di ispirazione!

Quanti piatti deliziosi senza prodotti di origine animale siete in grado di realizzare? Quanti dolci squisiti senza latte, uova e burro avete la capacità di ammannire? Adesso potrete farlo! Non pensavate che potesse essere possibile! Non è vero? Ripeto adesso potete!

Che siate in "transizione" o che siate già vegani o semplicemente curiosi di assaggiare ricette "senza"... mettetevi a sedere comodamente... leggete, meditateci su e mettetevi ai fornelli... e fate che questo libro di Enza, diventi il vostro libro!

Ad maiora.

**DANIELA GRECO**  
Chef - Fondatrice di  
*Sicilia cibo e cultura scuola di cucina.*

Dare il benvenuto alla prima opera di una brava professionista, ma soprattutto di una buona amica, è un piacere e in questo caso un onore. Enza ha saputo miscelare tanta tecnica con una narrazione semplice e comprensibile a chiunque, corredando con immagini molto belle, scovre di velleità artistiche ma finalizzate a rendere assolutamente comprensibile il risultato finale, realizzando il modello di come dovrebbe essere un buon ricettario. Questo libro ha il proposito di comunicare un percorso di vita personale che accomuna ormai tantissime persone. La scelta vegan ha contraddistinto il tracciato professionale di Enza, il cui intento di riuscire a proporre un percorso formativo con solide radici etiche si percepisce subito dopo averla conosciuta di persona. Il suo sorriso e la sua positività sono anche più contagiosi delle sue magiche ricette.

Ci auguriamo e non abbiamo dubbi che sarà così, che questa opera possa accompagnare molte persone in un viaggio straordinario non limitato all'ambito della cucina, ma vivo e pulsante in ogni altro ambiente della nostra vita.

**SAURO MARTELLA**

Fondatore VeganOK Network

**RENATA BALDUCCI**

Presidente AssoVegan

Associazione Vegani Italiani Onlus

È con grande piacere che scrivo la prefazione di questo nuovo e strepitoso lavoro.

Già al primo impatto si comprende la ricerca e la passione per le materie prime, cosa a mio avviso importantissima per intraprendere al meglio questo mestiere, per poi passare a una carrellata di ricette gustosissime nella loro semplicità che variano dall'antipasto al dolce.

Riprendendo e commentando le parole della scrittrice: "un libro fatto tra le mura di casa", credo fortemente che oltre ai grandi professionisti del settore, i veri amanti della cucina sono tutti quelli che dedicano estrema cura e attenzione al cibo che servono nei loro piatti, donando ai loro commensali pietanze squisite e genuine.

Faccio i miei più sinceri complimenti a Enza per il suo ingresso nella VeganOK Academy a motivo del gran lavoro svolto, che mette in luce una gastronomia etica e sana, e restando nell'attesa di sfogliare questo nuovo libro rinnovo il mio sentito pensiero: uniti per la diffusione etica.

Go Vegan.

Di cuore,

**EMANUELE DI BIASE**  
Vegan Master Chef  
direttore VeganOK Academy

## *Note sulla certificazione VeganOK*

Questa mia prima opera editoriale, *Natural vegando – manuale di cucina vegana per tutti i gusti*, non poteva prendere forma senza essere contraddistinta dall'adesione al disciplinare realizzato dalla Società Benefit VeganOK. È un libro di ricette all'interno del quale il lettore troverà tecnica, esperienza, passione, considerazioni e suggerimenti, tutti rispettosi della scelta etica vegan, in quanto è l'unica percorribile per il futuro dei nostri figli e dell'intero pianeta nel rispetto di tutti i suoi abitanti. Tutto ciò che troverete in questo libro è assolutamente conforme ai valori che VeganOK rappresenta in Europa e nel resto del mondo, così da comunicare sin dalla copertina e in modo chiaro e trasparente la mia scelta di vita.

### *Lo standard etico VeganOK*

VeganOK è uno standard che nel rispetto della normativa ISO 14021 è definito di 2° tipo e cioè "Etichette ecologiche che riportano auto-dichiarazioni ambientali da parte di produttori, importatori o distributori di prodotti, senza che vi sia l'intervento di un organismo indipendente di certificazione". La scelta di questo tipo di certificazione permette di soddisfare le esigenze di chi acquista e di chi vende.

*Chi acquista* ha la garanzia della certezza di una certificazione attuata nel rispetto della normativa ISO 14021, di cui ne risponde direttamente un pertinente responsabile.

*Chi produce* ristabilisce un diritto di semplificazione e autorevolezza del proprio operato attraverso l'acquisizione di responsabilità che l'utilizzo della certificazione comporta. Inoltre evita di dover ricaricare i prodotti di costi che le certificazioni con procedure più complesse generano sempre e che vengono di fatto trasformati in prezzi più alti per il consumatore.

VeganOK è per tutti noi un aiuto nell'acquisto consapevole di prodotti nei seguenti settori: alimentazione, cosmesi, detergenza, profumi, ristoranti, alberghi, alimentare, drinking, integratori, ristorazione, abbigliamento, arredamento, oggettistica, editoria.

Per la realizzazione delle ricette di questo libro ho preferito l'utilizzo di ingredienti a marchio VeganOK; invito il lettore a fare altrettanto per difendere il pianeta e tutti i nostri fratelli umani e non umani che lo abitano.

Per ulteriori informazioni su VeganOK, sul disciplinare e su tutto ciò che è attualmente presente sul territorio europeo ed extraeuropeo, vi suggerisco di consultare il sito: [www.veganok.com](http://www.veganok.com).

## *I principi di una vita sana, etica e divertente*

Benvenuti nella mia casa, nella mia famiglia, nel mio mondo. Vi accompagnerò all'interno di una cucina speciale, fatta di colori, profumi, consistenze e nuove scoperte delle quali mi sono innamorata. Grazie all'amore una delle mie più grandi passioni ha avuto l'opportunità di realizzarsi fino a diventare un vero e proprio percorso di vita, oltre a essere uno studio appassionante e meticoloso. Chi l'avrebbe mai detto che un'insegnante di strumento musicale e musicista, con un diploma d'arte e la musica nel cuore potesse riversare tutta la propria creatività in qualcosa che per noi è vita? Beh, questo è capitato a me! È proprio grazie all'amore di mio marito che ho avuto l'input giusto per tuffarmi in questa nuova avventura e ricerca indirizzando la mia passione per i fornelli verso una cucina vegetale, proprio perché in essa ho trovato quella ricchezza che non mi ha mai fatto annoiare. Una passione che da buona insegnante ho voluto sin da subito condividere con i miei lettori ma soprattutto corsisti che mi hanno seguito passo dopo passo per imparare anche loro a volersi bene. È proprio volersi bene il primo step che spesso consiglio a chi mi conosce e a chi ha avuto l'opportunità di imparare mettendo le mani in pasta insieme con me. Non basta solo seguire i propri sogni e realizzare i propri desideri per volersi bene ma è necessario

avere qualcosa di più e io l'ho trovato attraverso il rispetto per tutti gli esseri viventi. Proprio questo rispetto, secondo la mia esperienza e filosofia di vita, inizia dalla tavola, grazie agli ingredienti che ogni giorno scelgo per nutrire corpo e spirito.

La cucina vegana racchiude in sé una varietà incredibile di sapori, oltre ad avere la caratteristica che molti dei suoi ingredienti sono radicati in culture e tradizioni locali. Attraverso il cibo si è in grado di andare indietro nel tempo, quando la nostra cucina era definita "povera", ma tanto "povera" non era. Questo è uno degli aspetti che mi affascinano di più perché così ho avuto la possibilità di scoprire luoghi che non ho mai visitato ed epoche che non ho mai vissuto. Proprio questi sono alcuni degli elementi che troverete in questo manuale e ricettario, un viaggio che passa per la mia amata terra e che si realizza sempre nel rispetto di ciò che vive attorno a noi.

Ai giorni nostri l'energia vitale del cibo è ricercata e riconosciuta solo in alcune culture millenarie, perlopiù orientali, mentre nei paesi occidentali la frenesia e lo stress inducono ad alimentarsi attraverso cibi pronti, facili da preparare e appaganti. Si è perso il piacere di preparare un pasto con le proprie mani, di fermarsi un attimo al fine di ritagliare un momento di

convivialità, dedicandosi alla famiglia proprio attraverso il cibo sano, vegetale, naturale e fresco. È davvero un peccato non avere più il tempo di cercare e scegliere con consapevolezza cosa portare in tavola, ed è ancora più triste non avere voglia di scoprire i profumi dell'assortimento di prodotti che solo la natura è in grado di offrirci. Dalla mia esperienza culinaria posso assicurarvi che non è per nulla difficile creare un piatto vegano gustoso. Gli ingredienti locali e di stagione doneranno alle vostre ricette un'identità sempre nuova e personale, oltre a sollecitare ed emozionare le vostre papille gustative. Per me esistono delle regole di vita che ho voluto trasferire alla mia tavola: semplicità, creatività, autenticità. Non troverete preparazioni troppo elaborate proprio perché la semplicità è la base della vita, e lo sanno bene i migliori chef stellati dei nostri tempi che hanno creato il loro successo attraverso piatti spettacolari fatti di pochi ingredienti, locali e di stagione. Ciò che non deve mai mancare è la vostra idea personale, e

questo si trova nella parte più profonda di voi stessi, nella vostra sfera creativa. Le ricette che troverete servono da spunto perché la vostra fantasia si conceda la libertà di sostituire, sperimentare e creare nuovi sapori, facendo attenzione però a una sola regola: il simile va sostituito con il suo simile. L'aspetto dell'autenticità si lega al vero sapore dell'ingrediente richiesto o che andrete a scegliere, perché vi garantisco che non esiste nulla di più buono di ciò che una pietanza emana attraverso il connubio perfetto di sapori distinguibili tra loro.

Dopo avervi svelato la mia idea di gastronomia vegetale, di ciò che secondo me deve raccontare ogni ricetta presente in questo libro, non vi resta che iniziare questo viaggio alla scoperta della consapevolezza, di nuovi sapori, di tempi lontani e di percorsi così lunghi e inaspettati che ogni volta vi farà vedere il mondo con gli occhi di un bambino. Spero di poter trasmettere a voi, e soprattutto alla mia piccola Arianna, quella curiosità che ha sempre acceso il mio animo e il mio cuore.

## *Andiamo a far la spesa: viaggio tra mercatini, negozi bio e shopping online*

Vi starete chiedendo quale sia il punto di partenza: la spesa naturalmente! Per chi vive in campagna o coltiva un piccolo orto in giardino, è più facile avere a portata di mano il più grande supermercato che la natura ci possa offrire. Con le piante, fiori, ortaggi, frutti maturi ed erbe aromatiche da invasare o essiccare, farete la scorta di provviste per il vostro frigo e la vostra dispensa. Grazie ai mercatini di quartiere o alle sagre di paese si possono ritagliare momenti perfetti non solo per gli acquisti ma anche per trascorrere qualche ora all'aria aperta.

Scegliete sempre prodotti locali e di stagione e, se proprio non riuscite a recuperare ciò che è richiesto nella ricetta, ricordatevi: il simile va sostituito con il proprio simile. Via libera a verdura a foglia verde, patate di mille varietà, zucche, melanzane, pomodori, ortaggi di tutti i tipi, mele, pesche e tutta la frutta più succosa e vivace.

Troverete anche un'infinità di spezie profumate e colorate, come il curry, la curcuma, le bacche di ginepro, i semi di finocchio, i chiodi di garofano, così come la grande varietà di semi oleaginosi come quelli di lino, girasole, canapa, papavero, sesamo, per arricchire la vostra tavola di gusto e benessere. Insomma, divertitevi e provate tutto ciò che vi piace e incuriosisce. Attraverso la varietà vi garantirete un pieno

di vitamine e sali minerali preziosi per l'organismo. Approfittate anche delle offerte che solitamente si trovano nei mercatini dove potete acquistare grandi quantità di prodotti freschi che vi ritroverete come scorte o provviste da regalare a parenti e amici. Molti ortaggi, così come la frutta, possono essere trasformati e conservati per lunghi mesi attraverso la salamoia, il sottovuoto, il sottolio, la fermentazione.

Si può ricorrere anche ai negozi e ai grandi supermercati con reparto bio per fare acquisti durante la settimana. Ogni città ne ha uno fornito dove è facile trovare tutti quegli ingredienti spesso sconosciuti come il nigari, lo shoyu, i bocconcini di soia, il gomasio, il lievito alimentare e tanti altri. Fatevi consigliare dagli addetti i migliori prodotti sul mercato e il loro impiego. Qui troverete davvero un mondo a parte!

Un altro modo di acquistare molto interessante è quello online. Io spesso ricorro allo shopping online anche perché ho la possibilità di trovare molti prodotti scontati senza pagare le spese di spedizione. Questa è la scelta ideale per chi ha poco tempo a disposizione, anche se a dire il vero io preferisco sempre andar per mercatini e negozi. Anche qui, confrontate i prezzi e le quantità, magari facendo qualche ricerca prima dell'acquisto e, perché no, facendovi aiutare dai vostri cari.

## *Gli indispensabili in cucina*

Adesso è il momento di scoprire e capire tutto ciò che vi sarà davvero utile in cucina, senza ricorrere necessariamente a macchinari, aggeggi, elettrodomestici costosi e complicati sia da utilizzare che da pulire.

Sicuramente avrete a disposizione la classica batteria di pentole, meglio se in acciaio inox con il doppio fondo, che vi servirà per la cottura degli alimenti, corredata da padelle e piastre antiaderenti. Vi consiglio di acquistare un wok, una padella concava antiaderente, rivestita di ghisa o pietra, molto usata nella cucina orientale. Questa vi permetterà di non utilizzare grassi e di mantenere gli ortaggi sodi e ricchi di sapore, soprattutto quelli che non richiedono cotture prolungate. Sarebbe utile avere anche delle pentole in terracotta adatte per le lunghe cotture come quelle dei legumi e dei brasati. Sono costruite con materiali atossici che distribuiranno uniformemente il calore cucinando lentamente i vostri cibi. Inoltre i profumi e gli aromi rimarranno imprigionati all'interno degli ingredienti mantenendo il sapore autentico e inconfondibile.

Altro strumento utilissimo è un frullatore potente, munito di un mixer per emulsionare e frullare direttamente nella pentola, di una frusta elettrica per montare e di un tritatutto o minipimer per ridurre in

polvere gli alimenti secchi. Se aveste a disposizione un Bimby® sarebbe davvero il massimo, perché è dotato di un motore e delle lame talmente potenti da poter realizzare farine di legumi, creme spalmabili di frutta a guscio e omogenizzati impeccabili. Inoltre vi permetterà di ottimizzare i tempi con vari programmi di cottura.

Vi piace l'idea di poter realizzare delle fresche bevande vegetali? Potete farlo acquistando delle macchine adatte a questo scopo oppure munirvi di un buon frullatore e un filtro alimentare o un canovaccio pulito, ottenendo, con una piccola spesa, un prodotto finito eccellente. Discorso a parte invece è per gli estrattori di succo, che, oltre ad avere il filtro per l'estrazione del succo, hanno a disposizione altri filtri che fungono da setacci per i passati di verdura mantenendo inalterate le proprietà nutrizionali degli alimenti. Inoltre, quelli di ultima generazione hanno filtri che vi permetteranno di realizzare degli ottimi sorbetti e gelati solamente con frutta ghiacciata. In molti utilizzano gli estrattori anche per la produzione di "latte" vegetale. L'acquisto di un estrattore di succo diventa un ottimo investimento soprattutto se amate consumare il benessere dei vegetali in un bicchiere, e perché no autoprodurvi anche delle ottime bevande sempre nuove. Altro marchingegno molto amato e davvero

indispensabile nell'alimentazione vegetale, soprattutto crudista, è l'essiccatore. Anche voi, se siete amanti dell'*home made* e vi ritrovate con grandi scorte di frutta e verdura da consumare, grazie all'essiccatore potete trasformare e conservare a lungo i vostri prodotti. Avrete a disposizione frutta e verdura pronte da gustare come *snack* o come ingrediente per ricette salate e soprattutto dolci.

Anche i molini casalinghi sono davvero utili e comodi per chi volesse autoprodurre le farine partendo dal chicco. In questo caso esistono dei piccoli mulini elettrici che vi permetteranno di realizzare farine 100% integrali partendo dalla vostra materia prima scelta e selezionata con cura.

Risparmio garantito soprattutto per chi scegliesse ogni giorno l'integrale o per chi deve acquistare le farine senza glutine. Per gli amanti del pane fatto in casa, con le celle di lievitazione garantirete la giusta temperatura per gli impasti che hanno bisogno di lunghe lievitazioni prima della cottura. Non preoccupatevi, non sto parlando di quegli enormi macchinari da laboratorio di pasticceria o panificio, ma semplicemente un kit composto da un termostato e un cavetto riscaldante che inseriti all'interno di un contenitore ermetico creano le condizioni adatte per ottenere la giusta temperatura

di lievitazione. Costo minimo per risultato ottimo, utile nel caso in cui l'ambiente di lavoro non raggiungesse la temperatura ideale, specialmente in inverno. Se siete orientati per l'acquisto di un forno, potete sceglierne uno già dotato di funzione lievitazione attraverso un dispositivo che regola la temperatura e il tasso di umidità.

Utilissima è la planetaria perché vi permetterà di ottenere impasti omogenei, ben incordati e senza grumi, essendo dotata di fruste per montare, grazie al suo potente motore otterrete delle masse soffici e ben areate.

Per il resto avrete solo bisogno di piccoli utensili che sicuramente saranno già a disposizione nelle vostre cucine, come spatole in silicone o leccapentole, fruste a mano, un buon set di coltelli a lama liscia e seghettata, taglieri in teflon che non assorbono odori, tortiere e coppapasta di diverse forme e dimensioni, sottopentole, stampini per i biscotti, spatole a gomito per livellare i composti, mestoli e cucchiai. Iniziate a curiosare sugli articoli da cucina che sono sempre ricchi di nuove proposte e tecnologie, ma non fate spese folli! Chiedetevi prima di tutto se quell'utensile vi servirà veramente e in caso con che cosa lo possiate sostituire, magari la soluzione è già in casa vostra!

## Metodi di cottura, conservazione e gli utensili più indicati

Comunemente si pensa che la gastronomia vegetale sia monotona, priva di sapore e limitata alle solite verdure o alle insalatine. Per non parlare dei metodi di cottura spesso associati alle tecniche ultra *light*, senza grassi, senza condimenti e senza la tanto amata frittura! Malgrado la cucina vegana preveda delle cotture più salubri e dei condimenti più leggeri e senza eccessi, il gusto non viene e non deve essere per niente demonizzato perché anche a noi piace mangiare, eccome! Allora quali sono i segreti per piatti davvero deliziosi? Prima di tutto la scelta della materia prima, gli abbinamenti corretti e i metodi di cottura. La cottura a vapore, spesso utilizzata per gli ortaggi, vi permetterà di ottenere consistenze morbide ma sode evitando la perdita eccessiva di sali minerali e vitamine. Inoltre con le verdure cotte al vapore realizzerete delle creme molto compatte che legheranno benissimo soprattutto gli impasti, le torte salate e dolci, gli sformati, i timballi e i tortini. Usare il forno tradizionale è uno dei miei metodi preferiti per cucinare. Adoro la crosticina dorata che si forma sulla superficie delle mie pietanze, così croccante e saporita. Inoltre assicura una cottura uniforme e sana senza eccedere con i grassi. Attenzione solo ai tempi perché ogni forno ha caratteristiche diverse. Imparate a conoscere le temperature reali del vostro

forno, che spesso non sono quelle indicate nel display o nella manopola, motivo per il quale i tempi di cottura sono perlopiù approssimativi.

Le piastre antiaderenti sono eccezionali per evitare che il cibo si attacchi e sono perfette per cucinare velocemente il seitan, il tofu, il tempeh, ma anche le crepes di farina di ceci o semintegrale.

Anche il metodo di cottura alla griglia è davvero eccezionale e lo sanno benissimo i fan del *barbecue* che cucinare i cibi all'aria aperta non ha paragoni. Già questo tipo di cottura richiama molto le vacanze al mare, le scampagnate con gli amici e le belle giornate di sole che stuzzicano maggiormente la voglia di cose buone. Via libera quindi alle verdure grigliate, ai preparati vegetali come burger, "cotolette", "fettine" di seitan o muscolo di grano, alle patate o alle melanzane e peperoni al cartoccio. Solo la carbonella può regalare il tipico gusto affumicato, rendendo unico anche l'ingrediente apparentemente più semplice e banale.

Passiamo adesso ai metodi di cottura di una degli ingredienti più amati e che non può mai mancare sulle nostre tavole: il pane. Per chi amasse prepararlo ogni giorno con le proprie mani le macchine per la panificazione sono molto pratiche. Alcune sono dotate di funzione impastatrice, lievitazione e cottura, altre invece vi

permetteranno invece soltanto di far lievitare e cuocere la vostra pagnotta. Soprattutto per le grandi famiglie il risparmio, la qualità e la quantità del prodotto finito risultano garantiti. La cottura del pane può essere anche realizzata attraverso il “forno olandese”, dotato di una casseruola molto pesante in ghisa dentro la quale inserire l’impasto che, una volta chiuso dal suo coperchio, viene trasferito nel forno tradizionale per la cottura. Questa speciale campana mantiene l’umidità all’interno e favorisce la formazione della crosta in superficie. Questi che vi ho elencato sono i metodi di cottura con le comuni attrezzature casalinghe. Poi esistono invece quelli più ricercati e un po’ più innovativi, come la cottura a temperatura controllata e la tecnica della vasocottura. La cottura a temperatura controllata permette di mantenere la temperatura desiderata in un intervallo che varia dai 50 ai 100 °C. Essa avviene mettendo i cibi, insieme ai loro condimenti, in sacchetti sottovuoto successivamente immersi nel bagno termostato o *roner*. Esso è munito di una resistenza per riscaldare l’acqua all’interno del contenitore e da una pompa per far circolare l’acqua mantenendo una temperatura omogenea. I cibi possono essere consumati a fine cottura oppure conservati in frigo o in freezer. Questo metodo è molto utilizzato e amato dagli chef sia per la sua praticità e comodità del servizio in tavola, sia perché consente di preparare in anticipo le pietanze e servirle mantenendo tutte le qualità organolettiche e nutrizionali come se fossero appena preparate. Inoltre questo metodo di cottura evita il processo di ossidazione e l’alterazione del colore degli alimenti grazie alla presenza del sottovuoto. Inoltre la

cottura senza aggiunta di grassi e un prolungamento dei tempi di conservazione è garantito oltre le tre settimane dalla preparazione, mantenendo i cibi molto morbidi e succulenti.

Descriviamo adesso la vasocottura, una delle tecniche molto utilizzate in passato e rivalutata negli ultimi tempi. Il metodo è molto semplice e veloce e consiste nel cuocere i cibi o in forno ventilato dai 60 °C ai 150 °C o a bagnomaria, dopo averli invasi in barattoli di vetro adatti alle alte temperature. Anche questa tecnica non permette la dispersione delle sostanze nutritive, e rappresenta un modo di cucinare sano, con pochi grassi e sale. Una volta pronti i barattoli possono essere conservati in frigo o a temperatura ambiente e consumati dopo diversi giorni. Dopo avervi illustrato alcuni dei metodi di cottura da poter applicare nelle vostre cucine è bene sapere come conservare nel migliore dei modi le vostre pietanze, anche per tempi abbastanza lunghi. Vi sono rimasti degli avanzi oppure avete cucinato tante pietanze che volete gustare nei prossimi giorni? Le tecniche di conservazione sono davvero infinite. Partiamo da quelle millenarie, presenti da quando non esisteva né il frigorifero né il freezer, come le conserve sotto sale. Conservare i cibi in contenitori riempiti di sale garantiva ai nostri antenati le provviste per le stagioni più rigide e i periodi di carestia. Anticamente questa tecnica fu applicata alla conservazione dei prodotti ittici ed estesa ai vegetali, come le olive e i capperi. In seguito anche la salamoia, una soluzione di acqua e sale dentro la quale gli alimenti sono immersi, divenne una delle pratiche più conosciute. Successivamente anche l’olio divenne ingrediente fondamentale per un altro metodo di

conservazione: il sott'olio. I prodotti sott'olio sono molto consumati, così come quelli sott'aceto in cui verdure come carote, cipolle, crauti e cetriolini trovano, attraverso questi metodi di conservazione, lunga vita nelle comuni dispense. In questi casi non si richiede la refrigerazione ma solo la conservazione in barattoli ben chiusi, sterilizzati e mantenuti in un luogo fresco e asciutto.

L'olio, il sale o l'aceto saranno i conservanti naturali per le nostre provviste, ma se non volessimo utilizzare nessuno di questi tre ingredienti? Un'idea molto interessante è l'essiccamento realizzato attraverso gli essiccatori oppure con il metodo più naturale esistente: il sole. Pomodori, fichi, albicocche, mele, prugne e tanta altra frutta possono essere conservati a lungo perché la disidratazione ostacola la formazione di muffe e batteri che proliferano nell'acqua e nell'umidità, causa principale dell'irrancidimento del prodotto.

In alternativa possiamo ricorrere alla conservazione sottovuoto, attraverso speciali macchinari e sacchetti, eliminando l'aria all'interno, impedendo così la contaminazione esterna. I metodi che prevedono la pastorizzazione, come nel caso delle conserve e delle confetture, garantiscono ai cibi in precedenza cotti ad alte temperature, di conservarsi anche per anni in dispensa.

Non ci resta che parlare dei più comuni e moderni metodi di conservazione: la refrigerazione, il congelamento e la surgelazione o abbattimento a basse temperature. La refrigerazione è affidata al comune frigorifero che permette la conservazione degli alimenti, sia crudi che cotti alla temperatura di +4 °C. Il frigorifero è dotato di vari scompartimenti e accessori

in cui collocare le diverse pietanze. I congelatori casalinghi, che fanno parte dello stesso frigorifero, oppure acquistati singolarmente, raggiungono la temperatura di -18 °C, mentre la surgelazione, applicata attraverso gli abbattitori soprattutto dall'industria alimentare, permette di raggiungere delle temperature molto basse in tempi rapidi. In questo modo i cibi si ricoprono di piccolissimi cristalli di ghiaccio che preservano le qualità nutrizionali degli ingredienti proteggendoli dal deterioramento.

Per ottenere dei risultati davvero impeccabili e delle cotture perfette è necessario munirsi di alcuni utensili da tenere in cucina. Per la cottura al vapore va benissimo un cestello di bambù, molto in voga nella cucina orientale e facilmente reperibile nei negozi e online. Anche un buon cestello di acciaio inox è perfetto, anzi è consigliabile, proprio perché, rispetto a quelli in bambù, non assorbe odori ed è facilmente lavabile. Per la cottura in forno sono utili teglie di varie dimensioni, possibilmente antiaderenti, e di stampi a cerniera per i dolci. Possono essere molto comodi dei tappetini in silicone, alcuni di essi microforati, che sostituiscono la carta forno permettendo una distribuzione del calore più uniforme sul prodotto, essendo tra l'altro riutilizzabili e lavabili evitano uno spreco molto spesso eccessivo e inutile di carta da forno.

Per la vasocottura è indispensabile munirsi di vasetti di vetro, senza tappo in alluminio, e a chiusura ermetica. Nel caso di vasocottura al microonde vanno bene anche i barattoli che presentano la guarnizione in gomma. Per la cottura o conservazione in sottovuoto procuratevi un macchinario in grado di eliminare l'aria e di sigillare ermeticamente il sacchetto che deve essere

idoneo a questo tipo di funzione.

Se invece voleste cimentarvi nella cottura sottovuoto è possibile acquistare il bagno termostato o roner casalingo.

Per essiccare frutta e verdura potete munirvi di un essiccatore (ne esistono molti in commercio a poco prezzo) oppure aspettate il caldo sole estivo per prepararvi le scorte di frutta e verdura munendovi di grandi tavole rivestite da una fitta rete con la quale coprirete i prodotti da essiccare evitando il contatto con gli insetti.

Infine per tutto ciò che riguarda le conserve sotto sale, sott'olio o sott'aceto, sono obbligatori vasi in vetro sterilizzati al microonde oppure attraverso almeno 30 minuti di ebollizione in abbondante acqua. Ciò impedisce la contaminazione batterica, soprattutto del tanto temuto botulino. Scegliete innanzitutto cosa preparare, giocate con i metodi di cottura che più vi piacciono e scoprirete come lo stesso cibo possa assumere un sapore e una consistenza sempre diversa e invitante.

## *Fatto in casa da te*

L'autoproduzione vegan racchiude in sé un mondo a parte ed è una tra le mille cose che mi affascinano. La cucina si trasforma in un piccolo laboratorio chimico durante i momenti di sperimentazione e studio. Ricordatevi che cucinare è alchimia, chimica e creatività. Attraverso l'autoproduzione potete realizzare tanti prodotti che normalmente acquistate a costi non indifferenti, scegliere voi la materia prima e abbassare notevolmente le spese. Sarete in grado di

preparare il tofu, il tempeh, il seitan e il muscolo di grano, tantissime salse, sughi, conserve e condimenti come maionese aromatizzate, yogurt e bevande vegetali, "formaggi" vegetali fondenti per la vostra pizza e piatti più sfiziosi, per non parlare delle creme spalmabili golosissime come quella al cacao e nocchie. Tutto nella sicurezza della freschezza e della genuinità degli ingredienti che sceglierete, per non parlare della soddisfazione di trovarvi tra le mani la vostra piccola creazione.



# Parte I

## NOMI E SAPORI DEI PIÙ FAMOSI E UTILIZZATI INGREDIENTI VEGETALI



**Acquistalo**