



-Equal RIGHTS Forli'-

distribuito da:



... E' disponibile materiale sul
boicottaggio,
veganesimo e vegetarianesimo

Equal Rights Forli'

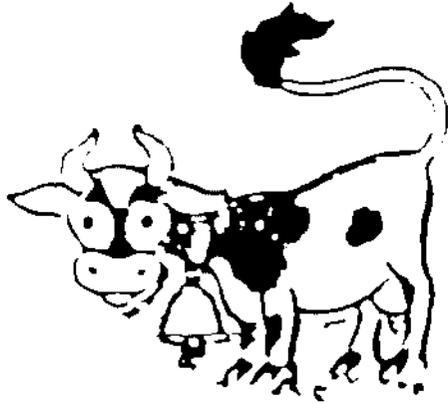
c/o ezio v. Monda n.62/A
47100 Forli'
E-mail: equalrights@libero.it



Tutti bravi
in cucina

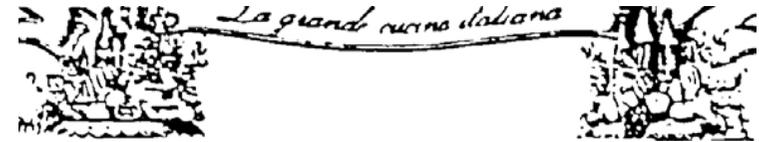
(e senza sofferenza animale)

Due cuori e una capanna autoproduzioni



Luisella Basciu
via Veltrone 7
50041 Calenzano (FI)

non pagare piu' di Lire 1.500



Questo libretto contiene tante ricette semplici e piu' o meno economiche, che nella maggior parte dei casi cuciniamo nella vita di tutti i giorni. Ci e' sembrato importante non mettere ricette troppo complicate o con ingredienti particolari e ricercati perche' potrebbero frenare dal realizzare alcune cose. Comunque maggior parte delle ricette sono nostre invenzioni o rielaborazioni di ricette tradizionali che quasi tutti avranno mangiato nella loro vita. Abbiamo incluso anche alcune ricette tipiche toscane che forse non tutti conoscono al di fuori della nostra regione. Forse certe ricette sembreranno a chi sa gia' cucinare banali o inutili, ma abbiamo voluto dedicare questo libretto anche a chi non e' esperto e si avvicina alla cucina da poco (comunque il modo migliore per imparare e' stare accanto a qualcuno che gia' ci sa fare e vi puo' aiutare). Per chi invece e' gia' pratico consigliamo di ingegnarsi il piu' possibile a sperimentare e modificare tutte le ricette possibili di questo libretto, che in fondo vuole essere uno stimolo. Nella parte finale ci e' sembrato utile inserire oltre ad alcuni consigli dietetici suggerimenti e trucchetti per molti aspetti della cucina che abbiamo preso da un simpatico libretto trovato in casa.

BUON APPETITO!

Luisella e Claudio

P.S.: Tutte le ricette sono per quattro persone.



Ricette



I miei appunti:



Morbida, liscia e ... Deliziosa

- Perché la glassa abbia un aspetto liscio e omogeneo stendetene prima uno strato sottile. Una volta rappreso questa specie di "fondo", applicatene un secondo strato. Si prepara facilmente e fa un figurone.
- Fabbricatevi una semplice tasca per pasticceria arrotolando un foglio di carta in forma di cono, in modo tale che a un'estremità vi sia un'apertura più piccola. Appuntite bene con le forbici questa apertura. Versate la crema nel cono facendola uscire dall'estremità a punta. Va bene anche un sacchetto di plastica.

Il ripieno

Se avete molta frutta fresca ma vi mancano il tempo o gli ingredienti per preparare la pasta, provate a fare così. Preparate la frutta come di consueto per la crostata; ripartite questo ripieno in diverse teglie foderate di carta di alluminio o oleata. Coprite e fate surgelare. Quando avrete tempo di fare una crostata avrete già pronto il ripieno.

Idee che si sbriciolano

- Se volete che la pasta frolla rimanga morbida in superficie, spennellatela semplicemente di acqua fredda prima di infornarla. Vi si scioglierà in bocca.
- Usate acqua ghiacciata per fare la pasta frolla, il freddo mantiene intatto il grasso e la pasta rimane più leggera.
- Un altro sistema per non far diventare troppo pesante la pasta frolla è quello di cospargerla di zucchero e farina in parti uguali prima di aggiungere il ripieno.
- Mettete il ripieno sulla crostata dopo aver lasciato la pasta in forno molto caldo per 10 minuti in modo che si rassodi bene.

La marmellata è agli sgoccioli

Fate scaldare il vaso a bagnomaria e usate la marmellata diventata fluida per ricoprire cialde o frittelle.

Per cominciare ...

Wakamollee

2 avocado - 1 pomodoro perino - succo di 1 limone - sale - 1 spicchio grosso d'aglio - 1/4 di cipolla - peperoncino in polvere - olio

Tritate la cipolla e l'aglio nel mixer, aggiungeteci l'avocado sbucciato e tagliato a pezzi e il pomodoro sbucciato. Dopo un minuto uniteci il succo di limone, un po' di sale, un filo d'olio e un pizzico di peperoncino in polvere. Frullate ancora un po'. La salsa deve essere liscia e cremosa. Tuffateci delle Tortilla chips o dei Nachos! Ottima anche su crostini caldi appena abbrustoliti!

Tzatziki

2 cetrioli - 2/3 Spicchi d'aglio - 250 gr circa di tofu/latte di soya - sale - aceto

Il tsatsiki è una tipica salsa greca fatta con lo yogurt, ma con il tofu si ottiene un risultato ottimo. Mettete i cetrioli sbucciati e tagliati a fette in un colapasta per fargli perdere l'acqua cosparsi di sale. Dopo circa mezz'ora si possono lavare e ridurli in poltiglia nel mixer. Mettete la poltiglia da parte e usate il mixer stavolta per spappolare l'aglio, aggiungete poi il tofu e per rendere più cremoso l'impasto poco latte di soia a vostra discrezione. Unite infine i cetrioli, salate, aggiungete due o tre gocce di aceto e mescolate ancora. Questa salsa è ottima sul pane tostato.

Ketchup al curry

1 tazzina di Ketchup - 2 cucchiaini di curry

Mischiate insieme e ci potete tuffare delle patatine fritte ed altre cose che desiderate!

Cecina

300 gr farina di ceci - 600 gr di acqua - rosmarino - sale - pepe - olio

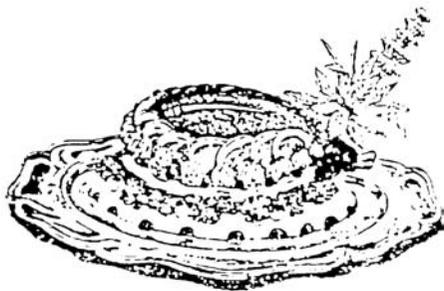
Mescolate la farina con l'acqua e un cucchiaino di sale, avrete un impasto molto liquido. Lasciatelo riposare senza girare per tre ore circa, dopodiché mescolateci gli aghi di rosmarino tritati e versatelo in una larga teglia unta con 4/5 cucchiai d'olio (l'impasto deve essere alto circa 1 centimetro). Infornate a forno molto caldo, circa 200 gradi, fino a quando non avra' fatto delle crepette sulla crosta dorata. Spolveratela con il pepe e divoratela bollente!

E' possibile con la cecina farci una specie di frittata seguendo le istruzioni sopra e aggiungendo invece del rosmarino degli spinaci già bolliti o patate lesse o fritte, zucchine fritte a rondelle, porri soffritti etc.

Crema di Tofu

200 gr di tofu - una manciata di olive snocciolate verdi - olio - sale - peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di succo di limone

Frullare insieme tutti gli ingredienti fino a che non si ottiene una crema densa e omogenea ma piuttosto morbida. Se volete potete aggiungere anche un goccio di latte di soia. Quando e' pronta potete usarla per farcire tartine o panini.



Dolci sempre freschi

- Avvolgete bene la torta in pellicola di plastica trasparente e aspettate 1 giorno prima di servirla. Sarà ancora più morbida.
- Per mantenere fresca la torta mettete 1/2 mela sul piatto sul quale avete adagiato la torta e copritelo.
- Oppure, assicurate con alcuni stuzzicadenti una fetta di pane fresco al lato tagliato della torta. Cio' impedirà che diventi secca e stantia.

Per cuocere i biscotti

- Se non possedete una piastra per cuocere i biscotti al forno oppure se quella che avete non basta, potete capovolgere una teglia e versare la pasta sul fondo.
- Per fare in modo che i biscotti non rimangano bruciacchiati alla base fate raffreddare la piastra prima di riutilizzarla. Passate acqua fredda solo sul retro della piastra, asciugatela, quindi ponete in forno altri biscotti.
- Se i biscotti rimangono attaccati alla piastra, avvicinate quest'ultima alla fiamma del fornello. Se questo sistema non funziona rimettete in forno per alcuni minuti.
- Togliete i biscotti dal forno 2 minuti prima della completa cottura. Con il calore della piastra finiranno di cuocere e non correrete il rischio che si brucino.
- Riducete in briciole i biscotti vecchi e duri, conservateli in un vaso e utilizzateli per ricoprire le torte di pasta morbida.
- Perché i biscotti non diventino troppo secchi tenete nella scatola un po' di pane o una mela.

.... e le rughe spariranno

Se le ciambelle si sono crepate in superficie, inumiditele un po' e mettete in forno a 175 gradi per qualche minuto. Le crepe spariranno.

la carta oleata mentre il dolce è ancora caldo.

- La torta si staccherà facilmente dalla teglia se la appoggerete per poco su un canovaccio umido subito dopo averla tolta dal forno.
- Se la torta è rimasta attaccata alla teglia e sembra che sia sul punto di rompersi avvicinate la teglia al fornello regolato sulla fiamma bassa e lasciatevela per 5-8 secondi. Si staccherà senza problemi.

Cotta a puntino ...

- Se la torta si sta bruciando in superficie mettete una pentola d'acqua calda sul ripiano sovrastante quello della torta mentre questa sta cuocendo.
- Volendo verificare il grado di cottura della pasta usate uno spaghetti crudo se lo stuzzicadenti è troppo corto.
- Se la torta si è alzata troppo al centro potrete ridarle la forma desiderata schiacciandola con il fondo di una pentola più piccola. Il dolce non si rovinerà.
- Mettete la torta a raffreddare sulla griglia del forno ricoperta di tovaglioli di carta. così respirerà meglio e non si attaccherà alla carta.
- Se non volete che la torta si spacchi una volta cotta, evitate di lavorare l'impasto troppo a lungo. La causa delle crepe è infatti un eccesso di aria nella pasta.

Impasto ... che passione!

- Aggiungendo 2 cucchiaini di olio all'impasto questo resterà più morbido e non si sbriciolerà facilmente.
- Se dovete incorporare frutta secca o fresca e uvette nell'impasto, mettetele prima in forno. Riscaldandole non si depositeranno.
- Se dovete usare frutti di bosco surgelati (per esempio lamponi) cospargeteli di zucchero aromatizzato mischiandovi della cannella in polvere prima di metterli nell'impasto. Avrete un dolce favoloso e i frutti si distribuiranno uniformemente.

Chutney di pomodoro

6 pomodori rossi o una scatola di pelati - 1 peperoncino - 1/2 cucchiaino di semi di senape nera - 1 cucchiaino di zenzero - 1 cucchiaino di coriandolo in polvere - 4 cucchiaini di zucchero - 1/2 cucchiaino di sale

Scaldate un pò di olio in una padella e metteteci i semi di senape, peperoncino, zenzero e dopo un po' il pomodoro. Friggete a temperatura media per quindici minuti finché il pomodoro non diventa una salsa cremosa. A questo punto aggiungete il sale, lo zucchero e la polvere di coriandolo. Cuocete ancora pochi minuti e servite caldo o freddo su tartine o come salsa per Nachos.

Peperoni al forno

2 peperoni gialli o rossi - olio - sale - aglio - prezzemolo

Lavate i peperoni e asciugateli. Metteteli in una pirofila, senza nient'altro e infornate al max fino a quando non saranno un po' bruciacchiati. E' arrivato il momento di sbucciarli, li lasciate raffreddare un po' in forno e poi piano piano li sbucciate con le mani aiutandovi con qualche posata. Dopo averli sbucciati tagliateli a pezzi piu' o meno grandi, metteteli in un recipiente e insaporiteli con l'aglio tritato, il prezzemolo l'olio e il sale. Da servire come antipasto, ma anche come fresco secondo, su fette di pane abbrustolito o fresco, magari insieme a delle melanzane grigliate.



Pate' di olive

1 vasetto di olive snocciolate - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino - 1 fettina di cipolla - olio d'oliva

Questa ricetta non e' niente di particolare, ma vuole essere un semplice esempio di come alcune cose si possano fare in casa risparmiando e potendo personalizzarle come si vuole. Per questo pate' ottimo sui crostini basta tritare bene le olive nel mixer e aggiungere poi tutti gli altri ingredienti. Facoltativa la scelta del colore delle olive, ma possono anche essere mischiate. Il risultato deve essere una pasta molto densa.

... Per continuare

Cannelloni ripieni

12 cannelloni - 1 panetto di tofu fresco - 1 pallina di spinaci cotti - 300 gr di besciamella (vedi ricetta) - 1 scatoletta di polpa di pomodoro - margarina - pangrattato - noce moscata - sale

Spappolate bene il tofu con una forchetta e aggiungete gli spinaci ben strizzati, aggiustate di sale e insaporite con un po' di noce moscata. Mescolate bene ottenendo una poltiglia. Imburrate una pirofila e spolverizzate di pangrattato, poi versateci una stratina di besciamella su cui adagerete i cannelloni riempiti con la poltiglia (per riempirli e' comodo usare il fondo di un cucchiaino). Aggiungete poi la restante besciamella. Versate la polpa di pomodoro in una terrina dove la potete salare e aggiungere un pizzico di zucchero, e poi sopra i cannelloni. Spolverizzate di pangrattato, "infocchettate" di margarina e infornate al max fino a quando in superficie non si sara' formata una crosticina leggera. Con lo stesso procedimento potete riempire e condire delle crespelle!

Zenzero

Conservate lo zenzero mettendolo sotto terra in sabbia o terreno umido. Dura mesi e può anche darsi che cresca la pianta!

Un errore comune

Non tenete mai le spezie o gli aromi vicino alla zona del fornello perché perdono profumo e colore. Conservateli invece in frigorifero o in altro posto fresco e asciutto e avrete ottimi risultati.

Dulcis in fundo

Aromi in cucina

- Quando preparate la torta al cioccolato provate ad aggiungere 1 cucchiaino di aceto al lievito. La pasta risulterà più soffice e meno asciutta.
- Se la ricetta prevede una decorazione di scaglie di cioccolato evitate di acquistarle già pronte e fatele da voi con un pelopalate e una tavoletta di cioccolato .
- Un pizzico di sale nell'impasto dei dolci al cioccolato ne esalterà il sapore.
- Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria se volete che non si bruci. Se si dovesse solidificare dopo essersi sciolto aggiungete olio quanto basta per farlo di nuovo liquefare.
- Il Pan di Spagna sarà più profumato se sostituirte l'acqua con succo d'arancia.

Parliamo di teglie

- Ritagliate un foglio di carta oleata nella misura del fondo della teglia che intendete usare. Ungete e infarinate la teglia solo sui lati e usate la carta oleata per ricoprirne il fondo. Versate l'impasto. Al termine della cottura la torta non resterà attaccata al fondo. Rimuovete delicatamente

batticarne o di una bottiglia. La pelle verrà via immediatamente.

- Oppure, mettetelo a bagno in acqua calda.
- Preparate sale all'aglio fresco tagliando o schiacciando l'aglio su un tagliere che avrete cosparso di sale. Il sale assorbe l'essenza dell'aglio e ne neutralizza anche un po' l'odore. Inoltre, tritandolo insieme con un po' di sale, l'aglio non si attaccherà al coltello.

Prezzemolo

- Se volete coltivare il prezzemolo in cucina dividete in 2 una piccola spugna e spargete un po' di semi di prezzemolo sulle due metà. Mettete le spugne sul davanzale della finestra in un piatto assicurandovi che si mantengano sempre umide.
- Ponete del prezzemolo fresco sulla piastra del forno lasciandovelo per alcuni giorni con la sola luce interna accesa. Una volta secco conservatelo in un vaso in luogo fresco e asciutto.

Rosmarino

Un metodo per usare il rosmarino e' quello di macinarlo direttamente sui piatti con un macinino per il pepe.

Erba cipollina

Il tagliere non e' necessario per tritare l'erba cipollina. Congelatela e all'occorrenza grattugiate quel tanto che vi basta rimettendo poi il resto nel freezer. In questo modo l'erba cipollina profuma come se l'aveste appena tritata. Lo stesso vale per il prezzemolo e il basilico.

Cannella

Un cucchiaino di cannella aggiunto alla pastella dei fritti e' il segreto che li rende "speciali".

Pasta e ceci

300 gr di ceci - 2 spicchi di aglio - rosmarino - 1 pezzetto di cipolla - 2/3 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 250 gr di pasta corta - olio

Schiacciate in una terrina circa la metà dei ceci già cotti e salati, non gettate l'acqua di cottura. Fate un battuto con l'aglio, la cipolla e mettetelo a dorare con un po' d'olio in una capiente pentola dove poi aggiungerete i ceci schiacciati e quelli interi, il rosmarino tritato e il concentrato di pomodoro. Girate spesso. Dopo qualche minuto aggiungete 1 o 2 bicchieri d'acqua di cottura dei ceci, continuate a mescolare e portate ad ebollizione. Uniteci la pasta prescelta e fatela cuocere, anche la vostra pasta e ceci sarà pronta! Potete sostituire i ceci con fagioli borlotti, evitando però la cipolla e sostituendo il rosmarino con la salvia, il procedimento è lo stesso.

Risotto di funghi

2 manciate di funghi secchi - 1 bicchiere di latte di soia - 1/4 di cipolla - 1 spicchio d'aglio - 400 gr di riso - sale - margarina

Tagliate i funghi a pezzetti più o meno grossi a vostro piacimento. Scaldate il latte e tuffateci i funghi per farli ammorbidire. Preparate il battuto con la cipolla e l'aglio e fatelo dorare in una casseruola con della margarina. Uniteci i funghi con il latte e subito dopo il riso. Quando il latte è ritirato aggiungete due bicchieri d'acqua e salate. Girate di tanto in tanto per non farlo attaccare sul fondo. Se il riso non fosse cotto quando l'acqua è completamente ritirata, aggiungetene altra tiepida. A fine cottura se volete aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e attendete qualche minuto per servire.

Risotto indiano al curry

1/2 cipolla - 200 gr di riso - brodo vegetale (1/2 litro) - sale - curry - olio

Soffriggete la cipolla ben tritata nell'olio. Appena dorata versate il riso e tostatelo per tre minuti. Spento il fuoco versateci il brodo, il curry e il sale e infornate per 20 minuti circa a 200 gradi con il coperchio. Non giratelo mai durante la cottura ma solo quando avra' ritirato tutta l'acqua.

Risotto con le zucchine

400 gr di riso - 1 dado vegetale - 1/2 cipolla - 2 piccole zucchine - olio - 4 cucchiari di panna - sale

Procedete come per il risotto al curry soffriggendo la cipolla e tostando il riso, ma poi aggiungete solo il dado, acqua e sale a piacere. A cottura quasi ultimata unite le zucchine grattugiate sottilissime amalgamando con la panna.

Sugo in forno

2 zucchine - 1 cipolla - 8 pomodori rossi - 1 manciata di pinoli

Pulite le zucchine e tagliatele a fette, i pomodori fateli a pezzetti e la cipolla a mezzesfere. Mettete tutto in una pirofila unta d'olio insieme ai pinoli e salate. Infornate per circa 40/50 minuti a forno alto ed e' pronto per condire la pasta.

Pasta ai broccoli

2 broccoli - 2 spicchi d'aglio - olio - panna di soia - sale

Mondate i broccoli e tagliateli a pezzetti. Soffriggete in un po' di olio l'aglio tagliato a pezzettini e appena dorato uniteci i broccoli e un bicchiere di acqua, salate e lasciate cuocere girando. Appena cotti e l'acqua si e' ritirata conditeli con un po' di panna di soia e un pizzico di noce moscata. Conditeci

Due in uno

- Potrete cuocere due verdure diverse nella stessa pentola avvolgendo ogni verdura in carta d'alluminio. Risparmierete cosi' tempo, fatica ed energia.
- Prendete l'abitudine di conservare tutti gli avanzi di verdure in freezer in un contenitore. Quando ne avrete accumulati un po' passateli nel frullatore e congelateli nella vaschetta del ghiaccio. Scongelatene la quantità che di volta in volta vi serve. È un buon sistema per insaporire le minestre.

I frutti

- La frutta appena tagliata non diventera' scura aggiungendovi succo di limone e mescolando. Il succo di 1/2 limone basta per 1 o 2 grosse tazze di frutta già tagliata.
- Evitate che i frutti tagliati in due diventino scuri passando sulla superficie tagliata del succo di limone.
- Mettete a bagno le mele già affettate in acqua salata per 10 minuti. Resteranno croccanti senza diventare nere.
- Se le mele si sono raggrinzite ritroveranno l'aroma tagliandole a pezzetti e cospargendole di aceto di sidro.
- Se volete conservare le mele per l'inverno, asciugatele bene e mettetele via coprendole di segatura o di sabbia ben secca.
- Mantenete in luogo fresco ed asciutto.

Chiodi di garofano

Per avere un profumo fresco e fragrante nell'armadio appendetevi un'arancia nella quale avrete infilato alcuni chiodi di garofano.

Aglio

- Per spelare l'aglio date qualche colpo a ogni spicchio servendovi del manico di un coltello pesante di un

Cipolle

Per affettare le cipolle senza piangere:

- Tagliate per ultima l'estremità con la radice;
- Prima di tagliarle mettetele nel frigorifero o nel freezer;
- Tagliatele tenendole sotto il getto dell'acqua fredda;
- Risciacquatevi spesso le mani in acqua fredda mentre le tritate;
- Tenete la bocca ben chiusa;
- Fate funzionare il ventilatore della cappa;
- Se volete rendere le cipolle più dolci affettatele e lasciatele in acqua fredda per un'ora. (Le cipolle dolci vanno benissimo nell'insalata).

Asparagi

- Per cuocere gli asparagi freschi adoperate una pentola alta e stretta con due dita d'acqua sul fondo. In questo modo gli asparagi restano in piedi (con il gambo verso il basso) e si lessano alla perfezione. Le punte cuociono a vapore, mentre i gambi più duri diventano teneri.
- Per far intenerire i gambi più grossi, pelateli con un pelapatate. In questo modo i gambi avranno lo stesso buon sapore delle punte.

Fagioli freschi

Per sgusciarli più in fretta praticate con le forbici un taglio sottile lungo il bordo interno del baccello dove sono attaccati i fagioli.

Fagioli secchi

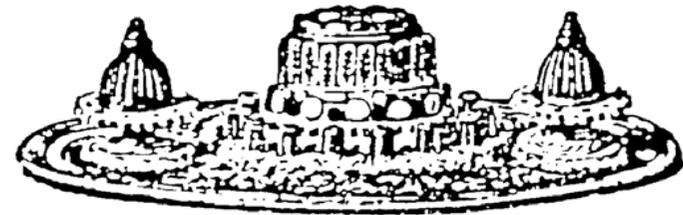
Per migliorare la consistenza e per far sì che non diventino troppo molli o che si spacchino mettere nell'acqua di cottura un pizzico di bicarbonato di sodio. Aggiungete sale solo quando i fagioli saranno teneri.

la pasta, preferibilmente le orecchiette.

Brodo vegetale + delicious gratine'

2 grosse zucchine - 1 patata grossa - 1/2 cipolla - 1 spicchio di aglio - 3 carote - avanzi di legumi cotti (se ne avete, altrimenti un pugnello di lenticchie secche) - 2 cucchiaini di salsa di soia - 1/2 cucchiaino di estratto di lievito o 1/2 dado vegetale - sale - concentrato di pomodoro - noce moscata - margarina

Lavate e tagliate le verdure, mettetele a bollire in sufficiente acqua salata a cui durante la cottura aggiungerete la salsa di soia, l'estratto di lievito, il concentrato e le lenticchie. Bollite il tutto per circa 30/45 minuti. Appena pronte lasciate riposare per qualche minuto poi filtrate il brodo con un colino schiacciandoci con una forchetta le verdure perché perdano l'acqua assorbita. Ponete le verdure via via che le strizzate in una scodella, di modo di poterle utilizzare per un piatto molto buono e leggero. Basta metterle nel mixer con un cucchiaino colmo di margarina e un bel pizzico di noce moscata, versare la purea in una pirofila "imburata" e cosparsa di pangrattato, livellare la superficie e cospargerla con altro pangrattato. Aggiungete qualche pezzetto di margarina e infornatela al max finché non è dorata la superficie.



Pappa al pomodoro

Pane tipo toscano - 2 spicchi d'aglio - salvia - 1 tazza di salsa di pomodoro - olio - sale - pepe

Spezzettate il pane, va bene anche raffermo di qualche giorno, e mettetelo in una capiente pentola con abbondante olio di oliva, l'aglio, delle foglie di salvia, sale, pepe e un po' d'acqua. La quantita' di pane sta a voi deciderla a occhio a



seconda di quanta pappa volete fare. Ponete sul fuoco e appena l'acqua bolle cercate di spezzettare meglio il pane con il mestolo. Aggiungete acqua via via che si assorbe, continuando a pestare il pane fino a che non risulta completamente sminuzzato.

Aggiungete ora una tazza di salsa di pomodoro (o di piu' a seconda della quantita' di pane. La pappa deve essere di colore rosso vivo). Fate bollire piano per piu' di un'ora fino a che' il pane si sara' quasi sciolto nell'umido, aggiungendo acqua solo se si rischia di attaccare sul fondo.

Vellutata di broccoli

250 gr di broccoli - 2 spicchi d'aglio - 6 di brodo vegetale - 150 gr di tofu - olio - sale

Stufate i broccoli con meta' del brodo, l'olio, l'aglio e sale. Nel frattempo schiacciate il tofu nel mixer. Quando i broccoli sono cotti metteteli nel mixer e riduceteli in purea. Versate tutto quanto di nuovo in pentola con il restante brodo. Sarà pronta quando risulterà cremosa ed e' ottima su crostini di pane abbrustolito.

giorni.

Pannocchie di granturco

Sono molto più gustose se le si cucina in una pentola il cui fondo sia stato foderato con le foglioline verdi del granturco.

Patate

- Purè avanzato: ricavatene delle palline che passerete nella fecola. Congelatele velocemente disposte su un vassoio e poi ponetele in freezer in sacchetti di plastica. Fatele pure friggere senza scongelarle.
- Per far tornare sode le patate crude: Se vi accorgete che le patate in dispensa sono diventate molli, mettetele in acqua molto fredda per mezz'ora e torneranno sode.

Melanzane

- Per togliere alle melanzane l'amaro affettatele e immergetele in acqua salata. Asciugatele quindi delicatamente con un po' di carta da cucina (tipo Scottex casa) e le avrete pronte per la cottura.
- Se intendete cuocere le melanzane per breve tempo, pelatele.
- Se dovete cuocerle a lungo, potete risparmiarvi questa fatica.

Piselli freschi

Cucinate sempre i piselli nel loro baccello. Durante la cottura i piselli si staccano dal baccello e questo viene a galla. Si fa meno fatica e i piselli hanno un sapore migliore.

Pomodori

- Se volete esaltare il sapore dei pomodori aggiungete sempre un pizzico di zucchero durante la cottura.
- Tagliando i pomodori in senso verticale le fette restano più compatte.

funghi per far sì che rimangano bianchi e sodi.

- Se durante la cottura i funghi fanno troppa acqua invece di dorarsi mescolateli con un forchettone e tenete la fiamma alta.
- Per affettare i funghi freschi in fretta e bene adoperate un taglia uova sode.

Cavolo

Perché ci sia meno cattivo odore quando si cuociono i cavoli mettete una tazzina di aceto sul fornello, oppure aggiungete all'acqua di cottura uno spicchio di limone.

Broccoli

- 1 fetta o 2 di pane raffermo nell'acqua di cottura tolgono il cattivo odore della cottura. Quando i broccoli saranno pronti togliete il pane con una schiumarola. Questo sistema funziona anche per i cavoli.
- I gambi dei broccoli cuoceranno nel medesimo tempo delle infiorescenze se praticherete un'incisione a x per tutta la lunghezza del gambo.

Barbabietole

Per far sì che le barbabietole rimangano rosse cuocetele intere con 3 centimetri circa di gambo. Aggiungete anche qualche cucchiaino di aceto all'acqua di cottura per impedire che sbiadiscano.

Carciofi

- Per fare in modo che i carciofi non cambino colore metteteli in piedi in acqua fredda acidulata con 1 cucchiaino di aceto o di succo di limone un'ora prima di cuocerli.
- Oppure immergetene la base in succo di limone puro.
- Avvolgete i carciofi non ancora lavati in un panno umido e conservateli in frigorifero in un sacchetto di plastica. Con questo sistema non avvizziranno per almeno 5

Sugo di zucchini

3 zucchini - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiaini di curry - olio

Lavate le zucchini e tagliatele a rondelle molto fini. Schiacciate l'aglio e soffriggetelo in un po' d'olio, poi aggiungerete anche le zucchini. Dopo averle lasciate insaporire un paio di minuti potete versare mezzo bicchiere d'acqua tiepida in cui avrete mescolato il curry e il sale, lasciate cuocere con il coperchio finché non è ritirata l'acqua e conditeci qualunque tipo di pasta o riso.

Gnocchi freschi

500 gr. di gnocchi - 2 spicchi d'aglio - 5 pomodori maturi - basilico - olio - sale

Mettete a bollire l'acqua per gli gnocchi e salatela. Nel frattempo fate a piccoli pezzi l'aglio e sufficiente basilico, tagliate a dadini i pomodori, mescolate e condite con sale e olio. Quando l'acqua bolle gettate gli gnocchi e scolateli quando salgono. A questo punto conditeli con il preparato.

Pasta al forno

130 gr di maccheroni o conchiglione (a persona) - 1 litro di besciamella - 2 tazze di sugo di verdure (eccezionale con quello ai piselli) o ragu' di seitan - pangrattato - margarina

Cuocete la pasta per 5 min. in acqua bollente, salate. Scolatela ed in una zuppiera mescolatela alla besciamella e al sugo prescelto. Imburrate una capiente pirofila e polverizzatela di pangrattato, versateci la pasta, pangrattatela e infiocchettatela con margarina. Infornate per 1/2 h poi dovrebbe essere pronto.

Panzanella alla Toscana

Pane integrale tipo toscano - 5/6 pomodori - 1 cetriolo - 1/2 cipolla - basilico - olio - sale e pepe

Spezzettate il pane, va benissimo anche raffermo, in una ciotola e bagnatelo con dell'acqua (deve risultare morbido ma non affogatelo!). Insaporitelo con un po' di olio e aceto e sale e ponetelo in frigorifero. Nel frattempo lavate e tagliate i pomodori, il cetriolo e la cipolla. Poi togliete il pane dal frigo e a piccole manciate strizzatelo con le mani. Mescolate il pane strizzato e le verdure, aggiungendo il basilico e condite con altro olio, sale, aceto e pepe.

Il nostro pesto

1 manciata di pinoli - 2 di basilico - 2 o 3 noci - 1 spicchio d'aglio - olio

Mettete il basilico, i pinoli e le noci e l'aglio nel frullatore, rendete poi il tutto fluido con dell'olio. E' consigliabile prepararne in abbondanza e conservarlo in un recipiente a chiusura ermetica in frigo oppure nel freezer in un contenitore adatto.

Zuppa di cipolle

4 cipolle bianche - 1 cucchiaio d'olio - 1 cucchiaio di farina - 1/2 litro di brodo vegetale - pane abbrustolito - sale - olio

Tagliate le cipolle a fettine sottili, ammorbiditele in un tegame con olio stemperandole dopo un po' con la farina. Quando il tutto sarà dorato aggiungete brodo vegetale (o acqua bollente leggermente salata se preferite) e fate cuocere per una mezz'ora. Versate la zuppa in scodelle nelle quali avrete distribuito alcune fette di pane abbrustolite e se volete condite la superficie con un filo d'olio.

Risotto con sugo pronto

(ovvero come fare sembrare un risotto quello che un risotto non lo è; dedicato a chi sente la differenza)

1/2 l d'acqua - 1 bicchiere di sugo a vostro piacere - 400 gr di riso

cuore viene tagliata via.

- Per evitare che l'insalata si imbeva di acqua mettete un piattino capovolto sul fondo dell'insalatiera. L'acqua colerà sotto il piattino e l'insalata rimarrà fresca e croccante. Aggiungete il sale all'insalata solo poco prima di servire. Il sale fa avvizzire le foglie.

Sedano

- Potete guarnire le vostre insalate con riccioli di sedano. Tagliate i gambi del sedano in pezzetti lunghi 10 centimetri circa e tagliate poi ogni pezzetto in senso verticale a striscioline sottili fino a un dito da una delle estremità in modo che le fettine restino unite da una parte. Immergeteli in acqua molto fredda per circa mezz'ora, finché si saranno arricciati.
- Per evitare che i broccoli, i cavoli e le verze mandino cattivo odore, unite all'acqua di cottura 1 o 2 gambi di sedano.
- Non gettate le foglie di sedano. Fatele essiccare e polverizzatele facendole passare attraverso un setaccio. Le potrete usare per insaporire minestre, umidi e per condire l'insalata.
- La lattuga e il sedano si ravvivano in breve tempo se li si pone in un recipiente pieno di acqua fredda a cui siano state aggiunte alcune fette di patate crude.

Funghi

- Per pulire i funghi non immergeteli mai nell'acqua perché ne assorbirebbero troppa.
- Per esser certi che gli champignon che acquistate siano di prima qualità scegliete solo quelli con le cappelle chiuse. Le lamelle non si dovrebbero vedere.
- Quando rosolate i funghi coltivati aggiungete 1 cucchiaino di succo di limone per ogni mezzo chilo di

Dalla minestra...

Per togliere l'eccesso di unto

- Se ne avete il tempo, il metodo migliore è quello di far raffreddare il brodo finché il grasso si rapprenda in superficie.
- Per sgrassare i brodi potete buttare nella pentola alcuni cubetti di ghiaccio. Mescolando, il grasso si attaccherà ai cubetti. Togliete i cubetti prima che si sciogano.
- Oppure avvolgete i cubetti di ghiaccio in una garza o in un tovagliolo di carta e fateli passare rasenti alla superficie da sgrassare.

Troppo salato

Per minestre e umidi, aggiungete alcuni pezzi di patata cruda e toglieteli quando sono cotti ed hanno assorbito il sale, oppure aggiungete zucchero

Troppo aglio

Mettete del prezzemolo disidratato in un "ovetto" per il tè che immergerete nell'umido o nella minestra finché avrà assorbito l'eccesso di aglio.

Troppo dolce

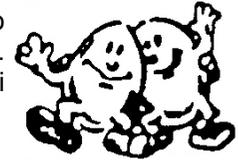
Aggiungete sale, oppure aggiungete 1 cucchiaino di aceto di mele

... all'insalata

Lattuga

- Per togliere il cuore a un cespo di lattuga, sbattete con forza l'estremità del cuore contro uno spigolo qualunque in cucina. Questo sistema evita il formarsi di quelle brutte macchie scure che compaiono quando l'estremità del

Fate bollire l'acqua, versateci il sugo e lasciate bollire per un pò. Buttateci il riso e girate di tanto in tanto fino a quando l'acqua non si è ritirata quasi tutta e il riso è cotto (ovvio che se l'acqua ritira e il riso non è pronto dovete aggiungerne altra). Per finire uniteci un pezzetto di margarina.



Ribollita

Pane toscano raffermo - 400 gr di fagioli bianchi - 1 cavolo nero - 1/2 cavolo verza - 3 mazzetti di bietola - 2 patate - 2 carote - 2 gambi di sedano - 2 cipolle - 1 romaiolo - passata di pomodoro - olio - sale - pepe

Lessate i fagioli in abbondante acqua per circa due ore; Pulite le altre verdure e fatele a pezzetti. In una pentola piuttosto grossa fate rosolare un battuto di cipolla con un filo di olio, poi versatelo la passata e dopo un pò le verdure. Aggiungete un pò d'acqua calda perchè non si attacchino al fondo e salate. Riducete con l'apposito attrezzo 3/4 dei fagioli in puree che rimetterete nell'acqua di cottura. Unite poi i fagioli, il puree e il loro brodo alle verdure e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Intanto abbrustolite il pane a fette, unitelo al minestrone e cuocete altri 5 minuti. La ribollita andrebbe preparata con un giorno di anticipo, nei tempi andati veniva fatta per riutilizzare i fagioli avanzati. Servitela calda spolverizzata di pepe.

Il sublime ragu' di seitan

3 spicchi d'aglio - mezza cipolla - mezza carota - un pezzetto di sedano - 2 bracioline di seitan (sostituibili anche con 5 o 6 bistecchine di soia già rinvenute nell'acqua) - circa 500 gr di passata di pomodoro - un pizzico di zucchero - olio - sale

Macinate il seitan, possibilmente non nel mixer. Fate un battuto con l'aglio, la cipolla, il sedano e la carota e doratelo in un po' d'olio tenendolo d'occhio. Appena sarà pronto

uniteci il seitan, lasciate insaporire per qualche minuto girandolo spesso e poi versateci la passata di pomodoro e lo zucchero (che serve per spezzare l'acidità del pomodoro). Poco dopo aggiungete un bicchiere d'acqua e salate. Lasciate cuocere girandola abbastanza spesso affinché non si attacchi al fondo. Sarà pronta dopo circa una mezz'oretta, ma se durante la cottura dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete altra acqua.



Le fumanti lasagne

1 bicchiere di besciamella piuttosto liquida - pasta formato lasagne - sugo di verdure miste o ragu' di seitan o di "ciccia" di soia (oppure con fettine di melanzane fritte e passata di pomodoro insaporita con aglio schiacciato, sale e un pizzico di zucchero, tutto a crudo) - margarina - pangrattato

Imburrate una pirofila, versateci 2 romaioli, besciamella, adagiatevi uno strato di lasagne, poi fatene uno di sugo, altre lasagne, altra besciamella, altro sugo e così via fino ad arrivare all'ultimo strato che coprirete con la poca besciamella rimasta, mescolandola al sugo, spolverizzate poi di pangrattato e disponeteci qualche fiocchetto di margarina. Infornate per 45/50 minuti.

Pesto rosso

3/4 peperoncini - 250 gr di passata di pomodoro - 200 gr di pesto - sale - olio

Soffriggete leggermente i peperoncini sminuzzati in pochissimo olio, aggiungeteci poi il pomodoro, il sale e un pizzico di zucchero. Versateci un bicchiere d'acqua, girate e lasciate cuocere fino a quando l'acqua è ritirata, a quel

L'acqua in cui li cuocerete, non quella in cui sono stati a bagno, che potete riutilizzare per fare i piatti, può essere utilizzata per minestroni, per cucinare altre cose, cuocerci la pasta oppure datela alle piante così non andranno persi i sali minerali. Lo stesso può essere fatto per l'acqua della bollitura delle verdure. L'acqua delle lenticchie tra l'altro può essere usata insieme a poco detersivo per lavare in lavatrice, pare abbia effetto smacchiante.

- Il forno non è necessario scaldarlo prima se non per i dolci o eventuali altre cose che devono lievitare, ma per lasagne, pasta sfoglia, patate arrosto, verdure etc. si può accendere al momento di infornare e spegnere prima finendo di cuocere con il calore residuo, evitando inutili sprechi di energia.
- Provate a farvi i germogli in casa con fagioli di soia, lenticchie, ceci, mais o altro (tranne i fagioli di Spagna e i cannellini che possono avere germogli velenosi!). Basta lavarli bene e metterli a bagno una notte, poi sistemarli su un panno o del cotone umido. Sciacquateli due tre volte al giorno e dopo pochi giorni saranno pronti.
- Sfruttate i regali della natura e andate a cogliere pinoli, castagne, fragole selvatiche, asparagi selvatici, erbe aromatiche, tarassaco o piscialletto (ottimo nelle insalate e molto salutare) e qualunque altra cosa possibile.
- Per avere una buona scelta di spezie risparmiando potete comprarle in due o più dividendovele visto che nei negozi di cibi orientali (dove sono di solito migliori) sono in quantità discrete ed è sempre meglio finirle alla svelta prima che svanisca il sapore. Potete anche acquistarle nei negozi del Commercio Equo e Solidale che cercano di aiutare e non sfruttare i produttori e lavoratori del terzo mondo.

perche' le vitamine sono facilmente deteriorabili dal calore, quindi anche i succhi di frutta pastorizzati daranno un basso apporto vitaminico. Con la verdura cruda e' meglio cominciare i pasti perchè essendo ricca di acqua e sali minerali passerà attraverso lo stomaco predisponendolo ad accogliere altri cibi e verrà digerita molto velocemente. Mentre la frutta a fine pasto andrebbe evitata perche' può rallentare la digestione e provocare fermentazioni intestinali. L'olio e' importante che sia di oliva extra vergine anche se non siamo stati a specificarlo ogni volta, perchè quello vergine o semplicemente di oliva e' spesso impuro o modificato. E' inoltre preferibile consumarlo crudo, perche' i grassi se riscaldati sviluppano sostanze tossiche, e per fare soffritti o sughi cercare di non metterne troppo. Cercate inoltre di evitare la cottura al prezzemolo e al basilico perchè liberano sostanze tossiche. Altre sostanze da evitare nel mangiare confezionato sono gli additivi, conservanti, coloranti e anche le vitamine sintetiche aggiunte, perchè fanno peggio che meglio.

Consigli preziosi

Quelli che seguono sono alcuni consigli che derivano dalla nostra esperienza:

- Occhio alla lecitina che sia sempre di soia o vegetale, perche' se non e' specificato puo' derivare da uova o addirittura sangue animale...
- I biscotti della McVita e come DIGESTIVE o molti altri possono sembrare vegani ma invece contengono sangue bovino. Hanno detto che smetteranno di usare mucche inglesi, ma intanto come ingrediente non lo segnano.
- Evitate il glutammato monosodico; e' una sostanza altamente cancerogena e viene utilizzato nei dadi, nelle patatine e in pasta in busta o roba simile.
- Se volete cucinare dei legumi secchi ricordatevi di metterli a bagno la notte prima, specialmente i ceci.

punto spegnete il fuoco e uniteci il pesto preparato prima.

Sugo di ciliegini

2 spicchi d'aglio grossi - basilico fresco - 1/2 kilo di pomodori ciliegini - olio - sale

Tagliate l'aglio a rondelle e soffriggetelo appena in un po' di olio. Prima ancora che sia dorato uniteci i pomodorini tagliati a meta' e salate. Lasciate cuocere con coperchio e aggiungete acqua solo se ce n'e' bisogno, ma i pomodori dovrebbero farne a sufficienza. A cottura quasi finita aggiungete il basilico.

Minestra d'orzo e verdure

1/2 tazza di orzo perlato -1 spicchio d'aglio - 1/2 cipolla - olio - 2 carote -1 patata- 1 gambo di sedano -1 scatola di pelati - olio

Bollite l'orzo fino a meta' cottura. Scaldate poi un poco olio in una pentola dove farete soffriggere l'aglio e la cipolla ben tritata. Aggiungete le carote tagliate a rondelle, la patata tagliata a cubetti e il sedano a fettine sottili. Poco dopo aggiungete i pomodori pelati tagliati a pezzetti, l'orzo e tre tazze d'acqua. Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e girate di tanto in tanto fino a che le verdure non sono completamente cotte. Servite con prezzemolo tritato fresco.

Sughi al pomodoro

(ricetta basilare per fare un sughino al pomodoro con verdura a scelta)

1/2 carota - poca cipolla - 2 spicchi d'aglio - passata di pomodoro - olio - sale - zucchero - 1 melanzana - 3 zucchine - un peperone - 1 tazza di pisellini surgelati o già cotti

Preparate un battuto con gli odori e fatelo dorare in poco olio. Buttateci la verdura scelta, lavata e tagliata a cubetti o

rondelle (il peperone può essere messo prima in forno a 200 gradi come per i peperoni al forno e poi sbucciato. Meglio se usate peperoni gialli o rossi, quelli verdi sono più buoni crudi in insalata). Lasciate insaporire la verdura qualche istante, aggiungete il pomodoro, sale, un pizzico di zucchero e 1 bicchiere di acqua. Fate cuocere fino a che non è pronta la verdura e ritirata l'acqua.



E per finire ...

Stirfry e riso

*300 gr di riso - 1/2 tazza di cavolo di qualsiasi tipo - 2 carote
- 1 tazza di germogli di soia - 1 peperone - 1 cipolla o 1 porro
- aceto - olio - salsa di soia - sale*

Lavate le verdure e tagliatele tenendo presente che la verdura che richiede una più lunga cottura va tagliata più fine di quelle che cuociono più velocemente. Comunque tutto piuttosto fine (i germogli interi). Versate in pentola capiente o ancora meglio in un wok di ghisa tra olio e salsa di soia (almeno 3/4 di bicchiere) e inoltre 3 cucchiari di aceto. Fate scaldare e uniteci le verdure. Girate continuamente e fatele saltare per circa dieci minuti fino a che non sono cotte ma non proprio morbide e aggiustate con del sale. In un'altra pentola fate cuocere il riso in acqua salata e scolatelo bene. Serviteli insieme bollenti! . Ovviamente potete sbizzarrirvi con le verdure che preferite.

Sformato di verdure e tofu

*500 gr di broccoli - 400 gr di fagiolini - 2 zucchine a persona -
2 carote a persona - 250 gr di tofu - salsa di soia - margarina
- sale*

definito più salutare i grassi vegetali di quelli animali e atleti vegani hanno ottenuto molti successi. D'altronde il cibo è il carburante del nostro corpo e da questo e da altri elementi come l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo e l'attività fisica che facciamo ne dipende il funzionamento. È bene quindi dare importanza alla qualità degli alimenti e della nostra vita per stare meglio e riuscire ad evitare molti malanni. Quelli che seguono sono solo alcuni consigli per la scelta e l'uso dei cibi che possono aiutare il vostro corpo a funzionare meglio. Una cosa fondamentale è scegliere cibi integrali, quindi farine, pane, riso, pasta etc., perché durante i processi di raffinazione i cereali perdono la crusca e la cuticola che contengono le fonti più importanti di vitamine e proteine. La raffinazione è un processo che può migliorare il gusto (così importante nella nostra società da essere unico criterio di selezione del cibo che viene ingerito!) ma impoverisce gli alimenti e in alcuni casi come nello zucchero bianco li rende molto dannosi. Lo zucchero di canna è da preferirsi, anche se non è molto migliore perché sono solo pochi i passaggi che evita, e anche se non lo abbiamo specificato lo usiamo per tutte le ricette. Sarebbe meglio cercare di usare altri dolcificanti come malto o sciroppo d'acero che però sono piuttosto costosi. Lo zucchero oltre a rovinare i denti è un "predatore" di vitamine del gruppo B. Così come per lo zucchero, anche il sale andrebbe scelto solo marino integrale, perché è ricco di oligoelementi, e quello raffinato è ridotto solo a cloruro di sodio. I cibi più indicati, inoltre, sono quelli da colture biologiche senza uso di pesticidi, concimi chimici, conservanti e lucidanti per rendere splendidi i vegetali. Questi sono più costosi degli altri, ma è ormai possibile trovare alcune cose a prezzi bassi anche al supermercato o comunque, è sempre bene comparare i prezzi di vari negozi di alimenti naturali. Per la frutta e la verdura ci sono alcune cooperative e fattorie che vendono al dettaglio e hanno logicamente prezzi migliori. I cibi biologici sono esclusivamente di stagione e non includono primizie coltivate in serre. Per potere acquisire tutte le vitamine delle verdure e frutta è bene mangiarne una certa quantità cruda

Lowenbrau Strong Lager, Lowenbrau Pils, Kaltenburg Pils.

Queste sono quelle che si possono trovare anche in Italia, purtroppo non abbiamo informazioni su marche italiane.

Risorse vegetali per i nutrienti essenziali

- **PROTEINE:** noci e semi, cereali e granaglie, fagioli, ceci, piselli, soia, patate, vegetali in genere
- **CARBOIDRATI:** pane integrale e altri cereali, granaglie (riso, grano, avena, quinoa, bulgur, orzo etc.), patate, semi, frutta secca.
- **GRASSI:** oli vegetali, noci, semi, margarina
- **CALCIO:** noci e semi, fagioli, tofu, prezzemolo, alghe, melassa
- **FERRO:** noci e semi, legumi, frutta secca, alghe, melassa
- **VITAMINA A:** carote, pomodori e foglie verdi contengono beta-carotene, che nell'organismo si converte in vitamina A
- **VITAMINE B:** granaglie integrali, lievito ed estratti di lievito, legumi, noci, patate, cereali, malto d'orzo, piante verdi, funghi commestibili
- **VITAMINA B12:** lievito di birra, estratti di lievito
- **VITAMINA C:** frutti, agrumi, pomodori, peperoni, patate, vegetali grezzi
- **VITAMINA D:** si forma nella pelle esposta al sole
- **VITAMINA E:** granaglie integrali, oli vegetali, noci, vegetali freschi
- **FIBRA:** granaglie integrali, legumi, noci, semi, frutta e verdure

Come potete vedere con una dieta piuttosto varia e solo un pò di attenzione e' difficilissimo avere carenze nonostante non si mangino carne, pesce, uova e latticini che fino a poco fa erano considerate le basi di una sana alimentazione, ma i cui miti stanno lentamente crollando. Molti studi hanno infatti

Lavate e tagliate la verdura che avete scelto e bollitela in acqua salata (se avete scelto i broccoli o i fagiolini mettete nell'acqua di cottura un cucchiaino di aceto). Mettete poi nel mixer le verdure cotte, aggiungetevi una piccola parte di tofu e omogeneizzate. Versate il tutto in una pirofila già immargarinata. Il restante tofu frullatelo con 2 cucchiaini di salsa di soia ed eventualmente un po' di latte di soia per renderlo cremoso. Versatelo nella pirofila sopra la verdura e livellate e infornate fino a doratura.

Zucchine ripiene

8 zucchine tonde o 6 grosse lunghe - 6 bistecchine di soia - 1 spicchio d'aglio - pangrattato - olio - sale - noce moscata

Lavate le zucchine e togliete ad ognuna la calotta, poi svuotatele con l'aiuto di un cucchiaino e raccogliete la polpa in un piatto capiente. Fate rosolare l'aglio schiacciato in poco olio, versateci la polpa delle zucche e le bistecchine già reidratate. Aggiungete un bicchiere d'acqua e salate. Lasciate cuocere con coperchio e girate di tanto in tanto. Appena e' cotto attendete un pochino e poi macinate il composto aggiungendoci un pizzico di noce moscata. Riempiteci le zucchine svuotate e poi disponetele in una casseruola in cui verserete acqua fino a metà altezza delle zucchine (occorre non bagnare il ripieno!). Lasciate cuocere fino a che non sono morbide a fuoco basso e poi infornatele, per fare dorare il ripieno spolverato di pangrattato.

Germogli di soia agrodolci

150 gr di germogli di soia - 1 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino di aceto - peperoncino in polvere - olio - sale

Lavate i germogli e metteteli a scolare in uno scolapasta. Quando sono asciutti scaldate dell'olio in una padella e versateli. Mescolate alla svelta e spolverate di sale e peperoncino. Unite quindi l'aceto in cui avrete precedentemente sciolto lo zucchero e spegnete. Servite

caldo, ci potete accompagnare del riso o dell' orzo, cotti a parte.

Patate arrosto

*1 kg di patate - aglio -
rosmarino - salvia - olio - sale*



Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti non troppo piccoli. Fate un battutino con gli odori e l'aglio. Versate dell'olio in una pirofila, buttateci le patate e giratele insieme al battuto. Salate e versate un altro po' di olio senza annegarle. Infornate. Lasciate cuocere e dorare e giratele solamente a meta' cottura. Verranno saporite e non rimpiangerete affatto quelle che la mamma faceva.

Fagiolini al pomodoro

500 gr di fagiolini freschi o surgelati -1 scatola di polpa o pelati - 1 cipolla media -3 spicchi d'aglio - sale - zucchero - olio

Tritate l'aglio e tagliate a fettine sottili la cipolla. In un poco d'olio mettete prima a dorare la cipolla e poi l'aglio. E' il turno dei fagiolini (puliteli e lavateli se erano freschi) che lascerete insaporire prima di aggiungere due bicchieri di acqua, il sale e un pizzico di zucchero. Poco dopo aggiungete la polpa e lasciate cuocere lentamente.

Pomodori al forno

Pomodori rossi - aglio - basilico - origano - sale o dado vegetale - pangrattato - olio

Tagliate orizzontalmente i pomodori e privateli dei semi. Disponeteli in una pirofila appena unta d'olio e cospargeteli di trito d'aglio e basilico, origano e pezzettini di dado o sale.

in natura ne produrrebbero solitamente solo nei mesi da Gennaio a Giugno. D'altronde anche loro sono viste solo come macchine e messe e produrre in condizioni terribili: gabbie piccolissime, nessuna possibilita' di movimento, di aprire le ali, di beccare il terreno, di giocare e razzolare. Tutte cose naturali di cui ha bisogno e la cui mancanza, insieme al sovraffollamento e alle luci accese giorno e notte per fargli perdere il senso del tempo e farle produrre di piu', portano la gallina alla pazzia. E cosi' per evitare frequenti zuffe mortali gli si taglia semplicemente il becco, che per loro e' una parte sensibilissima. Ci sono allevamenti senza gabbie o a terra, ma non sono del tutto privi di crudelta', in quanto, quando le galline producono poco anche loro le vendono ai macelli per preparati di seconda categoria tipo dadi, minestra etc.

Il miele e' un prodotto che le api fanno per se stesse lavorando tantissime ore al giorno per procurarsi il polline e produrlo. Le aziende che lo vendono, piu' o meno grandi, lo sottraggono alle api, dandogli per la loro sostentazione uno sciroppo derivato dallo zucchero bianco (inadatto per loro). Se l'uomo prendesse solo il miele in eccesso sarebbe molto meglio, ma una piccola fattoria ne avrebbe solo per un paio di famiglie e non certo per venderlo. E' comunque uno sfruttamento, che se fosse fatto agli uomini sarebbe subito chiamato schiavismo. Togliendo dalla propria dieta uova, latticini e miele, non si fa certo la fame, e oggi come oggi ci si puo' levare lo sfizio di mangiare pure il gelato, la panna o la besciamella di soia, il che non e' poco. Questo ricettario vuole essere anche un esempio che si possono cucinare tante cose gustose senza questi ingredienti che la cucina tradizionale considera essenziali.

Lista delle birre Vegane

(birre prodotte senza l'uso di derivati animali e senza additivi negli ingredienti e nel processo di fermentazione)

Beck's, Budweiser, Heineken Export Lager, Holsten Pils,

ci teniamo che arrivi in mano a più persone possibili o anche a chi non è vegano o vegetariano. Magari può servire come stimolo. Ed è nella speranza che qualcuno apprenda informazioni nuove che scriviamo queste pagine. I motivi che spingono a non mangiare carne e pesce sono piuttosto lampanti e ormai se ne è parlato molto: l'etica di non uccidere su tutti, ma anche motivi ecologici e politici (per fare un kg di carne ne servono 20 di cereali, e intanto mezzo mondo muore di fame!), e motivi salutari/dietetici. Ma i motivi che spingono a non consumare più latticini e uova e qualunque altro prodotto di origine animale sono meno conosciuti e c'è ancora da sfatare il mito del veganesimo come "esagerato" o "estremista". La produzione del latte è avvolta ancora da un alone di mistero, sembra che la mucca sia una strana creatura capace di produrre latte ogni giorno, ma in realtà non è così (può suonarvi strano ma ci hanno lavato il cervello fin da piccoli). La mucca è semplicemente un mammifero che come tutti gli altri quando ha una gravidanza e fa un figlio produce per lui il latte necessario a svezzarlo, magari un pochino in eccesso, che un tempo i contadini si prendevano. Ma oggi la moderna industria del latte, senza alcuna remora, ha trasformato le mucche in semplici macchine riproduttrici a cui attaccarsi per succhiargli il latte. Il vitello, in origine il vero destinatario del latte vaccino, viene semplicemente eliminato dopo pochi giorni e mandato a crescere anemico per la vitella bianca. Il gioco è fatto: adesso la vacca produrrà latte per dieci mesi. Ma basta fargli avere un'altra gravidanza tramite inseminazione artificiale tre mesi dopo aver partorito così che il ciclo continua. Come se non bastasse tramite ormoni e schifezze varie, le loro mammelle sono costrette a portare un carico fino a cinque volte superiore a quello normale. A questo punto però crolla il mito del "se tutto il mondo fosse vegetariano ...", perché di tutti questi vitelli derivati dall'industria del latte cosa ne faremmo? E delle mucche che dopo soli cinque anni sono spremute già il più possibile? Le galline di grossi allevamenti vengono sottoposte a ritmi non naturali, forzate a produrre uova dodici mesi all'anno mentre



Spolverizzate con del pangrattato e infine oliate un altro pò. Cuocete in forno alla max temperatura fino a completa cottura.

Patate Gauranga

8 patate medie - 1/2 tazza di margarina - 400 ml di panna di soia - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di pepe nero - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Fate bollire a metà cottura le patate, salatele e quando si sono raffreddate pelatele e tagliatele a fettine. Mescolate in una terrina la margarina fusa, la panna e le spezie e mescolate le patate alla crema ottenuta. Versate il tutto in una pirofila e lasciate in forno a temperatura alta per 25 minuti circa finché non si forma una leggera doratura sopra. Servite calde.

Spiedini deliziosi

Spezzatino di soia reidratato - tofu - peperoncino - zucchine - cipolline - radicchio rosso - pomodori ciliegini - sale - pepe - salvia - aglio - olio - rosmarino - salsa di soia

Per le quantità di ogni verdura regolatevi da soli.... Prima di tutto preparate il condimento con olio, sale, pepe, salsa di soia, aglio tritato e gli odori e lasciateci marinare il tofu. Poi procedete a lavare e tagliare le verdure a piccoli pezzetti (i pomodori e le cipolline interi). Usando gli appositi stecchini infilzate le verdure, spennellate di condimento e mettetele a

cuocere sulla griglia o sul barbecue. Ricordatevi di spennellarli anche durante la cottura!

Due foglie

1 panetto di pasta sfoglia - 1 cavolfiore - 4 patate - 1 tazza di piselli - 2 spicchi d'aglio - 1/4 di cipolla - peperoncino - olio - sale

Lessate il cavolfiore, le patate e i piselli (se possibile mettete il cavolfiore separato da patate e piselli). Nel frattempo stendete la pasta sfoglia in un piano. Una volta lessate le verdure, grattugiate il cavolfiore con una grattugia a buchi grossi e buttatelo insieme alle patate fatte a pezzetti e ai piselli in una pentola dove avrete già soffritto l'aglio, la cipolla e il peperoncino. Girate bene e fate insaporire, e poi spegnete il fuoco. Imburrate una teglia, e ponetevi metà pasta sfoglia a coprire il fondo e i lati, e riempite con le verdure. Chiudete con il resto della pasta e mettete in forno a circa 180/190 gradi fino a che non è dorata la pasta.

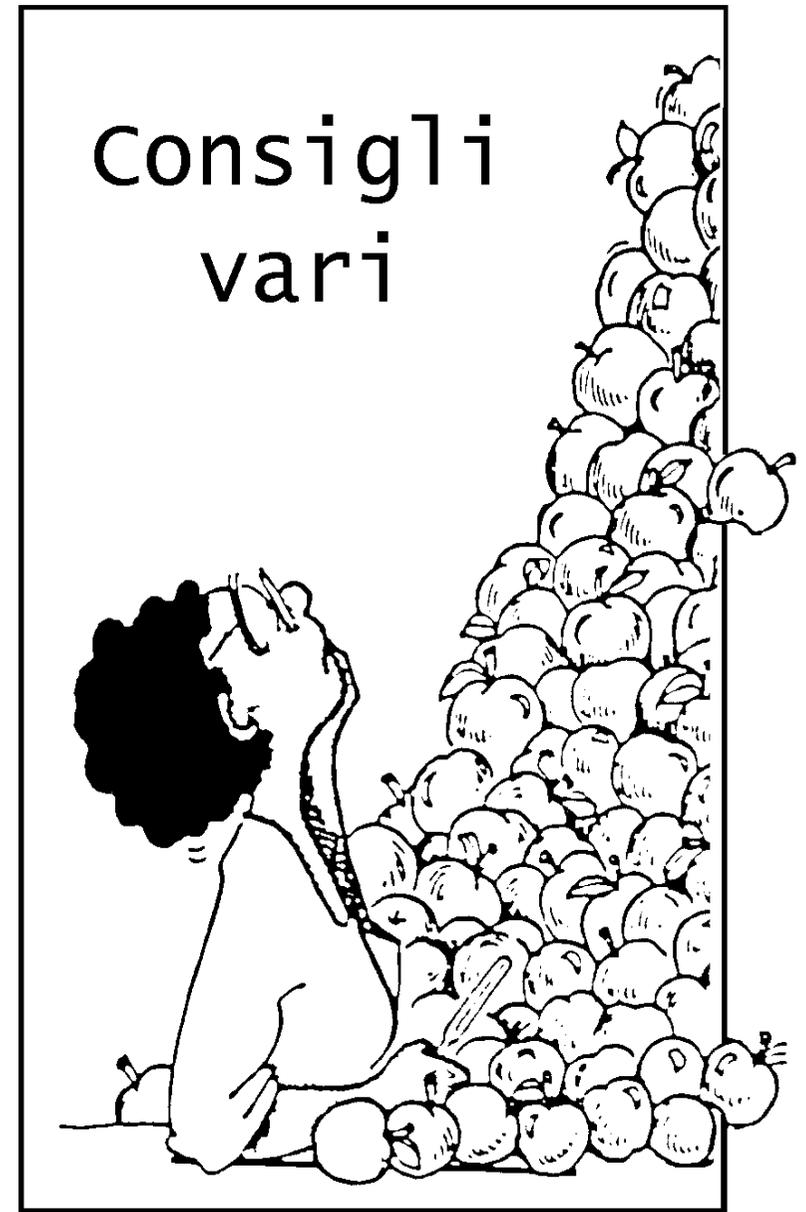
Pizza al pesto rosso

1 confezione di pasta sfoglia - 1 tazza di pesto rosso - 1 pomodoro maturo - olio

Ungete con un po' d'olio una teglia piuttosto larga (meglio se la foderate con della carta da forno, perché la pasta è già molto unta di suo. L'ideale sarebbe saperla fare in casa). Stendete la pasta su una spianatoia col il mattarello, fatela piuttosto fine, tagliatela leggermente più grande della teglia, così potete fare un bordo. Farcite la pasta con il pesto e il pomodoro a fette non troppo spesse. Infornate fino a quando il bordo non è dorato. È ottima calda.

Pentola messicana

1 kg di patate - 250 gr di fagioli borlotti - 400 ml di salsa di pomodoro - 3 spicchi d'aglio - 2 peperoncini - rosmarino - olio - sale - pepe



a girare altrimenti forma la pellicola che poi si trasforma in grumi. Ricordate di salarla e aggiungere un pochina di noce moscata. Se dovete farci le lasagne o timballi di pasta lasciatela un po' piu' liquida perche' viene assorbita dalla pasta. Casomai venisse troppo densa e' sempre possibile aggiustarla con altro latte ed acqua mescolata. La besciamella si puo' preparare anche con il brodo vegetale al posto del latte.

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi non piccolissimi e lasciatele in una ciotola d'acqua (di modo che non scuriscano). Preparate un battuto con l'aglio, il peperoncino ed il rosmarino e soffriggetelo in un po' d'olio fino a doratura dell'aglio. Buttate nella pentola le patate, scolate dell'acqua, mescolate bene e dopo qualche minuto aggiungete la salsa di pomodoro e 1/2 bicchiere d'acqua. Salate e lasciate cuocere girando di tanto in tanto. Aggiungete acqua se viene a mancare e a cottura quasi ultimata unite i fagioli gia' lessati. A cottura completata spolverate con un po' di pepe, e servite ben caldo.

Verdure speziate

1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 scatola di pelati o polpa - 1 piccolo cavolfiore - 2 zucchine - 2 carote - 1 patata - 400 gr di ceci - 1 cucchiaino di curcuma - 2 di zenzero in polvere - 2 di coriandolo - 2 di cumino - 1 peperoncino - panna di soia

Riscaldare un po' d'olio e fateci soffriggere la cipolla tagliata a rondelle finche' non e' ammorbidita. Aggiungete il cumino, il coriandolo, il peperoncino, lo zenzero, la curcuma e l'aglio tagliato a pezzetti. Fate friggere il tutto per un paio di minuti e aggiungete il pomodoro. Dopo poco buttateci il cavolfiore tagliato a cimette, le zucchine e le carote a rondelle, la patata a dadini e i ceci con poca acqua di cottura. Fate cuocere finche' le verdure non sono morbide (aggiungendo acqua

se manca) e a questo punto aggiungete un po' di panna di soia per legare il tutto. Servite insieme a del riso in bianco scolato.



Pisellini alla toscana

500 gr di pisellini - 1 spicchio d'aglio - 1 fettina di cipolla - dado vegetale - 4 cucchiaini di passata di pomodoro - sale - olio - zucchero

Fate un battuto con l'aglio, la cipolla e fatelo soffriggere in una casseruola con un pò d'olio. Quando sarà dorato versateci i pisellini e poco dopo 3 bicchieri d'acqua, il dado, il pomodoro e un pizzico di zucchero. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio girando di tanto in tanto. A cottura ultimata aggiustate di sale.

Sformato di miglio e verdure

300 gr miglio - 40 gr di funghi secchi - 3 zucchine - 3 cipolle - 200 gr di zucca gialla - prezzemolo - olio - sale - pangrattato

Cuocete il miglio lavato sotto acqua corrente con una presa di sale per circa 30 min. nelle proporzioni 1 miglio/3 acqua. Dorate delicatamente le verdure tagliate a piccoli pezzi in poco olio. Aggiungete poca acqua e stufate con il coperchio, aggiungendo il sale. A fine cottura uniteci il prezzemolo. In una teglia da forno unta disponete a strati il miglio e le verdure ultimando con uno strato di verdure coperto di pangrattato. Condite con poco olio e riponete in forno finché è dorato.

Bistecchine alla pizzaiola

Circa 20 bistecchine reidratate - 2 cipolle - 4 spicchi d'aglio - 2 scatolette di polpa di pomodoro - sale - olio

Tritate l'aglio e fate la cipolla a fette sottili e fate imbiondare con l'olio (e a scelta del peperoncino). Mettete la polpa e lasciatela cuocere circa cinque minuti. Unite infine le bistecchine, il sale e mezzo bicchiere d'acqua e lasciate cuocere per quindici minuti circa.



Ricette Base

Pastella

Farina di ceci - acqua - sale - spezie

Le dosi non sono scritte perché dipende unicamente da quanto cibo dovete friggere. Sbattete con una frusta gli ingredienti insieme, il composto dovrà risultare cremoso, quasi denso. La potete usare per friggere anche le bistecchine di soia oppure fette spesse di melanzana sbucciata, cavolfiore bollito etc. Provate ad aggiungere pari quantità di cumino e coriandolo in polvere, e la metà di curcuma secondo la ricetta indiana.

Crepes o crespelle

1 tazza + 1/4 di farina - 2 cucchiari di zucchero - 1 pizzico di sale - 2 cucchiari di olio di semi - 1 tazza e 1/2 fra acqua e latte di soia

Mischiate gli ingredienti asciutti e uniteci l'olio e l'acqua più latte di soia. Mischiate con un cucchiario o una frusta eliminando eventuali grumi. La pasta deve venire piuttosto liquida. Fate scaldare della margarina in una padellina e versateci del liquido. Fatelo cuocere fino a doratura di entrambe le parti e poi potete condirlo con marmellata, limone e zucchero, crema di nocciole o altre dolcezze, ma anche utilizzarla come base per ricette salate.

Besciamella

1 lt di latte di soia non zuccherato - 100 gr. di margarina - 100 gr di farina - sale q.b. - noce moscata

Sbattete con una frusta in una pentola il latte con la farina, ponete sul fuoco mescolando in continuazione; quando inizia a intiepidire uniteci la margarina e girate, girate, girate fino a quando non diventa cremosa, spegnete il fuoco e continuate

aggiungeteci la farina insieme al latte e lavorate in modo da avere una pasta solida. Avvolgetela in un panno e mettetela in frigo 30 minuti. Spianate la pasta su una superficie infarinata e tagliate delle formine che vi piacciono, alte circa 1/2 centimetro. Cuocetele in forno già riscaldato a 160 gradi per 10/15 minuti finché non sono dorati e cotti.

Pan di rosmarino

500 gr di farina - 50 gr di lievito di birra - 50 gr di zucchero - olio 3/4 di bicchiere - 250 gr di uvetta - rosmarino a volontà'

Fate una pasta di pane con la farina setacciata, il lievito sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida e lo zucchero. Se dovesse essere insufficiente un bicchiere d'acqua per un impasto morbido aggiungetene altra ma sempre tiepida. Fate lievitare la pasta in un luogo tiepido fino a quando non è raddoppiata o quasi di volume. Aggiungeteci l'olio, l'uvetta e il rosmarino tritato. Reimpastate bene e poi dividete la pasta e fateci dei panini che inciderete sopra con una grossa X. Disponeteli sulla teglia del forno ben unta e attendete un'altra mezz'ora prima di infornare. Intanto riscaldate il forno molto alto e ricordate di spennellare i panini con del latte di soia. Non aprite lo sportello del forno fino a che non avranno una bella crosta.



Ceci al curry

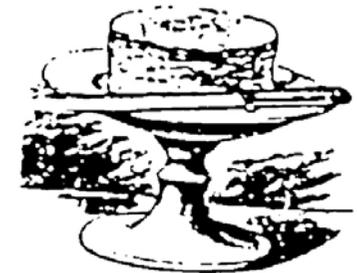
2 scatole di ceci già lessati - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 3 cucchiaini di salsa di pomodoro - 1 cucchiaino di curry - olio - sale

Tagliate la cipolla a rondelle e l'aglio a fettine sottili e soffriggeteli in un po' d'olio. Quando sono dorati e morbidi aggiungete i ceci con un po' della loro acqua di cottura. Dopo un pochino potete unire il curry e la salsa di pomodoro. Salate e lasciate cuocere finché non è ritirata l'acqua. Potete usare lo stesso procedimento con altre verdure tipo melanzane, zucchine o quello che preferite, ma se non sono preventivamente cotte dovete aggiungere più acqua e farle cuocere nella salsa.

Melanzane ripiene

4 melanzane - 1 cipolla - 2 peperoni - aglio - pangrattato - carota - salsa di soia - olio - aglio

Lavate le melanzane e mettetele in forno dentro una pirofila così come sono senza niente per quindici minuti. Nel frattempo lavate i peperoni e tagliateli a dadini. Tirate fuori le melanzane e tagliatele longitudinalmente in modo da avere una specie di scatola con coperchio. Scavate la parte grande togliendo la polpa, che metterete in un piatto, e mettetela di nuovo in forno con un po' di sale sopra per venti minuti. Preparate il soffritto con la carota, l'aglio e la cipolla in un poco d'olio. Quando l'aglio e la cipolla si sono dorati aggiungete i peperoni e dopo un po' la polpa di melanzana tagliata a dadini. Fate rosolare e aggiungete acqua, un paio di cucchiaini di salsa di soia e sale. A fine cottura potete aggiungere



pure delle foglie di basilico. Mettete infine il miscuglio nelle melanzane. Spolverate con del pangrattato e infornate fino a doratura della parte superiore.

Seitan alle mele

4 grosse bracioline di seitan - 2 mele - farina - sale - olio

Infarinate le bracioline e fatele dorare in un filo d'olio caldo. Toglietele dal fuoco e disponetele su un piatto coperto da una scodella, per tenerle in caldo. Nella stessa padella fate cuocere le mele precedentemente sbucciate e tagliate a fettine sottilissime. Salatele un pochino e aggiungete poca acqua. Appena sono cotte e l'acqua ritirata uniteci le bracioline e scaldatele insieme per qualche minuto. Servite le bracioline con le mele sopra e se volete qualche goccia di panna di soia.

Seitan al limone

4 bracioline di seitan - farina - succo di limone - olio - sale

Fate come per il seitan alle mele per infarinatura e cottura, e quando le bracioline son dorate aggiungete il succo di limone, fate girare un minuto e servite ben caldo.

Fagioli all'uccelletto

2 scatole di fagioli cannellini o 300 gr. di fagioli secchi - 3 spicchi d'aglio - 5 foglie di salvia - 1/2 bicchiere di passata di pomodoro o 4 cucchiaini di concentrato - olio - sale - pepe

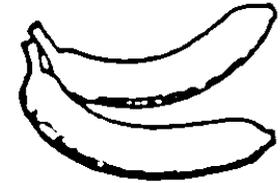
Se usate i fagioli secchi ricordatevi di metterli a bagno la notte precedente la cottura. Scolateli dall'ammollo e poneteli in una capiente pentola con altra acqua, bolliteli fino a completa cottura, fate un battuto con l'aglio e la salvia da far dorare in una casseruola con poco olio, poi versate i fagioli con poca acqua di cottura. Aggiungete poco dopo la passata di pomodoro, salate e lasciate ritirare a fuoco basso. Prima di servirli e' meglio lasciarli riposare qualche minuto.

frutta sciropata, crema di tofu al cacao e banane, etc. etc.

Apple crumble

3 mele cotte - 1/2 pan di Spagna (vedi ricetta) - margarina - zucchero

Tagliate in pezzetti le mele e versatele in una teglia adatta al forno precedentemente imburata. Sbriciolate il pan di Spagna fino a coprire le mele (Ottima questa ricetta per riciclare dolci venuti male o avanzi un po' secchi). Infocchettate con qualche pezzetto di margarina e un po' di zucchero. Infornate fino a che non avrà fatto una crosticina e accompagnatelo con panna di soia.



Riso al latte

6 manciate di riso - latte di soia - zucchero - uvetta - cannella - noce moscata

Mettete il riso in una pirofila piccola e ricopritelo di latte uno o due centimetri sopra il riso. Unite il resto, mescolate e infornate a temperatura alta. Potete mettere ulteriore cannella e noce moscata sopra per fare formare una crosticina. Quando il riso e' morbido tiratele fuori e mangiate subito!

Biscotti al ginger

125 gr di farina - 25 gr di margarina - 30 gr di zucchero - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - 1/2 Cucchiaino di zenzero - 1/2 di cannella - 1 cucchiaino di latte di soia

Mescolate la farina, il bicarbonato e le spezie in una ciotola. Fate sciogliere la margarina insieme allo zucchero su una fiamma bassa in un pentolino. Lasciate freddare e poi

Sbucciate le mele e privatele del torsolo e tagliatele a pezzi piccoli. Metteteli in una ciotola e mescolateci i pinoli, l'uvetta, le noci, 1 cucchiaino di zucchero e la cannella. Stendete la pasta fine ed accendete il forno al massimo. Ungete una pirofila e adagiatevi la pasta mezza dentro e mezza fuori in modo che riusciate poi a chiudere lo strudel. Sulla meta' che e' dentro la pirofila spalmateci un paio di cucchiaini di marmellata o versateci le mele. Chiudete con la pasta sporgente, spennellate con del latte di soia e cospargete con un altro cucchiaino di zucchero. Fateci sopra dei tagli diagonali e infornate. Togliete solo quando la pasta sara' dorata. Lo strudel e' ottimo anche ripieno di mele e more insieme.

Crostata di mele

400 gr di farina - 200 gr di margarina 100 ml di acqua - zucchero - 3 mele - uvetta - cannella - sale - la buccia di un limone



Preparate la pasta frolla mescolando la farina setacciata, la margarina e l'acqua (entrambe fredde). Lavorate bene l'impasto, aggiungete la scorza del limone, un pizzico di sale e zucchero a piacere. Lasciate riposare bene l'impasto per mezz'ora in frigo (deve risultare una palla). Spianatelo poi su un piano infarinato dandogli uno spessore di 1/2 cm circa, rivestiteci una teglia unta di margarina o con della carta da forno. Sbucciate le mele, affettatele molto fini e in una ciotola mescolatele all'uvetta, un pizzico di sale, zucchero e cannella (anche pinoli se volete). Copriteci la pasta frolla e tagliate l'impasto che vi e' rimasto a striscioline da mettere a forma di graticola. Infornate con il forno gia' caldo a 180 gradi. Con la pasta che eventualmente avanza fate dei biscotti guarniti di scorze di cioccolato o zucchero. La crostata potete ovviamente farla con qualunque frutta o marmellata volete, oppure cuocere solo la base e quando e' fredda guarnirla con panna di tofu,

L'uccelletto sarebbe la salsiccia che si puo' sostituire con wurstel vegetali o seitan da versare insieme ai fagioli.

Cipolline agrodolci

500 gr di cipolline - olio -1 cucchiaino scarso di zucchero - sale - qualche goccia di aceto

Fate scaldare l'olio in una pentola o una padella grande, buttateci le cipolline e giratele per un po'. Aggiungete l'aceto e lo zucchero e girate ancora, poi versate un bicchiere d'acqua e salate. Lasciatele cuocere coperte. Accompagnano perfettamente un pure' di patate (fatto con margarina e latte di soia ovviamente).

Sbobba di patate speziata

5 o 6 patate grosse -1 cipolla -1 scatola di polpa di pomodoro - 3 cucchiaini di curry - olio - sale

Lessate le patate sbucciate in acqua salata fino a meta' cottura. Nel frattempo preparate un soffritto con la cipolla tagliata a rondelle, facendola dorare in un po' d'olio. Quando e' morbida aggiungete il curry con mezzo bicchiere d'acqua tiepida e girate per un paio di minuti. Aggiungete poi il pomodoro e il sale e dopo poco potete unire le patate tagliate a pezzetti e scolate di quasi tutta l'acqua e fate cuocere a fuoco medio con il coperchio. Ovviamente se l'acqua evapora prima della cottura aggiungetene altra. E' possibile sostituire le patate o mischiarle con cavolfiore o fagiolini verdi o altro.

Patate e cipolle alla panna

1 grossa cipolla -3 grosse patate - 300 ml di latte di soia - 100 ml di panna di soia - margarina - noce moscata - sale

Rosolate la cipolla tritata fine nella margarina. Sbucciate le patate, lavatele e affettatele a rondelle non troppo spesse.

Imburrate una pirofila e disponete a strati cipolle e patate partendo da quest'ultime. Sbattete poi il latte e la panna, insaporite con la noce moscata e il sale e versate sopra le verdure. Infornate a 180 gradi circa per un' ora (siccome il latte bollendo fuoriesce, e' consigliabile non riempire troppo la pirofila e per sicurezza mettere sotto la griglia la leccarda del forno).



Ceci e alghe

*200 gr di ceci lessati di soia -
1 peperoncino piccolo - olio -
zenzero fresco o in polvere*

Ammollate le alghe per la quantita' di tempo richiesta dal tipo che avete (e' scritto sulle confezioni), scolatele e mettetele in una padella dove avrete fatto dorare l'aglio e il peperoncino in un filo d'olio. Fate cuocere circa 10 minuti e poi aggiungete i ceci con un pò della loro acqua. Unite un cucchiaino di salsa di soia e fate cuocere fino a che non ritira l'acqua. Poco prima di spegnere aggiungete poco zenzero tritato.

Patate al curry

4 grosse patate - margarina - 1 cucchiaino di curry - sale

Lessate le patate in acqua salata e riducetele in purea aggiungendo margarina e se volete del latte di soia per ammorbidirle. Mescolate finche' il composto non e' amalgamato, a questo punto unite pure il curry, altro sale e del prezzemolo tritato fine. Riempite una siringa di da pasticciare con il composto e usando il beccuccio piu' grosso formate delle "montagne" di patata su una teglia imburrata (se non avete la siringa fate a mano o con un cucchiaino).

posto del limone della buccia di arancia e poi tagliatelo in due e riempitelo con della marmellata di arance.

Fudge

*150 gr di cioccolato fondente - 50 gr di margarina - 2
cucchiaini di zucchero di canna finissimo*

Fondete il cioccolato e la margarina in un pentolino a bagnomaria. Togliete dal fuoco e dopo un paio di minuti aggiungete lo zucchero. Il tutto deve risultare cremoso ma non troppo denso e puo' essere usato per farcire torte o frutta. Prima di consumare fatelo stare almeno un'ora in frigo a rapprendersi.

Golosita' al tofu

*1 panetto di tofu -100 gr di
cioccolato fondente - estratto di
vaniglia - 2 cucchiaini di zucchero*



Sciogliete lo zucchero a bagnomaria e poi aggiungeteci il cioccolato. Fate sciogliere tutto per bene. Spiacciate il tofu nel mixer aggiungendo pochissimo latte di soia per renderlo cremoso, e aggiungeteci il cioccolato fuso e qualche goccia di estratto di vaniglia. Frullate bene. La crema e' pronta per essere spalmata dentro una torta di pan di Spagna bianco o al cacao precedentemente raffreddata, (e' ancora più golosa se ricoperta' poi con il fudge!) oppure servita in coppette con della frutta fresca o secca. La crema di tofu si può preparare anche bianca sostituendo il cioccolato con un cucchiaino di olio di semi. Oppure alla frutta spappolandoci insieme delle fragole, frutti di bosco o altro.

Strudel di mele

*2 mele -1 manciata di pinoli - 1 di noci - 2 uvetta - marmellata
di albicocche - 2 cucchiaini di zucchero - 1 pizzico di cannella -
1 panetto di pasta sfoglia - latte di soia*

1/2 noce moscata - una manciata di uvette

Mischiate bene l'olio e lo zucchero, aggiungete la composta di mele (che potete fare anche voi stessi lessando delle mele) e dopo tutti gli altri ingredienti asciutti. Lavorate fino a che non ottenete una pasta omogenea. Aggiungete l'uvetta. Mettete in una teglia unta e cuocete per circa 30/35 minuti, fino a che buccandola con uno stuzzicadenti non rimane asciutto (essendoci le mele nell'impasto rimarrà sempre un po' morbida).

Pan di Spagna + varianti

200 gr di margarina - 150 gr di fecola di patate - 175 gr di farina - 25 gr di amido di mais - 100/150 gr di zucchero - 2 cucchiaini di lievito - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - latte di soia - 1 limone

Accendete il forno a 180 gradi. Lavorate bene la margarina con lo zucchero. Aggiungete la fecola, la farina e l'amido, mescolate bene e dopo iniziate ad aggiungere il latte poco a poco, lavorando l'impasto fino a quando non diventa cremoso ma non liquido, e senza grumi!. Grattugiate la scorza di un limone e unitela insieme al bicarbonato e al lievito e mescolate bene. Ungete una tortiera con della margarina e versateci l'impasto. Infornate per circa 20/25 minuti. Con questa torta base e' possibile con l'aiuto di altri ingredienti creare una serie di torte diverse:

- **CON LE MANDORLE:** E' sufficiente aggiungere due manciate di mandorle tritate all' impasto
- **CON LE CAROTE:** Uniteci prima di infornare una grossa carota grattugiata e due manciate di mandorle, e se volete, anche una manciata di uvetta.
- **AL CACAO:** Unite all'impasto 3 cucchiaini rasi di cacao e girate molto bene
- **FARCITO ALL'ARANCIA:** Grattugiate nell'impasto al

Mettete dei fiocchetti di margarina sulle "montagne" e infornate fino a doratura della crosta.

Carote all'inglese

1/2 kg di carote - 100 gr di margarina - panna di soia - sale

In una casseruola fate sciogliere 50 gr di margarina e poi rigirateci le carote precedentemente sbucciate e tagliate a rondelle. Girate, salate, e dopo un po' aggiungete un bicchiere d'acqua. Quando l'acqua e' ritirata e le carote sono cotte uniteci la restante margarina e la panna di soia. Tenetele sul fuoco ancora un minuto e sono pronte. Accompagnatele con pan carre' fritto in un pochina di margarina... spaventosamente buone!

Peperonata

3 peperoni - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - passata di pomodoro - olio

Lavate i peperoni e scegliete se tagliarli a pezzi non tanto piccoli oppure prima sbucciarli con il procedimento dei peperoni in forno (vedi ricetta) se con la buccia li digerite poco. Fate un trito d'aglio e fatelo dorare leggermente con un po' di olio in una pentola. Aggiungeteci i peperoni e la cipolla tagliata a rondelle. Dopo un po' versateci sufficiente passata di pomodoro, un bicchiere di acqua e salate



(aggiungete anche un pizzico di zucchero). Lasciate cuocere fino a che i peperoni e le cipolle non saranno teneri.

Lenticchie in salsa di pomodoro

250 gr di lenticchie secche - 1/2 carota - 1/4 di cipolla - poco sedano - 1 spicchio d'aglio - salvia - poca passata di pomodoro - sale - olio

Bollite le lenticchie con 2 o 3 foglie di salvia, appena cotte spengete il fuoco e lasciatele nell'acqua di cottura. In una casseruola fate dorare il battuto di odori con dell'olio, e versateci le lenticchie con un pò d'acqua di cottura (potete usare anche lenticchie in scatola). Aggiungete la salsa di pomodoro, salate e lasciate sobbollire fino a far ritirare quasi tutta l'acqua.

Sfornato di verdure e besciamella

1 lt di besciamella cremosa - 750 gr di verdura scelta

Lessate la verdura (cavolfiore, zucchine o finocchi) in acqua salata. Imburrate una pirofila spolverandola con un pò di pangrattato, versate le verdure precedentemente mescolate alla besciamella. Aggiustate di sale, insaporite con un pizzico di noce moscata e infornate per 1/2 h. Se lo preparate con ore di anticipo e' meglio, perche' appena sfornato la besciamella non riesce a solidificarsi.

Sbobba meraviglia e couscous

350 gr di couscous - 600 ml di acqua - 2 cipolle - 450 gr di carote - 400 gr di ceci - coriandolo - cumino - cannella - uvetta - concentrato di pomodoro - olio - sale - prezzemolo

Scaldare un pò d'olio in una pentola e buttateci le carote tagliate a rondelle e le cipolle tagliate a pezzetti. Fate soffriggere per dieci minuti e poi aggiungete le spezie, 2 cucchiaini di ognuna. Fate cuocere altri due - tre minuti mescolando bene e aggiungete una manciata di uvetta, i

ceci, 4 cucchiaini di concentrato e un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere a fuoco piuttosto basso finchè le carote non sono cotte e l'acqua ritirata. A parte preparate il couscous, che e' precotto e ha bisogno solo di essere messo in una ciotola e aggiunta l'acqua (600 ml) tiepida. Dopo qualche minuto si gonfia e lo potete mescolare aggiungendo un filo d'olio e del prezzemolo tritato. Servite in un piatto il couscous e la sbobba accanto.

Per chiudere in dolcezza

Castagnaccio

250 gr di farina di castagne - 4 cucchiaini di zucchero - 2 manciate di uvetta - 2 di pinoli - sale - olio - rosmarino - facoltativo: noce spezzata o fichi secchi a pezzetti



Mettete la farina in una ciotola e aggiungeteci abbastanza acqua, mescolando con una frusta per rendere l'impasto fluido ma non troppo liquido. Aggiungeteci la frutta secca, un pizzico di sale, poco olio, lo zucchero e gli aghi di un rametto di rosmarino. Ungete con un filo d'olio una teglia e disponete l'impasto alto non più di un dito. Infornate e cuocete fino a quando non si saranno formate delle piccole crepe sulla crosta. Superbo freddo!

Torta di mele

1/2 tazza di olio di semi - 1/2 tazza di zucchero - 2 tazze di farina - 2 tazze di composta di mele - 1 cucchiaino e mezzo di bicarbonato - 1 e mezzo di lievito - 1 cucchiaino di cannella -