



-Equal RIGHTS Forli'-

distribuito da:



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

Equal Rights Forli'

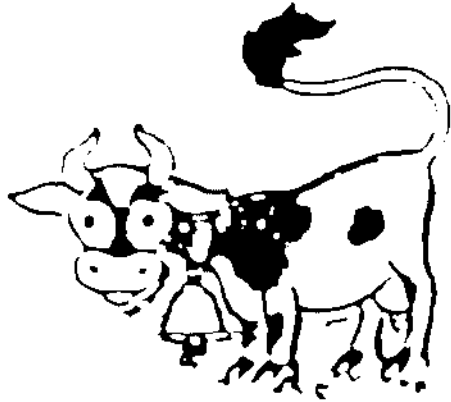
c/o ezio v. Monda n.62/A
47100 Forli'
E-mail: equalrights@libero.it



Tutti bravi
in cucina

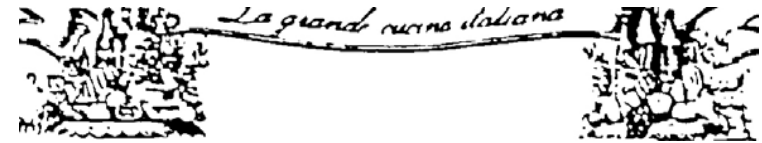
(e senza sofferenza animale)

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 cucchiari 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 pò 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

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 strisciole 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

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.

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

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

(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.

Sformato 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

Scaldate 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 -