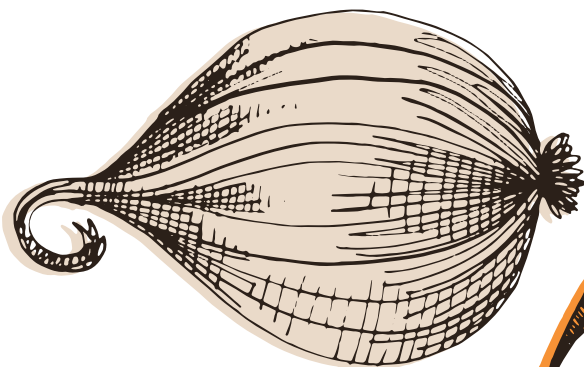
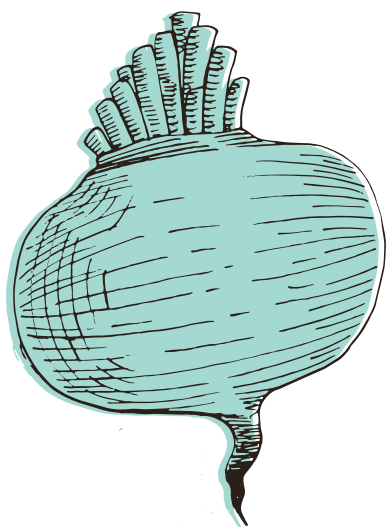


STEFANO MOMENTÈ

FOSCA RIZZO

PASSARE AD UNA dieta vegetale



GLI AUTORI

Stefano Momentè, vegano dal 1985, giornalista, mentore del veganismo in Italia, è l'autore più prolifico ad oggi in tema vegan, con alle spalle più di 20 libri. Sue le prime edizioni di ricette vegan e crudiste pubblicate in Italia, rispettivamente nel 2002 e nel 2007. Associato AIC (Associazione Cuochi Provincia di Venezia), aderente alla FIC (Federazione Italiana Cuochi), dal 2001 promuove la scelta vegana con conferenze, corsi, seminari, articoli ed eventi.

Nel 2017 ha fondato Altrocibo Academy, facente parte dell'Associazione Altrocibo, nata per lo sviluppo di percorsi professionalizzanti e amatoriali.

Fosca Rizzo, associata AIC (Associazione Cuochi Provincia di Venezia), aderente alla FIC (Federazione Italiana Cuochi), cofondatrice nel 2017 di Altrocibo Academy. Vegana dal 2011, per anni si è dedicata a percorsi di sviluppo personale spirituale e di pubbliche relazioni.

Consulente ristorativa ed esperta in cucina vegetale, etnica, free from e percorsi detossinanti, educatrice alimentare dall'estro particolarmente creativo..

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta degli Autori e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

PASSARE AD UNA DIETA VEGETALE

La preoccupazione principale, quando ci si sente pronti a passare ad una dieta a base vegetale, è quella di riorganizzare i pasti. Il timore di sbagliare, di incorrere in carenze di qualche tipo, può portarci a voler inserire di tutto in tutti i pasti. Sarà il buon senso, allora, ad evitarci grossolani errori. Anche chi è onnivoro, infatti, può rischiare carenze di qualche nutriente, come la vitamina C, ad esempio, se non mangia mai frutta e verdura. Possiamo anzi dire, in questa sede, che una dieta a base vegetale, proprio perché ragionata e attenta, può essere spesso più equilibrata di una onnivora. Per programmare una dieta vegetale equilibrata ci sono molti modi. La regola più importante è quella di includere una vasta scelta di cereali integrali, legumi, verdura e frutta, noci e semi oleosi nei diversi pasti. Per ottenere tutti i nutrienti e le sostanze necessarie per una buona salute, fondamentale è soprattutto variare.

Le diete a base vegetale possono perciò includere cibi comuni come cereali, zuppe di legumi, pasta di vari formati, come pure cibi meno familiari quali il tahin, paste di mandorle, nocciole o anacardi, miso, tofu e tempeh. Vero è che sperimentare nuovi cibi può comportare benefici nutrizionali, arricchire la nostra cultura alimentare, farci scoprire nuovi sapori e rendere più gradevole il rapporto con il cibo.

PER COMINCIARE

Per iniziare questo tipo di percorso non è necessario rinunciare alla tradizionale cucina italiana, tanto più che la maggior parte delle ricette originali della tradizione mediterranea non prevedono l'uso della carne o di derivati animali. Anche alcuni cibi ricavati dalla soia, dal glutine del grano (seitan) e da altre fonti vegetali possono facilitare il passaggio ad una dieta vegetale, poiché imitano carne e latticini. Gli analoghi della carne sono concepiti per avere un aspetto ed un sapore simile a diversi tipi di cibi carnei. Alcuni imitano le salsicce, i würstel, gli hamburger o il pollo. Il latte di soia, lo yogurt di soia, il tofu sono utilizzabili da coloro che non usano latticini o che desiderano rendere più variata la propria dieta. Il tofu può venire usato, dopo essere stato marinato con olio, salsa di soia, spezie, aglio, in modo da insaporirlo e poterlo utilizzare come ripieno per lasagne, pasta al forno, ripieni, patè per crostini. L'importante è non cercare di sopperire alla mancanza di carne aumentando l'assunzione di altri cibi animali come i latticini, perché in questo modo potrebbe addirittura venire incrementata l'assunzione di grassi e proteine animali, col rischio di penalizzare l'assunzione di cibi di origine vegetale. Meglio invece privilegiare il consumo di legumi, ricchi di Ferro e proteine, abbinandoli nello stesso pasto a cibi ad elevato contenuto di vitamina C per esaltare l'assimilabilità del Ferro.

UN PO' ALLA VOLTA

Alcune persone decidono di passare ad una dieta vegetale in modo drastico. Altre preferiscono un approccio più graduale. La seconda modalità permette di effettuare una transizione più fisiologica che dà il tempo di provare molti nuovi modi di soddisfare le esigenze nutrizionali.

L'obiettivo è apportare dei cambiamenti facilmente sostenibili nel tempo, e che siano anche nutrizionalmente corretti. Per cominciare si può analizzare la propria dieta, preparando una lista dei cibi che si consumano abitualmente. Tra questi si identificano i cibi vegetali considerandoli come punto di partenza. Con i cibi preferiti si può programmare il consumo di un pasto a base vegetale più volte in una settimana, aumentando man mano che si riescono a rivisitare le proprie ricette preferite a base di carne. Lo spezzatino, ad esempio, può essere preparato usando fagioli, seitan, la soia disidratata o il tofu al posto della carne; la carne del ragù può essere sostituita con seitan, tempeh o verdure tritate molto finemente saltate in padella. Si possono cercare nuove ricette nei libri di cucina e provare nuovi prodotti nei negozi di alimenti biologici.

Molti piatti vegetali possono essere preparati senza ricetta o senza passare troppo tempo in cucina: risotti con condimenti misti, spaghetti con sugo di pomodoro, fagioli stufati con riso o altri cereali, zuppe di legumi. Si possono provare varie marche di hamburger vegetali e di altri preparati in commercio, leggendo sempre bene la lista degli ingredienti, se sono troppi o con troppi elementi chimici meglio evitarli.

Si consiglia anche di preparare una lista di piatti a base vegetale che si possono mangiare fuori casa. Tutti i piatti possibili in bar, ristoranti, supermarket e gastronomie. Si possono facilmente identificare piatti come zuppe di verdura, insalate, insalate di pasta, pasta primavera, pizza vegana, patate al forno. I ristoranti cinesi, thailandesi, indiani e mediorientali hanno numerosi piatti a base vegetale, ricchi di cereali e legumi.

Una facile guida per il controllo della propria alimentazione vegetariana ci viene dal Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile di Washington, che fin dal 1991 ha introdotto i Quattro Nuovi Gruppi Alimentari.

PRIMO GRUPPO: CEREALI INTEGRALI

Comprende pane, riso, pasta, cereali crudi e cotti, mais, miglio, orzo, bulghur, grano saraceno, fiocchi d'avena. Ogni pasto dovrebbe essere creato sulla base di un abbondante piatto di cereali. Contengono fibra, carboidrati complessi, proteine, vitamine del gruppo B e Zinco.

SECONDO GRUPPO: LEGUMI E ALTRI CIBI PROTEICI

Fagioli, ceci, lenticchie, piselli, sono tutti buone sorgenti di fibre, proteine, Calcio, Zinco e vita-

mina B. In questo gruppo rientra anche la soia, il tofu, il tempeh e le proteine vegetali ristrutturate. Ma anche la frutta secca e i semi oleaginosi sono importanti fonti di proteine.

TERZO GRUPPO: VERDURE

Le verdure sono ricche di nutrienti come vitamina C, beta-carotene, riboflavina ed altre vitamine, Ferro, Calcio e fibre. Broccoli, bietole, cavolo riccio, cicoria e altre verdure con foglie color verde scuro sono fonti particolarmente buone di questi importanti nutrienti. Le verdure di colore giallo scuro e arancio come le carote, le zucche gialle, le patate dolci apportano ulteriore beta-carotene. Anche le verdure dovrebbero essere inserite generosamente nei pasti quotidiani.

QUARTO GRUPPO: FRUTTA

La frutta è ricca di fibre, vitamina C e beta-carotene. Ogni giorno si dovrebbe includerne almeno una porzione. Ovviamente i frutti devono essere interi, poiché i succhi non contengono altrettante salutari fibre.

EXTRA PIATTO: GRASSI

Sebbene debbano essere limitati, i grassi sono importanti. Sono da preferire gli oli vegetali non tropicali e non idrogenati. Anche la frutta secca e i semi oleaginosi e l'avocado sono una buona fonte di grassi.

COME COMINCIARE

Come cominciare, praticamente, una dieta a base vegetale? Niente paura: di seguito forniamo alcune ricette base e un menù tipo per un paio di settimane. Ma prima di tutto alcuni consigli.

METODI DI COTTURA

Fatto salvo che il modo migliore per consumare alimenti vegetali è allo stato naturale, i metodi più sani per cuocere gli alimenti sono: la cottura a vapore, al cartoccio, la cottura in poca acqua e saltata nella wok.

COTTURA A VAPORE: in una pentola apposita mettere l'acqua necessaria sul fondo, le verdure o la frutta nel cestello; mettere il coperchio e far cuocere a fuoco basso fino a quando saranno tenere. Se manca la pentola adatta, si può usare un grande passino appoggiato su di una pentola profonda e coperto con un coperchio o un piatto, oppure gli appositi cestelli cinesi che si appoggiano su una padella sul fondo della quale si fa bollire piano dell'acqua.

COTTURA AL CARTOCCIO: disporre l'alimento su di un foglio di carta da forno posata sopra un foglio di carta di alluminio. Condire con un cucchiaino di olio d'oliva. Chiudere i fogli attorno all'alimento, sigillando in modo che non esca il vapore durante la cottura. Far cuocere in forno a 180° per il tempo necessario. Condire usando il sugo che sarà rimasto all'interno del cartoccio.

COTTURA IN ACQUA: usare sempre pochissima acqua, quel tanto che basta per coprire appena gli alimenti. Non aggiungere sale o zucchero: verdura e frutta ne contengono già a sufficienza. Per la verdura portare l'acqua ad ebollizione prima di aggiungerla, per la frutta si può anche metterla nell'acqua fredda. Far cuocere sempre poco: appena gli alimenti sono al dente spegnere il fuoco, perché cuocere troppo significa perdere tutto il valore nutritivo del cibo. Usare perciò l'acqua di cottura per diluire la verdura frullata o preparare minestre: infatti contiene buona parte dei sali e delle vitamine che, durante la cottura, passano dall'alimento all'acqua.

SALTATA NELLA WOK: per questo tipo di cottura, con poco olio, il cibo va tenuto sempre in movimento. La cottura avviene in modo rapido e veloce, sapori e odori si uniscono e il tutto si cuoce in modo omogeneo.

IN CUCINA

Sarebbe opportuno e consigliabile consumare alimenti biologici, coltivati cioè senza additivi chimici: meglio quindi acquistarli, se possibile, direttamente da chi li coltiva o, altrimenti, in negozi specifici e di fiducia. Per cuocere e preparare i cibi, è consigliabile utilizzare pentole in

acciaio inossidabile, pirex o di pietra ollare le quali, oltre a non cedere particelle di metallo alle vivande, sono più igieniche e salutari, poiché non assorbono detersivi o altre sostanze nocive per il nostro organismo. I detersivi che restano su piatti o stoviglie, male asciugati, infatti, possono provocare gravi disturbi all'apparato digerente, arrivando a determinare, nei casi più gravi, fenomeni di corrosione dei tessuti dello stomaco e dell'intestino.

Nemici del vegetariano sono poi le pentole e le stoviglie in alluminio, che cedono sostanze tossiche agli alimenti, o di coccio, poiché smaltate con vernici dannose per la salute. Meglio il ferro o la ghisa, molto più naturali.

TEMPI DI COTTURA

I tempi di cottura dipendono, anzitutto, dal tipo di alimento che si deve cuocere, da come lo si vuole cuocere e dal gusto personale. In linea di massima si può dire che il tempo medio di cottura per i cereali più comuni oscilla tra i venti ed i trenta minuti, previo lavaggio accurato sotto acqua corrente. Da mezz'ora ad un'ora per i legumi (precedentemente ammollati almeno 12 ore se secchi). Da 15 a 25 minuti per la verdura e 15 minuti per la frutta. Le alghe marine 40 minuti circa.

RICETTE BASE

BESCIAMELLA VEGAN

4 cucchiaini di olio di semi di girasole, 50 gr di farina di riso, 25 cl di brodo vegetale, noce moscata pepe bianco (facoltativo), sale

In un pentolino alto e stretto far scaldare l'olio. Fuori dal fuoco unire la farina e mescolare con energia per far sì che i due elementi si amalgamino bene. Rimettere sul fornello protetto a fiamma bassa e, un mestolo alla volta, aggiungere il brodo caldo mescolando senza interruzione con una frusta. Far addensare la salsa fino alla giusta consistenza. Aggiustare di sale. Aggiungere la noce moscata e volendo pepe bianco macinato.

CREPES

1 tazza di farina di grano saraceno, 1 tazza di farina bianca, 1 cucchiaino di sale fino, 1 tazza di latte di riso alla vaniglia, 1 tazza di succo di mela, 1 tazza di olio di mais, 2 cucchiaini di lievito per dolci.

Mescolare in una terrina le farine, il sale ed il lievito. In un altro contenitore versare il latte di riso, il succo di mela e l'olio di mais e frullarli. Unirli quindi alle farine mescolando fino ad ottenere un impasto liquido, ma non troppo. Riscaldare una padella a fuoco medio e oliarla leggermente. Versarvi 1 tazza della pastella formando uno strato sottile, lasciar cuocere e girare dall'altro lato quando si formeranno delle bollicine. Servire le crepes calde spalmandovi una crema a piacere.

FINTO PARMIGIANO

1 tazza di lievito alimentare, 1 tazza di germe di grano, 1/2 tazza di mandorle crude o noci dell'Amazzonia (non tostate), spellate, 1/2 cucchiaio di sale

Mettere tutto nel robot da cucina e lavorare fino a che le mandorle non siano finemente tritate. Conservare in frigo in contenitore ermetico.

FORMAGGIO FUSO

1/2 tazza di lievito alimentare in fiocchi, 1/2 tazza di farina, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di aglio in polvere, 2 tazze di acqua, un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di senape.

Mescolare tutti gli ingredienti in un pentolino, aggiungere l'acqua mescolando piano per non formare grumi. Cuocere a fuoco medio, sempre mescolando finchè non bolle e si addensa, e poi per un altro minuto. Togliere dal fuoco ed aggiungere, mescolando, l'olio e la senape.

FRITTATA (CON VARIANTI)

500 gr di farina di ceci , acqua, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Stemperare la farina di ceci in un litro e mezzo d'acqua, mescolando il liquido con una frusta. Aggiungere il sale e lasciare riposare per circa un'ora. Versare un bicchierino d'olio in una grande teglia dal bordo basso, stendervi la farinata e passare in forno molto caldo per una decina di minuti finché la superficie diventa ben dorata. Spolverare di pepe e servire. Volendo preparare una gustosa variante, tagliare a fettine una cipolla (oppure altre verdure), e farla soffriggere con poca acqua e olio d'oliva in una padella. Preparare la pastella come descritto e versarla nella pentola assieme alla cipolla. Cuocere 4-5 minuti per lato, finché la farinata non avrà assunto un aspetto dorato.

GOMASIO

Sale, semi di sesamo.

Lavare bene e tostare i semi di sesamo, aggiungere poi sale marino integrale in proporzione di 1/16 e schiacciare il tutto nell'apposito mortaio (suribachi) con un costante movimento circolare. Utilizzarlo come condimento per il riso, per le verdure, o per l'insalata.

LATTE D'AVENA

1 tazza d'avena, 8 tazze di acqua, 1 pizzico di sale.

Cuocere l'avena in pentola a pressione con un pizzico di sale per due ore, dopo averla tenuta a bagno. A cottura ultimata la parte liquida può essere consumata al naturale come latte nutriente, o con aggiunta di un po' di malto di cereali. Il latte è buono con i corn flakes. La parte solida, cioè i grani d'avena sul fondo della pentola, possono essere utilizzati come crema, frullandoli o insaprendoli con buccia di limone, cannella ed eventualmente malto di riso e mais.

LATTE DI MANDORLE

150 grammi di mandorle, 1 lt d'acqua.

Ammollare le mandorle per una notte, gettare l'acqua di ammollo.

Frullare le mandorle aggiungendo acqua fresca un po' alla volta, quindi filtrare con una garza strizzando bene. Il latte ottenuto si può dolcificare con malto a piacere e volendo anche un pizzico di vaniglia.

MAIONESE DI SOIA

1/2 bicchiere di latte di soia, 1 bicchiere di olio di semi deodorato, 1/2 limone o aceto di mele, 1 cucchiaino di senape e sale.

Con un frullatore ad immersione miscela il latte, l'olio, il succo di mezzo limone, la senape e il

sale, tutti insieme partendo dal basso e andando lentamente verso l'alto. A piacere si può aggiungere limone o senape in più rispetto alle dosi.

PATÈ VEGETARIANO

200 gr di tofu, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di shoyu o tamari, 2-3 cucchiaini di acqua, 1 spicchio d'aglio o una cipolla piccola e poi, a scelta, prezzemolo, basilico, capperi oppure olive.

Mettere in un frullatore tutti gli ingredienti e far frullare fino ad ottenere una crema. Va bene, spalmata sul pane, per antipasti e spuntini.

PESTO ALLA GENOVESE

Circa 40 foglie di basilico a foglie piccole, 30 gr di pinoli, 1 spicchio d'aglio, sale, olio extravergine d'oliva.

Lavare ed asciugare il basilico e metterlo nel mortaio insieme allo spicchio d'aglio, ai pinoli e ad un pizzico di sale. Pestare finché il tutto non è ben triturato. Togliere dal mortaio e mettere in una ciotola. Aggiungere un buon olio extravergine e amalgamare con un cucchiaino di legno. Nel caso si fosse sprovvisti di mortaio in pietra, si può usare un comune frullatore ad immersione. Il pesto è conservabile in frigorifero, coperto con abbondante olio, per alcuni giorni. È possibile anche riporlo in freezer, in piccoli contenitori da scongelare all'occorrenza. Il massimo del sapore lo si gusta ovviamente appena preparato.

RAGÙ BIANCO DI SEITAN

500 gr di seitan al naturale o alla piastra se si preferisce un sapore più deciso, 3 cipolle medie gialle, zucca gialla o carote, olio, sale marino o salsa di soia, farina di mandorle o mandorle tritate e grattugiate.

Cuocere la zucca o la carota in poca acqua (meglio a pressione, così bastano pochi minuti). Nel frattempo macinare il seitan: si può usare un tritacarne o tagliarlo a pezzetti e passarlo nel passaverdure con disco a fori larghi o servirsi semplicemente della mezzaluna. Fare imbiondire la cipolla nell'olio, passare la zucca o la carota cotta e aggiungerle alla cipolla. Unirvi il seitan, la salsa di soia o il sale e lasciare ancora sul fuoco un minuto o due a pentola coperta. Il seitan è già cotto e quindi basta che si scaldi e si insaporisca. Mescolare bene e condirvi la pasta già cotta. Al posto del parmigiano usare farina di mandorle o delle mandorle tostate e grattugiate o tritate molto finemente.

RAGÙ VEGETALE

2 grosse cipolle, 2 carote, 2 coste di sedano, 150 gr di piselli freschi, 5 cucchiaini d'olio e 1 cucchiaino di maggiorana e di timo.

Tritare tutte le verdure e cuocerle nella loro acqua per 7-8 minuti. Aggiungere un bicchiere d'ac-

qua e i piselli continuando la cottura per 20 minuti. Quando questa sarà ultimata, insaporire con l'olio, il timo e la maggiorana. Questo ragù è indicato per pasta e cereali in genere.

RIPIENO PER RAVIOLI

Circa 100 gr di tofu, 100 gr di seitan affumicato, 100 gr di affettato vegetale di lupino, uno spicchio d'aglio, lievito alimentare in scaglie, formaggio vegetale saporito, qualche capperi ben sciacquato dal sale, un pizzico di pepe, noce moscata, un poco di latte di soia per amalgamare se necessario.

Scaldare un filo d'olio e far insaporire con l'aglio, toglierlo dal fuoco, aggiungervi il tofu, il seitan affumicato e l'affettato tagliati grossolanamente, far insaporire e versare in una ciotola a raffreddare. Mettere tutto nel robot da cucina o nel frullatore, aggiungendo il resto degli ingredienti e frullare fino a che il composto è fine abbastanza. Con l'impasto ottenuto formare delle palline da utilizzare come ripieno per i ravioli.

SALSA TARTARA

150 gr di maionese di soia, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, 1 ciuffo di dragoncello, la scorza di un limone, 1 cetriolino sott'aceto.

Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti finchè non ne risulti un composto omogeneo. Subito dopo versare la salsina ottenuta in una ciotola capiente che si riporrà in frigorifero per qualche ora prima di servire. Spalmare la salsina su crostini di pane croccante e servirli come antipasto.

SEITAN

500 gr di farina integrale di grano tenero biologico, 1 bicchiere di shoyu, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 5 cm di alga kombu, acqua fresca a volontà.

Impastare la farina con l'acqua in modo da ottenere un impasto molto morbido e acquoso, lavorarlo lo stretto necessario per formarlo bene. Dargli la forma approssimativa di una sfera, appoggiarlo in una zuppiera il cui bordo superi l'altezza dell'impasto e riempire d'acqua la zuppiera fino a coprire bene tutto.

Lasciare riposare per 45-50 minuti. Aprire un filo d'acqua molto sottile nel lavandino della cucina, sollevare l'impasto in ammollo e, tenendolo fra le mani, iniziare a lavorarlo delicatamente sotto l'acqua. Subito la farina inizia a cedere l'amido, che scorre via con l'acqua dandole il caratteristico colore bianco. L'amido può essere accumulato con l'acqua di scolo, decantato, asciugato e riutilizzato in mille modi. Dopo molto tempo che si lavora l'impasto, anche se è meno bianco (cioè l'amido comincia a finire), si può aumentare un poco il getto d'acqua per accelerare i tempi. Continuare a lavorare l'impasto, che sempre più assume la consistenza spugnosa del seitan. La crusca continua ad uscire sempre più copiosa (attenzione a non otturare lo scarico: si può usare un filtro e pulirlo di quando in quando); quando esce solo più crusca si può aumentare ancora il getto d'acqua.

Al termine della lavorazione a mano, ciò che rimane è proprio il glutine, ovvero la frazione proteica non idrosolubile del frumento. Avvolgere bene con una garza, legando il tutto come un arrosto tradizionale. A questo punto mettere un litro d'acqua in una pentola, aggiungere lo shoyu e l'alga e, naturalmente, il seitan. Portare a ebollizione e far cuocere almeno 40 minuti; negli ultimi minuti di cottura aggiungere lo zenzero. Una volta raffreddato, il seitan si conserva in frigo in acqua e shoyu per qualche giorno.

MENÙ PER LA PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ / PRANZO

PENNETTE SABBIASTE

350 gr di pennette lisce, crusca tostata o pangrattato (da tostare), noce moscata, paprika, erba cipollina, shoyu, sale, olio extravergine d'oliva

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Una volta scolata rimetterla nella pentola con un filo d'olio, mescolare e aggiungere la crusca tostata o il pangrattato fatto tostare in un padellino con un po' d'olio. Se ne aggiunge tanta quanto serve a dare un aspetto "sabbiato" alla pasta. Poi un pizzico di noce moscata, paprika a piacere, erba cipollina e una spruzzata di shoyu per legare il tutto. Mescolare e servire.

LUNEDÌ / CENA

SPEZZATINO DI SOIA

1 carota, 1 spicchio grosso d'aglio e 1/2 cipolla, olio extravergine d'oliva, un pò di erba cipollina, di origano e di maggiorana (o dragoncello), sale, spezzatino di soia (mezzo pacchetto), una confezione di pelati, due patate medie, due o tre manciate di piselli e altrettante di funghi (anche surgelati), 1 melanzana media, 1 zucchina, dado vegetale

Fare un soffritto con l'olio, la carota, l'aglio, la mezza cipolla e le spezie. Mentre si tagliuzzano le spezie, reidratare lo spezzatino di soia mettendolo in acqua fredda, con spezie a piacere (quali chiodi di garofano, bacche di ginepro o altro) e dado vegetale, accendere il fuoco e quando bolle lasciar sobbollire per tre o quattro minuti, poi scolare, sciacquare e strizzare.

Prendere una confezione grossa di pelati e metterla dentro la pentola quando inizia ad essere dorato il soffritto, aggiungendo, se si vuole, un pezzetto di dado vegetale. Quindi aggiungere un paio di patate tagliate a cubetti, e lo spezzatino. Cuocere per almeno per un'ora, mescolando ed aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua calda preparata in un pentolino a parte perché il composto tende ad asciugare. Preparare da una parte dei piselli e dei funghi, che vanno aggiunti dopo una ventina di minuti di cottura del preparato iniziale. Poi ci si munirà di una melanzana di quelle a buccia nera e la si taglierà a cubetti. A questo punto il tutto dovrebbe essere sul fuoco da almeno mezz'ora, e si può mettere la melanzana. Se ci sta nella pentola, si può aggiungere

anche una zucchina. Dall'inizio della cottura alla fine, deve passare circa un'ora, e la melanzana deve cuocere circa mezz'ora.

MARTEDÌ / PRANZO

ZUPPA DI FAGIOLI E RADICCHIO

400 gr di fagioli freschi sgranati e lavati, 700 gr di radicchio rosso di Treviso lavato, 100 gr di polpa di pomodoro, un trito fatto con 2 spicchi di aglio e 2 coste di sedano tagliato sottile, 1 ciuffo di prezzemolo tritato fine, olio extra vergine d'oliva, fettine di pane abbrustolite, sale, pepe.

In una pignatta di terracotta mettere i fagioli e coprire con acqua fredda. Unire il trito di aglio e sedano, l'olio, la polpa di pomodoro tritata, sale e pepe. Far prendere l'ebollizione e continuare la cottura a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno, per circa 50 minuti. Nel frattempo porre il radicchio trevisano tagliato in pezzi grossi in acqua bollente salata per un minuto, ritirare il radicchio dal fuoco, sgocciolare per bene, unire ai fagioli, terminare la cottura. Poco prima di servire unire il prezzemolo, servire con le fettine di pane abbrustolito.

CROCCHETTE DI FARRO VERDE

150 gr di farro verde lessato, 1 patata bollita, 2 cucchiaini di sedano rapa grattugiato, 1 carota grattugiata, 1 cipolla piccola tritata finemente, 1 cucchiaio di maggiorana sminuzzata, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 pizzico di noce moscata, 1 pizzico di farina integrale, olio extra vergine d'oliva

Far lessare il farro verde per circa un'ora se in pentola normale. Metterlo quindi in una ciotola con la patata sbucciata, le altre verdure e gli aromi. Unire l'alloro sminuzzato, la noce moscata e un po' di farina integrale fino a ottenere un composto della consistenza adatta per farne polpette.

Ungere d'olio una pirofila, adagiarvi le polpette, passarci sopra un filo d'olio e metterle in forno già caldo a temperatura media.

Lasciar cuocere 15 minuti e poi voltare le polpette e rimetterle in forno per altri 15 minuti.

MARTEDÌ / CENA

TOFU PRIMAVERA

Tofu fresco, origano, tamari, uno o più spicchi d'aglio privati dell'anima interna, olio extra vergine d'oliva

Tagliare il tofu a fettine, marinarlo almeno un'oretta con olio, tamari, origano e aglio. Versarlo in una padella e piastrarlo con tutta la marinatura.

INSALATA DI FAGIOLINI

500 gr di fagiolini, 60 gr di nocciole sgusciate, 20 gr di pinoli, 1 mazzo di rucola, 1 pomodoro maturo, olio extra vergine d'oliva, succo di limone, sale

Cuocere i fagiolini a vapore per 20-25 minuti, fino a renderli al dente, scolarli e lasciarli raffreddare. Versare le nocciole ed i pinoli in una teglia da forno. Tostarli nel forno già caldo, di calore medio, per 5-10 minuti e farli ben raffreddare. Lavare la rucola, asciugarla ed affettarla finemente, disponendola in una terrina. Tagliare a dadini il pomodoro e condirlo con sale e olio. Tagliare i fagiolini cotti e mescolarli con la rucola e le nocciole tritate. Condire il tutto con sale, olio e qualche goccia di limone, versare l'insalata in 4 piatti piani, mettendo al centro il pomodoro marinato e i pinoli tostati.

MERCOLEDÌ / PRANZO

PENNETTE ALL'HUMMUS DELICATO

Un barattolo di ceci lessati, 350 gr di pennette, tahina, prezzemolo, paprika, olio extravergine d'oliva, gomasio, erba cipollina, sale

Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo passare al mixer i ceci, una manciata di prezzemolo, un cucchiaino di tahina, una spolverata di paprika, con un po' d'olio e un mestolo d'acqua della pasta, se necessario. Regolare la sapidità con un pizzico di gomasio. Quando le pennette sono pronte, spadellarle con il sugo e abbondante erba cipollina. Un piatto veloce, delicato e saporito.

SPINACI CON SESAMO E MISO

500 gr di spinaci interi, 3 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 2 cucchiaini di tamari, 3 cucchiaini di miso, dado vegetale

Lavare gli spinaci e farli cuocere col coperchio senza aggiungere acqua. Quando il liquido che ne è uscito bolle, scolarli e metterli a raffreddare in una ciotola d'acqua con ghiaccio. Riscolarli e tagliarli grossolanamente.

Tostare i semi di sesamo fino a quando hanno triplicato il loro volume. Macinarli, pestarli e mescolarli con lo zucchero, il tamari, il miso e il dado vegetale.

Versare questo condimento sugli spinaci, mescolare bene e servire subito.

MERCOLEDÌ / CENA

SCALOPPINE DI SOIA

4 bistecche di soia disidratata, olio extra vergine d'oliva, 1 dado vegetale, 1 limone, tamari, sale, salvia

Far bollire qualche minuto le bistecche di soia con acqua, un po' di tamari, qualche chiodo di garofano, qualche bacca di ginepro e altri aromi a piacere. Strizzarle e tagliarle in orizzontale per farle più sottili. Scaldare un po' d'olio con la salvia e metterci le bistecche di soia. Durante la cottura aggiungere il succo del limone ed eventualmente un po' d'acqua con un dado vegetale. Lasciare dorare e servire.

FAGIOLINI POVERI AL POMODORO

500 gr di fagiolini, 4 pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe e basilico a piacere

Spuntare alle estremità i fagiolini, tagliarli in più pezzi e lavarli bene. In una teglia mettere l'aglio, i pomodori spezzettati, il basilico, i fagiolini e allungare il tutto con qualche bicchiere d'acqua. Condire con l'olio, il sale ed un pizzico di pepe nero. Coprire e far cuocere il tutto a fuoco molto basso fino a che tutta l'acqua non si sarà ristretta ed i fagiolini non saranno ben cotti. Se necessario aggiungere altra acqua, via via che serve. Alla fine i fagiolini devono risultare con il sugo ben ritirato.

GIOVEDÌ / PRANZO

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

500 gr di spaghetti, seitan alla piastra (1 pacchetto), una manciata di erba cipollina, panna di soia, curcuma q.b., olio extra vergine d'oliva, sale, gomasio (facoltativo)

Far cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata come di consueto.

Nel frattempo preparare il sughetto alla carbonara vegan procedendo in questo modo: in un pentolino mettere 3 o 4 cucchiaini d'olio e far rosolare per pochi minuti il seitan tagliato a strisciole con metà dell'erba cipollina tritata fine.

Aggiungere 2 cucchiaini di panna di soia, la curcuma, e far amalgamare bene il tutto. Spegnerlo il fuoco e condire gli spaghetti scolati con il sughetto ottenuto, spolverandoli, prima di servire, con un pò di gomasio e con la restante erba cipollina.

Per ottenere un effetto scenico aggiungere un po' di panna di soia a freddo sulla pasta appena scolata.

FRITTURA DI CAROTINE

Per la pastella: 1 cucchiaio d'acqua gelata, 1 cucchiaio di farina, 1 pizzico di sale

Mescolare bene gli ingredienti per la pastella. Passarci le carotine, poi friggerle in abbondante olio bollente.

GIOVEDÌ / CENA

POLPETTE DI SEITAN

4-5 etti di seitan in pezzi, 1 cipolla, prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini di fiocchi d'avena, 1 cucchiaio di semi di sesamo, pangrattato, latte d'avena (o di soia, o di riso), 2-3 cucchiaini di farina di frumento integrale (o di riso), olio extra vergine d'oliva

In un frullatore mettere il seitan tagliato in grossi pezzi, la cipolla tagliata in 2-3 pezzi, i fiocchi di cereale, e far tritare tutto finemente. Versare il tutto in una terrina, ed aggiungere i semi di sesamo, il prezzemolo tritato e le foglie di basilico spezzate grossolanamente.

Aggiungere un pò di latte e di farina e mescolare, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formare delle polpette un pò schiacciate (circa 1 cucchiaio di impasto per polpetta), passarle nel pangrattato e porle in una pirofila precedentemente unta d'olio d'oliva.

Infornare in forno ben caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Dopo 15 minuti, girare le polpette, in modo che dorino da entrambi i lati.

VERZA AL TIMO

1 cavolo verza, 1 cucchiaino di timo, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di olio di sesamo

Tagliare il cavolo verza finemente. Versare in una padella 2 cucchiaini d'olio, aggiungere il cavolo verza e saltare finchè diventa tenero, aggiungere il timo e il sale. Mescolare bene.

VENERDÌ / PRANZO

PASTA E FAGIOLI

500 gr di fagioli borlotti secchi, 200 gr di pasta tipo ditalini, 1 ramo di rosmarino, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

Mettere in ammollo per 12 ore i borlotti, gettare l'acqua di ammollo. Porli in una pentola d'acqua fredda con una cipolla, una carota, uno spicchio d'aglio e un ramo di rosmarino e lessare per

circa 2 ore. Quando saranno ben cotti passare le verdure e gli aromi insieme a una parte dei fagioli con un passaverdure. Unire il passato così ottenuto al restante dei fagioli interi. Portare nuovamente a ebollizione, aggiungendo altra acqua se dovesse servire. Salare a piacere. Quando la minestra arriverà al bollore aggiungere la pasta, cuocerla quanto occorre, aggiungendo acqua quanto basta. Quando la pasta è al dente, aggiustare di sale e incoperchiare per circa mezz'ora in luogo caldo. Prima di servire a tavola

INSALATA DI PATATE PICCANTE

500 gr di patate novelle tagliate a metà, 250 gr di fagiolini mondati, puntati e tagliati in diagonale, 2 peperoncini rossi senza semi a fettine, 1/4 di tazza di olio extra vergine di oliva, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1/4 di tazza di prezzemolo fresco tritato, 1 cucchiaino di limone

Far cuocere le patate a fuoco basso in abbondante acqua salata per circa 20 minuti, finché risultano tenere. Scolarle e metterle da parte. Scottare i fagiolini in acqua bollente per 2 minuti, finché saranno di color verde brillante. Scolarli e metterli da parte.

Per il condimento mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola piccola per 2 minuti, servendosi di una frusta. Servire l'insalata calda o fredda, versandovi sopra il condimento al massimo 5 minuti prima di portarlo in tavola, altrimenti scolorirà.

VENERDÌ / CENA

LENTICCHIE SAPORITE

1 tazza di lenticchie messe in ammollo per almeno 8 ore, 2 tazze d'acqua, 1 carota, 1 cipolla tagliata a cubetti, 1 pizzico di timo, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, salsa di soia, prezzemolo tritato

Buttare l'acqua dell'ammollo e mettere le lenticchie, le verdure e gli odori con l'acqua in una pentola. Cuocere a fiamma bassa per 45 minuti circa con il coperchio. Aggiungere la salsa di soia e cuocere alcuni minuti. Spegnerle e condire con olio e prezzemolo tritato.

INSALATA DI MELANZANE E PORRI

1 grande melanzana tonda, 2 porri freschi, 3 spicchi d'aglio, 1 manciata di menta, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe

Lavare, mondare e tagliare a fette tonde le melanzane, che si metteranno a perdere acqua, salate, in uno scolapasta, sotto un peso, per 20 minuti.

Lavare e mondare i porri, affettarli sottilmente e metterli a bagno in una ciotola con acqua e ghiaccio. Asciugare le melanzane, ungerle d'olio e cuocerle alla brace o su una griglia su entrambi i lati. Intanto asciugare i porri, disporli su un piatto largo da portata e condirli con olio,

sale e pepe. Adagiare sul letto di porri le melanzane, distribuirvi sopra l'aglio a fettine sottili, la menta e, se si vuole, ancora un filo d'olio. Servire subito, quando le melanzane sono ancora calde e i porri ben freddi.

SABATO / PRANZO

ZUPPA DI CRESCIONE CON CROSTINI

300 gr di crescione, 1 spicchio d'aglio, 600 ml di brodo vegetale, 1 cipolla, 1 foglia di alloro, buccia d'arancia, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe, 300 gr di pane casereccio

Preparare un leggero soffritto con aglio, un po' di cipolla e alloro. Far cuocere, aggiungere il crescione, farlo appassire e poi aggiungere il brodo. Portare a bollore, frullare e passare al setaccio. Regolare la zuppa di densità e sapore. Preparare i crostini: tostare il pane casereccio, poi adagiarli sulla zuppa e irrorarli con un pesto di aglio e olio extra vergine d'oliva. Spolverare con buccia di arancia grattugiata.

ZUCCHINE E CIPOLLE RIPIENE

5 zucchine, 2 cipolle, 1/2 panetto di tofu, 1/2 tazza di riso già cotto, 3 pizzichi di origano, 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 spicchi d'aglio, 2-3 cucchiai di pan grattato

Sbollentare per 5 minuti in acqua calda le zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza e le cipolle intere. Dopo averle scolate, scavare le zucchine con un cucchiaino, togliendo via una parte della polpa che si tiene da parte. Sfogliare le cipolle e mettere da parte i pezzi piccoli e quelli rotti. Ungere una teglia d'olio e posarci le zucchine e le cipolle pronte per essere riempite. Per fare il ripieno mettere il tofu sminuzzato con una forchetta e poi il riso, l'aglio tagliato fine, il sale e la salsa di soia, i resti delle cipolle e delle zucchine. Mescolare tutto assieme, spolverizzare di pan grattato, aggiungere qualche goccia d'olio e infornare per circa 40 minuti.

Servire il tutto tiepido, anche se le zucchine e le cipolle sono ottime anche fredde il giorno dopo.

SABATO / CENA

SEITAN E PATATE

circa 4 etti di seitan (preferibilmente in fette), 4-6 patate medie, 1 cipolla, olio extra vergine d'oliva

In una padella antiaderente versare un pò d'acqua, un pò di olio d'oliva, la cipolla affettata, e

un pizzico di sale. Lasciare soffriggere per qualche minuto. Nel frattempo, pelare le patate e tagliarle a pezzetti. Aggiungere quindi le patate alla cipolla, e lasciar cuocere a tegame coperto per circa 20 minuti, finchè le patate sono quasi del tutto cotte. Aggiungere un pò d'acqua man mano, quando serve, e sale a piacere. Tagliare le fette di seitan in sottili strisce, ed aggiungerle alle patate. Lasciare insaporire ancora 5 minuti, spegnere il fuoco, aggiungere ancora un pò di olio di oliva, e servire. A metà cottura si può aggiungere un trito di foglie di rosmarino, che ben si accompagna con le patate.

DOMENICA / PRANZO

TAGLIATELLE AI FUNGHI E TIMO

350 gr di tagliatelle secche, 300 gr di funghi affettati, 1 scalogno, 2 rametti di timo, olio extra-vergine d'oliva, sale, pepe

Affettare sottile lo scalogno e rosolarlo in una padella con l'olio extra vergine.

Unire i funghi nettati, ma non lavati e un poco di timo. Salare, pepare e far cuocere a fiamma medio-alta per 13/15 minuti mescolando sovente.

Nel frattempo cuocere le tagliatelle in acqua salata. Scolarle al dente e trasferirle nella padella mescolandole ai funghi con ancora un po' d'olio e una spolverata di timo.

Far insaporire in 2/3 minuti a fuoco vivace e servire.

CAROTE E FAGIOLINI STUFATI

400 gr di carotine, 400 gr di fagiolini, 2 cipolle, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 bicchiere di brodo vegetale, sale

In una padella far stufare le cipolle affettate con l'olio d'oliva e un po' di brodo.

Dopo 3-4 minuti aggiungere le carote e i fagiolini. Salare e unire l'altro brodo.

Far cuocere a fuoco medio per 20-30 minuti, girando di tanto in tanto con un cucchiaino in legno.

DOMENICA / CENA

ORZO E LENTICCHIE

2 tazze d'acqua, mezza tazza di lenticchie crude, 1/4 di tazza di orzo crudo, 1 carota grande tagliata, 1 cipolla media tagliata, 225 gr di pomodori pelati tagliati, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di prezzemolo, 1 cucchiaino di spezie miste, sale e pepe, 3 patate medie

Far bollire le patate, pelarle e tagliarle, poi schiacciarle. Far cuocere in acqua bollente le lenticchie e l'orzo per 30 minuti a fuoco basso, poi in una pentola con altra acqua calda mettere a cuocere la carota, la cipolla, l'aglio; aggiungere i pomodori e le spezie. Far sciogliere la farina in poca acqua e unirla alle verdure, mescolare bene e continuare a cuocere fino a far addensare gli ingredienti. Unire a questo composto le lenticchie e l'orzo, mettere tutto nella pirofila da forno e coprire con le patate schiacciate, far cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

MENÙ PER LA SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ / PRANZO

MINESTRA DI QUINOA

70 g di quinoa, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un dado per brodo vegetale, 1 porro, 1 sedano, 1 carota, 1 cavolfiore, 2 patate, 1 zucchina, sale q.b.

Far dorare in una casseruola il porro tritato con l'olio d'oliva. Aggiungere tutte le verdure tagliate a cubetti, 1 litro e mezzo d'acqua, il dado e lasciar cuocere per 45 minuti. Aggiungere poi il quinoa con un po' di sale e cuocere altri 20 minuti. A fine cottura aggiustare con salsa di soia.

TRONCHETTI DI ZUCCHINE CON SALSA DI PEPERONE

1 cipolla, 1 peperone rosso, 750 gr di zucchine, salvia, maggiorana, coriandolo, prezzemolo, sale, pepe, 2 spicchi d'aglio

Affettare finemente la cipolla. Unire salvia, maggiorana, l'aglio tritato, il peperone rosso a dadini e del coriandolo. Disporre il composto in una teglia da forno e sistemarvi sopra le zucchine a tronchetti, bagnando con un po' d'olio. Lasciare in forno a 180° per 30 minuti. Togliere le zucchine, frullare l'intingolo con 1 bicchiere d'acqua calda, prezzemolo, sale e pepe, e cospargervi le zucchine.

LUNEDÌ / CENA

CREPES DI VERDURE E TOFU

Farina setacciata di frumento, birra, olio extravergine d'oliva, tofu, bietola, carota, erbe aromatiche, sale

Fare un impasto abbastanza liquido di farina, un pizzico di sale e birra. Conservare un paio d'ore in frigorifero. Versare quindi a cucchiainate in una padella con un filo d'olio già caldo. Usare una spatola per girarle in modo che cuociano su entrambi i lati. Per il ripieno usate delle bietole (scottate in precedenza) e del tofu passato al passaverdure. Saltarli in olio d'oliva, aggiungere della carota grattugiata, salare e condire con erbe aromatiche.

MARTEDÌ / PRANZO

PENNE ALLA SICILIANA

500 gr di penne, una quarantina di olive nere, olio extravergine d'oliva, una manciata di capperi, 1 mazzetto di prezzemolo, passata di pomodoro

Mettere sul fuoco olive, capperi e olio. Dopo qualche minuto aggiungere la passata di pomodoro. Far cuocere per circa 1 ora a fuoco basso, aggiustando di sale se necessario. Condire con il sugo le penne, spolverando con il prezzemolo tritato.

MEDAGLIONI DI MELANZANE GRATINATI

Grigliare 600 gr di melanzane tagliate a rondelle di circa 2 cm di spessore, e lasciarle riposare cosparse d'olio (extravergine d'oliva) e sale. Nel frattempo tritare delle fette di pancarrè ammorbidito nel latte di soia, prezzemolo, basilico, salvia, maggiorana e cumino, sale e pepe, e disporre il tutto su ogni fetta di melanzana, in una pirofila unta d'olio. Infornare a 180° fino alla doratura e servire caldi.

MARTEDÌ / CENA

BURGER DI FAGIOLI

1 tazza di fagioli secchi (messi in ammollo precedentemente), 5 cm di alga kombu, 1 cucchiaino di pangrattato o fiocchi d'avena, 1 tazza di cipolle finemente tritate, 1 cucchiaino di zenzero, 3 foglie di salvia finemente tritate, 1 cucchiaino di timo, 1 cucchiaino di shoyu, 1 cucchiaino di olio di sesamo

Mettere in pentola i fagioli e l'alga con abbondante acqua e cuocere per circa 40 minuti. Una volta cotti i fagioli, saltare la cipolla nell'olio, aggiungere timo, salvia, zenzero e shoyu e cuocere per 1 minuto. Schiacciare i fagioli cotti. Unire il pangrattato o i fiocchi, la cipolla precedentemente saltata e fare un impasto. Lasciar riposare per qualche minuto. Con le mani umide preparare i burger. Scaldate una pentola, aggiungete l'olio e rosolate i burger da ambo le parti. Decorare un piatto con le foglie di insalata e disporvi i burger.

INDIVIA STUFATA

4 cespi di indivia, zucchero, sale, pepe, 500 ml di brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, prezzemolo

Eliminare lo strato esterno di foglie da 4 cespi di indivia e scartarne la radice. Lavare i cespi e sistemarli in una pirofila unta d'olio. Versarvi sopra il brodo vegetale, salare e pepare, aggiun-

gere mezzo cucchiaino di zucchero e portare a ebollizione sul fornello. Levare dal fuoco e coprire con un foglio di alluminio. Trasferire in forno a 180° per un' ora circa, finchè l'indivia sarà tenera. Estrarre la verdura e appoggiarla su una griglia, conservando il fondo di cottura. Lasciar cuocere quest'ultimo finchè risulterà sciropposo, lasciar riposare e tenere al caldo. Quando l'indivia sarà raffreddata, legare i cespi con dello spago. Riscaldare dell'olio d'oliva in una padella e rosolarvi le indivie. Togliere lo spago e servirle con il sugo e un po' di prezzemolo.

MERCOLEDÌ / PRANZO

FUSILLI E PATATE

350 g di fusilli, 600 gr di patate non farinose, 1 sedano, 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, qualche spicchio d'aglio, 500 gr di pomodori pelati, abbondante basilico spezzettato, sale

Pulire il sedano togliendo i filamenti e tagliandolo a pezzi lunghi circa due dita. Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti. Lavare bene il tutto. In una padella portare a bollore circa 4 litri d'acqua, salare e immergervi il sedano. Dopo 5 minuti di bollitura unire le patate e, dopo altri 5 minuti, anche i fusilli. Nel frattempo in un tegame, possibilmente di coccio, imbiondire nell'olio gli spicchi d'aglio. Togliere e aggiungere i pomodori a filetti, salare e cuocere per qualche minuto a fuoco vivace. Quando la pasta è cotta unirla con le patate e il sedano al sugo e servire.

MERCOLEDÌ / CENA

CHILI DI LEGUMI E RISO

150 gr di riso integrale, 100 gr di lenticchie già ammollate, 100 gr di fagioli borlotti ammollati e lessati, 100 gr di fagioli cannellini ammollati e lessati, 1 peperone, 4 pomodori, basilico, carota, 1/2 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di paprika, sale, 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Tagliare la carota a dadini, soffriggerla in una pentola con poco olio e la cipolla affettata finemente. Unire le lenticchie, 1/2 litro di acqua bollente salata, portare ad ebollizione e cuocere per 30 minuti e sgocciolare. Cuocere in abbondante acqua salata il riso per circa 40/50 minuti (in pentola a pressione ne bastano 10) e scolarlo. In una padella capiente, soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere i pomodori ed i peperoni tagliati a pezzetti piccoli, cuocere 5 minuti, unire i legumi, il riso, la paprika, 3 cucchiaini di acqua calda e cuocere per 3/4 minuti mescolando bene. Servire cospargendo di basilico tritato finemente.

ASPARAGI E PISELLI

800 gr di asparagi verdi sottili, 500 gr di pisellini dolci con i baccelli ancora teneri, 2 cucchiaini di

succo di limone, 1 cucchiaino di senape, 1 cipollotto, 1 mazzetto di dragoncello, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale

Mondare gli asparagi eliminando le parti fibrose, lavarli e immergerli in acqua bollente con le punte rivolte verso l'alto. Lessarli al dente, quindi spegnere, lasciar intiepidire, scolare e tagliare a tocchetti lasciando le punte intere. Sgranare i piselli e lessarli in poca acqua salata assieme al cipollotto affettato. Scolarli e aggiungerli agli asparagi. Versare in una ciotola la senape, un pizzico di sale e il succo di limone. Amalgamare bene, quindi unire l'olio fino ad ottenere un'emulsione. Unire le foglie di dragoncello spezzettate e versare il condimento sulle verdure, mescolando con cura.

GIOVEDÌ / PRANZO

SPAGHETTI DOLCI

400 gr di spaghetti, 100 gr di uvetta, 100 gr di pinoli, olio extravergine d'oliva, curry, latte di soia, sale

Far rinvenire l'uvetta in acqua tiepida e nel frattempo lessare gli spaghetti. Scolarli, condirli con una salsina composta da olio, l'uvetta, i pinoli, curry e latte di soia. Versare gli spaghetti in una teglia unta d'olio e passare in forno caldo per 5-10 minuti, fino al formarsi di una leggera crosticina.

INSALATA CONTADINA

Cavolo nero da insalata, radicchio rosso riccio, radicchio verde, cipollotto fresco, rucola, rapanelli

Lavare accuratamente le insalate, togliendo le parti più legnose e disporle in una ciotola capiente. Servire con un condimento di olio extravergine d'oliva, sale, senape, erba cipollina.

GIOVEDÌ / CENA

PEPERONI RIPIENI DI SOIA

2 peperoni, 250 gr di patate, 1 cucchiaino di farina, 60 gr di soia reidratata, aglio, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, basilico, maggiorana e rosmarino

Tagliare in senso orizzontale i peperoni e riempirli con un ripieno di patate lessate con la buccia e schiacciate, la farina, la soia reidratata, un trito d'aglio e le erbe aromatiche. Porre i peperoni

in una teglia oliata e spargerli di pan grattato e un filo d'olio e cuocere in forno caldo fino a doratura.

ALGHE IN INSALATA

1 pacchetto di alghe iziki, shoyu, limone, olio extravergine d'oliva, verdure varie

Lasciare in ammollo le alghe per circa 20 minuti e farle dorare nell'olio con qualche verdura a piacere (porro, carote, scalogno etc.), salsa di soia e limone

VENERDÌ / PRANZO

ZUPPA DI AVENA E SPINACI

300 gr di spinaci, 40 gr di fiocchi d'avena, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di farina di riso, sale, pepe, prezzemolo, gomasio

Affettare la cipolla e farla appassire in una padella con olio. Aggiungere gli spinaci lavati e tagliati grossolanamente, i fiocchi d'avena, 1 litro circa d'acqua tiepida e aggiustare di sale. Far bollire e cuocere per circa 15 minuti, quindi passare al passaverdura e aggiungere un cucchiaino di farina di riso sciolta in poca acqua tiepida. Cuocere ancora per 15 minuti e, a cottura ultimata, condire con prezzemolo, gomasio e pepe.

PALLINE DI PATATE

500 gr di patate, zenzero, sale, shoyu, rosmarino, 1 spicchio d'aglio

Lessare le patate e ridurle in purea. Aggiungere lo zenzero, un cucchiaino di shoyu, sale, rosmarino e uno spicchio d'aglio tritato finemente. Modellare il composto in palline delle dimensioni di una noce e friggerle.

VENERDÌ / CENA

TEMPEH IN PADELLA ALLO ZENZERO

300 gr di tempeh, olio extravergine d'oliva, shoyu, zenzero

Preparare una salsina con lo zenzero, lo shoyu e due dita d'acqua. Far dorare in padella con un filo d'olio delle fettine di tempeh e aggiungere la salsina allo zenzero. Far cuocere a fuoco basso sino a che il brodo non si sia ristretto.

TEGLIA DI VERDURE AL FORNO

2 melanzane, 3 peperoni (giallo, rosso e verde), 5 zucchine, 1 cipolla, 4 spicchi d'aglio, 200 gr di salsa di pomodoro, pangrattato, basilico, prezzemolo, capperi, sale, olio extravergine d'oliva

Tagliare a fette le melanzane, i peperoni, le zucchine, la cipolla tagliata a rondelle. Porre il tutto in una teglia unta d'olio con gli spicchi d'aglio tagliati grossolanamente, la salsa, il basilico e il prezzemolo. Salare a piacere, aggiungendo qualche capperi. Spolverare con del pangrattato e lasciare in forno a 200° circa 1 ora e comunque fino a cottura ultimata.

SABATO / PRANZO

CREMA DI PISELLI

500 gr di piselli, 2-3 foglie di lattuga, sale, pepe, zucchero, 600 ml di latte di soia, 1 cucchiaino di menta fresca tritata

Sbucciare i piselli e far bollire per mezzora in una pentola i loro baccelli in 800 ml d'acqua. In una padella antiaderente mettere le foglie di lattuga, i piselli, il sale, il pepe e lo zucchero. Bagnare con 3 cucchiaini d'acqua e far cuocere a fuoco basso fino a quando i piselli saranno diventati teneri. Farli raffreddare un po', frullarli e mettere la purea ottenuta in una pentola assieme al latte di soia e all'acqua di cottura dei baccelli. Far cuocere a fuoco lento e quando comincia a bollire aggiungere la menta tritata. Cuocere ancora per un minuto e servire.

COSTE AL VINO BIANCO

1 kg di coste tenere, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco, sale, pepe

Pulire le coste, separando le foglie verdi dalle coste bianche. Portare a bollore una quantità d'acqua salata quanto basta per coprire a filo le coste, unendo prima le coste bianche e, dopo qualche minuto, le foglie verdi, proseguendo la cottura per 15 minuti. Scolarle al dente e lasciar sgocciolare. Tritare gli spicchi d'aglio e farlo rosolare nell'olio, aggiungere le coste, regolare di sale e pepe e bagnare con il vino bianco, lasciando cuocere finché non sarà assorbito.

SABATO / CENA

SEITAN AL CURRY

1 confezione di seitan a fette, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di arrow root, 1 limone, olio extravergine d'oliva, shoyu, 1 rametto di rosmarino, prezzemolo

In una padella soffriggere in un filo d'olio il curry e il rosmarino, mescolando bene. Aggiungere il seitan. Cuocere un paio di minuti per parte e poi riporre in un piatto. Preparare 1 bicchiere d'acqua, sciogliervi un cucchiaino di arrow root mescolando bene e versare nel tegame. Aggiungere il succo di mezzo limone e qualche goccia di shoyu. Far addensare mescolando. Versare il sugo ottenuto sulle fettine di seitan, ornare con fettine di limone e prezzemolo e servire.

PURÈ DI SEDANO-RAPA

1 sedano-rapa abbastanza grosso, 1 pizzico di noce moscata, 1/2 bicchiere d'acqua, sale

Pelare il sedano-rapa e tagliarlo a pezzi. Cuocere al vapore fino alla cottura. Lasciare intiepidire e poi mettere i pezzi nel frullatore con la noce moscata, il sale e l'acqua. Frullare il tutto, aggiungendo ancora acqua se occorre. Rimettere l'impasto in una pentola e scaldare affinché arrivi caldo in tavola. La consistenza deve essere quella di un purè medio denso.

DOMENICA / PRANZO

PAELLA VEGETARIANA

300 gr di verdure miste per ogni commensale (zucchine, cipolle, peperoni rossi e gialli, pomodori ben sodi e maturi), 3 spicchi d'aglio, 300 gr di riso, 3 bustine di zafferano, peperoncino piccante, brodo vegetale, 100 gr di olive nere e verdi a rondelle, del seitan e pezzi, olio sale, pepe, limone

Tritare grossolanamente cipolle e aglio e fare imbiondire nell'olio. Aggiungere il riso, unire il brodo, lo zafferano e portare a ebollizione, salare e pepare. Dopo dieci minuti, unire le altre verdure affettate e cuocere per altri 10 minuti. Spegnerne, unire le rondelle di olive, versare il tutto in un piatto che vada al forno, grigliare per alcuni minuti prima di servire. Prima di portare a tavola, versare del succo di limone sui piatti fumanti.

DOMENICA / CENA

TOFU ALL'INDONESIANA

1 confezione di tofu, olio extravergine d'oliva, shoyu, peperoncino, aglio, riso bianco

Questa ricetta base indonesiana prevede delle fette di tofu fritte, cosparse di salsa di soia dolce, con una punta di peperoncino e aglio spremuto. Servire con riso bianco al vapore per avere un piatto esotico semplice e veloce.