VBQ:

Una grigliata

100% a base vegetale



A cura di Tadzio Pederzolli
e Caterina Mosca

Il momento di godersi il piacere della griglia



Estate, Ferragosto: è il momento di tirare fuori il barbecue e di grigliare tutto. Troppo spesso la griglia è stata terreno di scontro per chi ha scelto un'alimentazione senza derivati animali. Ma non temete, quest'anno vi vogliamo salvare dalle classiche verdurine messe in punizione nell'angolino della griglia.

Sì, perché è possibile realizzare un vero e proprio barbecue - con profumi, sapori, salse e contorni - anche senza carne o derivati animali.

Scegliere una alimentazione vegetale non significa rinunciare al piacere dello sfrigolio della brace, ci sono infinite possibilità in una cucina senza carne e derivati, un universo di sapori sorprendenti e deliziosi, tutti da esplorare.

Qui abbiamo preparato per voi alcune ricette per un barbecue capace di soddisfare chiunque, che vi faranno vivere la grigliata di Ferragosto - o qualunque altro barbecue estivo - con il piacere di mangiare bene, stare in compagnia e con la consapevolezza di aver fatto la scelta più giusta per per voi, per il pianeta e per gli animali.

Quindi accendete i fuochi e preparatevi al nostro VBQ, ovvero la versione 100% vegetale del classico BBQ.

Tadzio Pederzolli

Menù

Lattuga e pesche grigliate con basilico

Spiedini di zucchine, cipolla rossa e tempeh al limone

Insalata procidana di limoni "pane", peperoncino e menta

Seitan marinato alla griglia

Maionese vegetale

Burger di spinaci e tofu affumicato, con cipolle caramellate, lattuga, pomodori grigliati, maionese e salsa bbq

Coleslaw con cappuccio viola e patata dolce

Gelato di banana e cioccolato su ananas grigliato



Lattuga e pesche grigliate con basilico

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 cespo di lattuga fresca
- 4-6 pesche non troppo mature
- 1 mazzetto di basilico fresco
- sale
- olio evo
- pepe

Preparazione

Iniziate lavando ed asciugando le foglie di lattuga, prendete poi le vostre pesche - che non dovranno essere troppo mature - lavatele e tagliatele a metà, rimuovendo il nocciolo. Assicuratevi che la vostra griglia sia bella calda, poi appoggiatevi le pesche, spolverandole con un pizzico di sale, dal lato tagliato, e lasciatele cuocere fino a quando saranno morbide e ben abbrustolite.

Appoggiate su un piatto qualche foglia di lattuga, adagiatevi le pesche grigliate e guarnite con il basilico, l'olio extra vergine di oliva, sale e pepe macinato. Per renderle ancora più goduriose potete aggiungere della crema di aceto balsamico.

Spiedini di zucchine, cipolla rossa e tempeh al limone



Preparazione

Il tempeh è un ingrediente perfetto per il barbecue: il suo gusto delicato, infatti, si presta benissimo ad essere arricchito da marinature e spezie, che renderanno il momento della griglia uno sprigionarsi di profumi e sapori.

Iniziate preparando la marinatura, in una bacinella grattate la buccia di un limone, aggiungete poi il suo succo spremuto, la salsa Teriyaki, l'olio di oliva e l'olio di semi, gli aromi freschi ed infine un pizzico di sale e uno di curcuma. Ora tagliate a dadi grossi il tempeh e posatelo nella bacinella mescolando bene con le mani per assicurarvi che il liquido venga ben assorbito. Lasciatelo riposare a temperatura ambiente almeno una mezz'ora, rigirandolo di tanto in tanto.

Nel frattempo, preparate gli altri ingredienti dello spiedino: sbucciate le cipolle, tagliatele in quattro e lasciate riposare in una bacinella d'acqua ed aceto per qualche minuto. Lavate e tagliate a rondelle le zucchine, spennellatele con un filo d'olio.

Ora potete comporre il vostro spiedino: alternate tempeh, cipolla e zucchina; mettete tutto nella bacinella con la marinatura per qualche minuto, renderà tutto piu sfizioso. Passiamo quindi alla griglia: cuocete il vostro spiedino fino a quando non sarà ben dorato. Durante la cottura ricordatevi di bagnare gli spiedini con il loro liquido di marinatura per renderli ancora più gustosi.

Ingredienti
(per 4 persone)

- 2 zucchine
- 2 cipolle rosse
- 200 gr di tempeh al naturale
- 2 limoni con la buccia edibile
- 3 cucchiai di salsa Teriyaki
- olio evo
- olio di semi
- timo, alloro, rosmarino e salvia freschi
- un pizzico di curcuma in polvere
- sale

Insalata procidana di limoni "pane", peperoncino e menta



Ingredienti
(per 4 persone)

- 2 limoni dolci di grandi dimensioni (in alternativa potete usare 3 cedri)
- 1 peperoncino fresco
- 1 mazzetto di menta
- 1 spicchio di aglio
- sale grosso
- olio evo

Preparazione

Il limone "pane" è un limone tipico dell'isola di Procida, in provincia di Napoli ed ha una conformazione ed un sapore particolarmente caratteristici: infatti l'albedo, la sua parte bianca, è particolarmente gradevole al gusto e la consistenza ricorda (come ci suggerisce il nome) quella del pane. Vista la possibile difficoltà nel reperire questi limoni in tutta la penisola, in alternativa potete utilizzare il cedro, che renderà ugualmente gradevole il risultato finale, un tocco di fresco per una giornata di grigliata intensa.

Iniziate pelando la scorza dei vostri agrumi, cercando però di non togliere la parte interna bianca. Tagliate il limone in due e poi tagliate ogni metà in tre o quattro pezzi più piccoli.

Nel frattempo in una padella scaldate un filo d'olio, aggiungete l'aglio schiacciato e peperoncino fresco. Quando sentirete lo sfrigolio, spegnete il fuoco e fate riposare e raffreddare qualche minuto, aggiungete l'olio soffritto ai limoni mescolando per bene. Lasciate riposare una mezzora, poi aggiungete un altro filo di olio, sale e guarnite con qualche foglia di menta.

In alternativa, se avete un mortaio, potete preparare il condimento a crudo: vi basterà pestare uno spicchio d'aglio senza la sua anima con sale grosso, un filo d'olio, un peperoncino fresco e qualche foglia di menta, schiacciare poi qualche secondo per amalgamare il tutto e aggiungere poi ai limoni e al loro succo per condire l'insalata.

Seitan marinato alla griglia



Ingredienti
(per 4 persone)

- 300 gr di filetti di seitan al naturale
- 1 cucchiaio di salsa barbecue (o di liquid smoke)
- 1 limone con buccia edibile
- 1 cucchiaio di salsa di soia shoyu
- 1 cucchiaio sciroppo d'agave
- 1 spicchio di aglio
- senape (noi abbiamo usato quella di Digione)
- pepe in grani con macinino
- rosmarino, salvia ed alloro freschi
- zenzero in polvere
- olio evo
- olio di semi

Preparazione

Per questa ricetta è molto importante acquistare un seitan che abbia consistenza morbida e spugnosa, i seitan più "gommosi" non sono adatti a questa preparazione perché non assorbono bene il condimento.

Iniziate preparando la marinatura: in una bacinella mettete uno o due cucchiai di salsa di soia, un cucchiaio di salsa bbq, pepe, rosmarino, salvia ed alloro, uno spicchio d'aglio schiacciato, il succo di un limone e la sua buccia grattugiata, un cucchiaio di sciroppo d'agave, un cucchiaio abbondante di olio evo ed uno di semi.

Sbattete con una frusta il condimento per un minuto circa, per amalgamare tutti gli aromi e i profumi. Ora potete mettere a marinare il vostro seitan a fette, mescolando bene con le mani per coprire tutto il seitan. L'ideale sarebbe lasciarlo a riposare per 12 ore, mettendolo quindi a marinare la sera prima, controllando di tanto in tanto che tutte le fette siano immerse nel liquido di marinatura.

Prima di metterlo sulla griglia assicuratevi di fargli riprendere la temperatura ambiente (se è stato messo a riposare in frigo); per renderlo ancora più morbido e gustoso ricordatevi di spennellare di tanto in tanto il seitan mentre è sulla griglia con il suo liquido di marinatura.

Maionese vegetale



"Tutte le sfumature di maionese"

Potete consumare la vostra maionese vegana così com'è oppure creare delle versioni con profumi e spezie diverse in modo semplicissimo. Aggiungete ad esempio un cucchiaino di paprika dolce affumicata per una maionese dal sapore che ricorda le preparazioni dell'Est Europa, oppure un cucchiaino di curry per un sapore speziato e orientale.

Preparazione

Un elemento immancabile di ogni grigliata che si rispetti sono le salse. Come forse già sai, tante salse sono già naturalmente vegane come il classico ketchup, la salsa BBQ (anche se in questo caso bisogna sempre verificare guardando l'etichetta) e la senape, ma è facilissimo veganizzare anche altre salse che nella ricetta classica contengono derivati animali, come la maionese.

Prepararla è davvero semplice: basta unire tutti gli ingredienti (meglio se freddi da frigo) in una brocca alta e stretta e frullare con un minipimer ricordandovi di muoverlo dal basso verso l'alto affinché la salsa possa montare bene e diventare bella soda. Aggiustate la salsa di sale e utilizzatela dove più vi piace.

Ingedienti
(per 4 persone)

- 200 ml latte di soia non dolcificato
- 400 ml olio di semi di mais o di arachidi
- 20 ml olio evo
- 1 cucchiaio di senape
- il succo di 2 limoni
- un pizzico di curcuma per dare colore (opzionale)

Burger di spinaci e tofu affumicato

con cipolle caramellate, lattuga, pomodori grigliati, maionese e salsa bbq



Ingredienti (per 4 persone)

Per i burger

- 100 gr di spinaci
- 200 gr di tofu affumicato
- 100 gr di riso integrale
- un pizzico di noce moscata
- 2 cucchiai di lievito in scaglie
- olio evo
- olio di semi

Preparazione

La portata che non può mancare in nessuna grigliata: sua maestà il burger.

Per praticità potete iniziare a preparare i vostri burger di spinaci e tofu affumicato la sera prima. Fate bollire del riso integrale in acqua non salata in proporzione 2:1 di acqua rispetto al riso, in un pentolino con coperchio, fino ad assorbimento. Salate una volta cotto, mescolatelo e fate raffreddare. Stufate gli spinaci in un tegame antiaderente, con un filo di olio ed un pizzico di sale, coprendo con un coperchio, giusto un paio di minuti, per farli appassire, poi fate raffreddare tutto.

In un mixer mettete il riso, gli spinaci, il tofu affumicato tagliato a cubetti, noce moscata, lievito in scaglie, un pizzico di sale e un filo d'olio extra vergine. Tritate fino ad ottenere un composto omogeneo. Ora lavorate il vostro impasto fino ad ottenere quattro polpette. Prima di metterli sulla griglia facciamo una pre-cottura in forno a temperatura massima ventilata, per 5-10 minuti fino ad ottenere una leggera doratura.

"Le alternative vegetali agli hamburger"

Se non avete tempo o voglia di preparare i vostri burger, non allarmatevi. Date un'occhiata al banco frigo o nel settore surgelati del vostro supermercato e troverete tantissime alternative vegetali a vostra disposizione: l'unico vostro problema sarà scegliere. Le alternative vegetali alla carne sono sempre di più, con prezzi sempre più accessibili, senza contare che alcuni burger a base vegetale hanno un sapore davvero simile alla carne, un'ottima alternativa da proporre agli amici o ai parenti più scettici o a chiunque sia curioso di provare qualcosa di nuovo. Per stupirli potete provare marchi come Beyond Burger, Next Level Burger o Unconventional Burger, giusto per citare alcuni dei più famosi e facilmente reperibili nei maggiori supermercati oppure online.

Assembliamo il nostro burger



Preparazione

Per prima cosa preparate le cipolle: lavatele e tagliatele a listelli, scaldate quindi un filo d'olio evo in un tegame antiaderente, e fate rosolare le cipolle con un pizzico di sale. Dopo qualche secondo aggiungete l'aceto, e lasciatelo evaporare; aggiungete quindi lo sciroppo di agave e lasciate cuocere fino a quando vedrete le cipolle ambrate e completamente caramellate.

Tagliate quindi i pomodori a fette spesse circa 1 cm, lavate ed asciugate l'insalata e tagliate i panini da burger in due.

Iniziamo a grigliare mettendo sul barbecue i burger, il pane, e i pomodori (con un filo d'olio). Lasciamo tutto a sfrigolare sulla griglia fino a quando la cottura non sarà ultimata. Ora assembliamo il nostro burger: su una fetta di pane mettiamo un generoso strato di maionese, sull'altra fetta un po' di salsa BBQ, aggiungiamo poi il burger e il pomodoro appena tolti dalla griglia, una cucchiaiata di cipolle caramellate, una fetta di insalata, e godiamoci il risultato.

Ingredienti (per 4 persone)

Per le cipolle caramellate

- 2 cipolle rosse
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- olio evo

Per il resto

- pane da burger al sesamo
- 2 pomodori cuori di bue
- maionese vegana
- salsa bbq



Coleslaw con cavolo cappuccio e patata dolce

Ingredienti (per 4 persone)

- 1/2 cavolo cappuccio viola di piccole dimensioni
- 1/2 cavolo cappuccio bianco di piccole dimensioni
- 1 patata dolce grande o 2 piccole
- 200 ml yogurt di soia al naturale non dolcificato
- 50 ml maionese
- mezzo cucchiaio di senape

Preparazione

La coleslaw, chiamata anche semplicemente slaw, è una popolare insalata statunitense che si prepara con cavolo cappuccio e la patata dolce americana che, a differenza delle nostre, può essere consumata anche da cruda; una ricetta che arriva da oltreoceano da provare assolutamente per una grigliata golosa.

Iniziate preparando il condimento per la Coleslaw: unite la maionese allo yogurt di soia, e mescolate bene con una forchetta, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Sbucciate la patata dolce con un pelapatate e lasciatela in una bacinella con acqua fredda per evitarne l'ossidazione, tagliatela poi a rondelle sottili (potete aiutarvi con una mandolina se l'avete) avendo cura di riporle sempre in acqua fredda appena tagliate. Affettate finemente il cavolo cappuccio viola e lasciatelo a riposare in una ciotola con un pizzico di sale, un goccio d'aceto ed un filo d'olio. Massaggiatelo con le mani, per farlo impregnare di condimento e fargli rilasciare naturalmente la sua acqua. Fate lo stesso con il cavolo cappuccio bianco, ponendolo in una ciotola separata.

Dopo 30 minuti circa scolate l'acqua rilasciata dai cavoli, asciugateli con un panno per eliminare tutta l'acqua ed evitare che il colore viola del cavolo tinga tutti gli altri ingredienti. Mescolate la patata dolce tagliata e i cavoli in un'ampia ciotola, aggiungete la salsa di maionese e yogurt aggiustando di olio e sale all'occorrenza, ed ecco la vostra Coleslaw pronta da servire.

Gelato di banana e cioccolato

su ananas grigliato alla cannella



"Un gelato per tutti"

Preparare il gelato non è mai stato così semplice: le banane surgelate rappresentano una base perfetta per la preparazione di un gelato leggero e fresco. In questa ricetta l'abbiamo preparato unendo le banane con crema di cioccolato, ma la ricetta può essere modificata secondo le vostre preferenze, aggiungendo altre creme 100% vegetali del gusto che più amate, quindi sbizzarritevi.

Ingredienti (per 4 persone)

- 6 banane molto mature
- 4 cucchiai di crema di cacao e nocciole
- 4 fette di ananas
- amarene di stagione
- mixer per la preparazione
- cannella
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave

Preparazione

Quello che non può certo mancare ad una grigliata è un dolce fresco e semplice. Per preparare questo gelato è importante ricordarsi di congelare per tempo le banane, tagliatele quindi a fette e riponetele nel freezer il tempo necessario a surgelarle completamente.

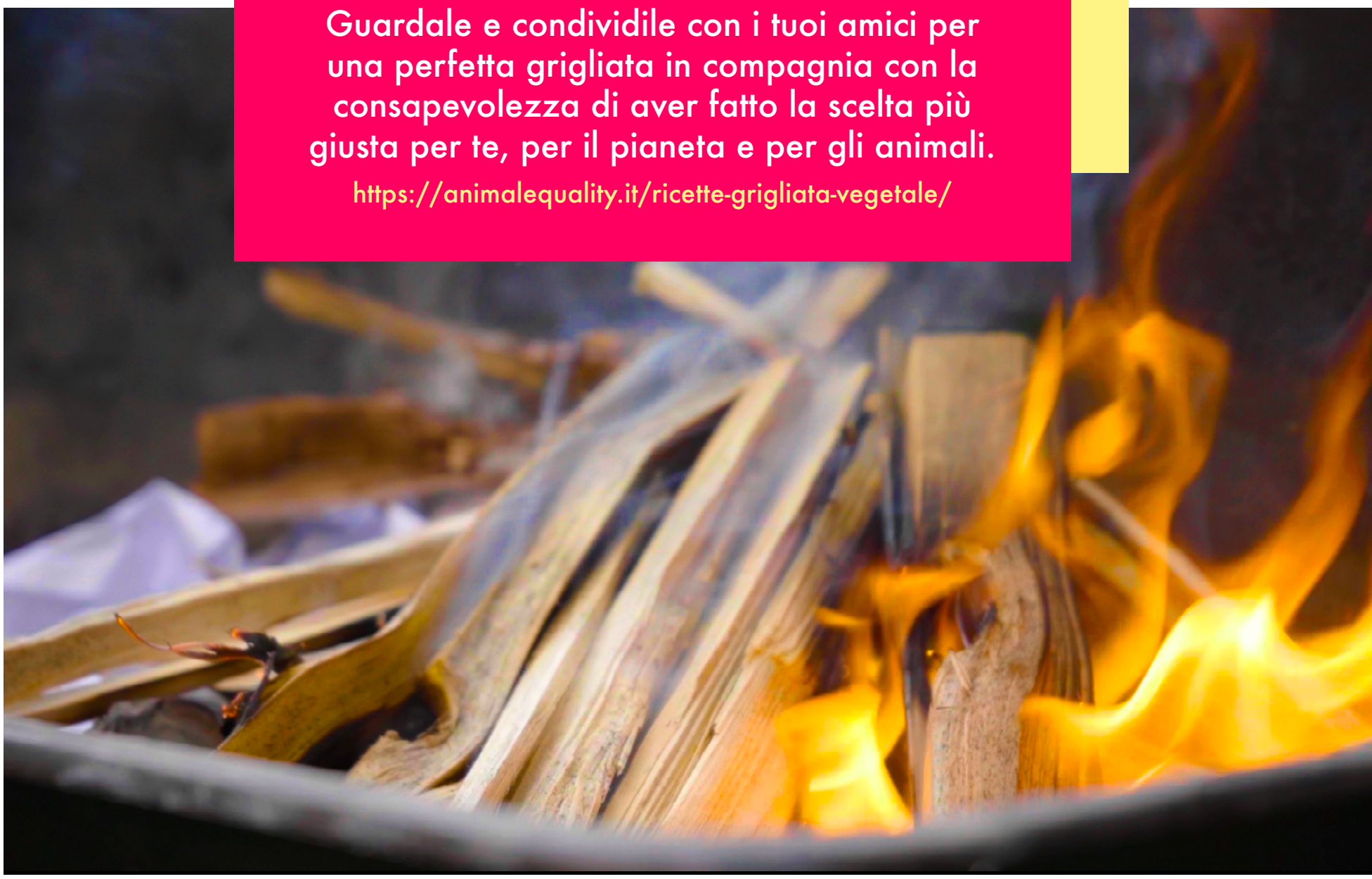
Il gelato andrà preparato come ultima cosa, per evitare che si sciolga, iniziate quindi sbucciando l'ananas e tagliando quattro fette spesse circa 1 cm, grigliatele su entrambi i lati fino a quando non saranno ammorbidite e abbrustolite. Ponete quindi l'ananas grigliato sui piatti e passate alla preparazione del gelato.

Prendete il mixer, aggiungete le banane appena tolte dal freezer, e la crema di cacao e nocciole, frullate tutto fino ad ottenere una crema soda della stessa consistenza del gelato. Riponete una o due palline di gelato su ogni fetta di ananas e guarnite con amarene fresche, foglie di menta fresca e sciroppo d'agave che avrete mescolato con un pizzico di cannella.

Trovi le ricette anche in versione video!

Guardale e condividile con i tuoi amici per una perfetta grigliata in compagnia con la consapevolezza di aver fatto la scelta più giusta per te, per il pianeta e per gli animali.

https://animalequality.it/ricette-grigliata-vegetale/



animalEQUALITY

Animal Equality è un'organizzazione non profit per la protezione degli animali allevati a scopo alimentare, fondata nel 2006 e attiva a livello internazionale in 8 paesi.

AnimalEquality.it

Animal Equality Italia
Viale Andrea Doria, 35 • Milano 20124 | (+39) 329 774 8526 | info@animalequality.it
C.F. : 97681660581 | IBAN: IT80 K050 3401 6250 0000 0003 906