

Guida a un Natale senza crudeltà

Con 21 ricette di chef ed influencer
100% a base vegetale





Introduzione

Natale è l'occasione per unirsi con i propri cari e - anche senza incontrarsi di persona - è soprattutto l'occasione per donare amore e per pensare agli altri.

Ma Natale può essere un momento difficile per chi ha scelto una dieta a base vegetale: le tavole del nostro paese sono spesso imbandite con pietanze tradizionali raramente prive di ingredienti di origine animale e scegliere di non consumarle ci può far sentire "fuori dal coro"; non mancano certo parenti o amici che immancabilmente chiedono "come possiamo rinunciare a queste leccornie"?

Per questo abbiamo deciso di correre in tuo soccorso e di tutti coloro che quest'anno vogliono dimostrare che si può mangiare bene (anzi, benissimo!) e festeggiare anche con piatti 100% veg! Abbiamo coinvolto 8 chef ed influencer esperti di cucina a base vegetale e abbiamo chiesto loro di proporci e insegnarci alcune delle loro ricette preferite per le feste. Solo per te. Questo Natale potrebbe essere diverso dagli altri, il clima di incertezza di questo 2020 non ci permette di prevedere come e

con chi potremo festeggiare, ma oggi più che mai il buon cibo può giocare un ruolo importante nel tenerci legati e farci sentire amati.

Ringraziamo di cuore tutti gli chef che hanno voluto regalarci un pezzetto della loro esperienza e del loro lavoro per rendere questo Natale ancora più compassionevole e pieno d'amore per gli animali, il pianeta e le altre persone. E ringraziamo anche te, che stai leggendo questo ricettario, perché questo significa che una persona in più, insieme a tante e tante altre, questo Natale sceglierà di tenere la sofferenza fuori dal proprio piatto.

Queste ricette non sono solo buonissime ma possono aiutarci anche a far capire ai parenti più scettici che gusto e tradizione non dipendono dall'uso di ingredienti di origine animale, ma dall'amore che mettiamo nel preparare il cibo che serviamo e nella compassione che dimostriamo verso gli altri: le altre persone, ma anche gli animali e il nostro pianeta.

Indice

1. Le ricette di Natale di **Elefanteveg**
2. Le ricette di Natale di **Little Vegan Witch**
3. Le ricette di Natale di **Caterina Mosca**
4. Le ricette di Natale di **Tadzio Pederzoli**
5. Le ricette di Natale di **Uvegan**
6. Le ricette di Natale di **Veggie Situation**
7. Le ricette di Natale di **Veglife Channel**
8. Le ricette di Natale di **Ida, Vegnarok**

Le ricette di Natale di Elefanteveg



↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Siamo Alessia ed Eric una coppia nel lavoro e nella vita. Siamo i fondatori di Elefanteveg, prima solo blog di ricette vegetali, ora una vera e propria missione: divulgare uno stile di vita sano e positivo.

Siamo autori del libro "Mangia come un Elefante" e i creatori di G.I.O.I.A. un metodo che unisce l'alimentazione vegetale al nutrimento interiore con un percorso online.

Ci potete trovare sul nostro sito elefanteveg.it, sui nostri canali social e sul nostro canale YouTube con nuovi video e consigli ogni settimana.

Tartine ripiene di crema di radicchio e crema di funghi



INGREDIENTI:

Per le tartine:

- 70 gr Di olio extravergine d'oliva
- 70 gr Di acqua
- 1 gr Di sale
- 200 gr Di farina integrale
- 1 Cucchiaino di bicarbonato
- 1 Cucchiaino di erba cipollina secca

Per i ripieni:

- 1 Cipolla
- 150 gr Di funghi champignon
- Un radicchio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

PROCEDIMENTO:

Iniziamo preparando le tartine: in una ciotola uniamo prima olio e acqua, e poi la farina e gli altri ingredienti. Mescoliamo bene fino ad ottenere un impasto liscio. Impastiamo per un paio di minuti con le mani e ne facciamo una palla.

Spolveriamo la superficie della palla d'impasto con un po' di farina e stendiamo con l'aiuto di un mattarello mantenendo uno spessore di 3-4 mm circa. Con un coppapasta tagliamo dei dischetti di impasto. Trasferiamo i dischetti in dei pirottini per tartine (se non li avete potete farli un pochino più grandi usando gli stampini per i muffin).

Incidiamo il fondo con uno stuzzicadenti, mettiamo un paio di ceci secchi all'interno per non far gonfiare l'impasto in cottura e inforniamo a 180° per una decina di minuti finché le tartine non prenderanno colore.

Nel frattempo prepariamo i due ripieni: per prima cosa puliamo bene i funghi e tagliamoli a pezzi. Poi laviamo il radicchio e tagliamo anche quello. Portiamo sul fuoco 2 padelle con un filo d'olio d'oliva e ½ cipolla tagliata finemente. In una padella cuociamo i funghi, nell'altra cuociamo il radicchio. Aggiustiamo di sale e copriamo con un coperchio entrambe le padelle. Una volta cotti spegniamo il fuoco.

Prepariamo prima il ripieno di funghi, quindi: versiamo i funghi in un mixer o frullatore. Uniamo 3 cucchiaini di acqua e abbondante pepe. Tritiamo tutto fino ad ottenere una crema liscia. Potrebbe essere necessario aggiungere più acqua. Aggiungiamo un cucchiaino di acqua alla volta finché non otterremo la consistenza desiderata. Mettiamo da parte.

Ora facciamo lo stesso con il radicchio. Quindi frulliamo con qualche cucchiaino di acqua fino ad ottenere una bella crema liscia. Assaggiamo ed eventualmente aggiustiamo di sale.

Ora possiamo assemblare: togliamo le tartine dagli stampini e riempiamone 6 con la crema di funghi, e 6 con la crema di radicchio. Guarniamo infine con dei semi, dei germogli o anche solo del pepe.



Tagliatelle integrali con carciofi e arancia

INGREDIENTI: (per 2 piatti)

- 150 gr Di tagliatelle senza uova
- 4 Carciofi
- ½ Cipolla
- ½ Spicchio d'aglio
- Chiodi di garofano
- 1 Cucchiaino di sciroppo d'acero (o agave)
- 1 Arancia non trattata
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa portiamo sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata.

Puliamo i carciofi rimuovendo il gambo e le foglie più esterne. Togliamo anche la punta e tagliamo a fettine il cuore di carciofo che sarà rimasto. In una padella capiente uniamo dell'olio extravergine d'oliva e due chiodi di garofano. Aggiungiamo la cipolla tagliata finemente e infine i carciofi e lo spicchio d'aglio schiacciato con uno schiaccia aglio. Saliamo e accendiamo il fuoco.

Tagliamo a metà l'arancia e la spremiamo all'interno della padella con i carciofi. Copriamo con un coperchio e lasciamo cuocere per 6-7 minuti. Quando l'acqua in pentola starà bollendo buttiamo le tagliatelle.

Controlliamo la cottura dei carciofi, quando saranno praticamente pronti aggiungiamo un cucchiaino di sciroppo d'acero e la scorza grattugiata di mezza arancia. Allunghiamo con 2 cucchiaini dell'acqua di cottura delle tagliatelle e cuociamo ancora un paio di minuti. Scoliamo le tagliatelle e aggiungiamole al sugo di carciofi. Mescoliamo bene e serviamole caldissime con una spolverata di scorza di arancia per ogni piatto.

Torta Linzer di Natale

INGREDIENTI:

- 210gr Farina tipo 2
- 150gr Nocciole
- 60gr Zucchero muscovado o di cocco
- 60gr Bevanda di soia
- 60gr Olio di semi
- 5gr Di lievito
- 1 Pizzico di sale
- 1 Arancia (scorza)
- 1 Vasetto di confettura di mirtilli, ciliege o frutti di bosco
- Mix spezie natalizie (cannella, cardamomo, chiodi di garofano, anice, zenzero secco)
- Teglia (20- 22 cm di diametro)

PROCEDIMENTO:

Come prima cosa tritiamo le nocciole in un mixer fino a ridurle a farina. Versiamo la farina di nocciole ottenuta in una ciotola capiente e aggiungiamo lo zucchero e un pizzico di sale, mescoliamo tutto. Aggiungiamo ora anche il latte, l'olio e il lievito. Mescoliamo bene.

Aggiungiamo le spezie e, gradualmente, anche la farina tipo 2. Lavoriamo l'impasto con le mani fino a ottenere una palla liscia e omogenea.

Oliamo bene una tortiera da 20cm e disponiamo 2/3 dell'impasto nella tortiera. Livelliamo schiacciando l'impasto con le mani e formando un bordo di 1 cm circa.

Versiamo la confettura al centro e stendiamo su tutta la superficie, con l'impasto restante creiamo delle striscioline per decorare la superficie della torta.

Completiamo cospargendo la torta con qualche nocciola tagliata grossolanamente al coltello oppure delle mandorle a lamelle.

Inforniamo ora a 180° per 30 minuti. Una volta pronta sforniamo la torta e aspettiamo che si raffreddi, completiamo infine con dello zucchero a velo. Anche il giorno seguente sarà ottima!



Suggerimenti:

Se non trovate un mix già pronto di spezie di Natale potete prepararlo voi macinando e riducendo in polvere tutte le spezie indicate negli ingredienti. Altrimenti potete anche solo mettere della cannella in polvere, il risultato è ottimo comunque.

Le ricette di Natale di Little Vegan Witch

Sono Annalisa, per gli amici Little Vegan Witch, piccola strega appassionata di cucina vegetale. Ho aperto un canale YouTube e un profilo Instagram dove condivido ricette vegane e idee per uno stile di vita sostenibile e cruelty-free.

Il Natale per me è un momento di condivisione familiare, diventato molto importante con il passare degli anni, non vivendo vicino ai miei cari. Da quando sono vegana, questa giornata ha ancora più valore per me, mi ricorda quanto sia importante sensibilizzare gli altri, in modo che le nostre tavole non siano più imbandite di sofferenza.

Scegliere un'alimentazione vegetale è la scelta di amore più grande, verso gli animali, verso il pianeta e verso di noi. Quale migliore giornata, se non il Natale, per incominciare questo cambiamento?

Ho preparato un menù natalizio completamente vegan, che rispetta le tradizioni, mi ricorda la mia terra, la Sardegna, e i miei Natali in famiglia.



↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Gnocchi di zucca su crema di topinambur con chips di cavolo nero



INGREDIENTI: (per 2-3 persone)

Per la crema di topinambur:

- 500g Topinambur
- 100g Anacardi al naturale
- 1 Spicchio d'aglio
- Olio evo q.b.
- Lievito alimentare in scaglie 1 cucchiaino (facoltativo)
- Sale q.b.
- 1 Rametto di rosmarino (facoltativo)

Per gli gnocchi di zucca:

- 700g Di zucca Delica
- 100g Di farina (io ho usato quella di tipo 1 di grano tenero)
- 30g Di farina di lupini (in alternativa amido di mais)
- Sale q.b.

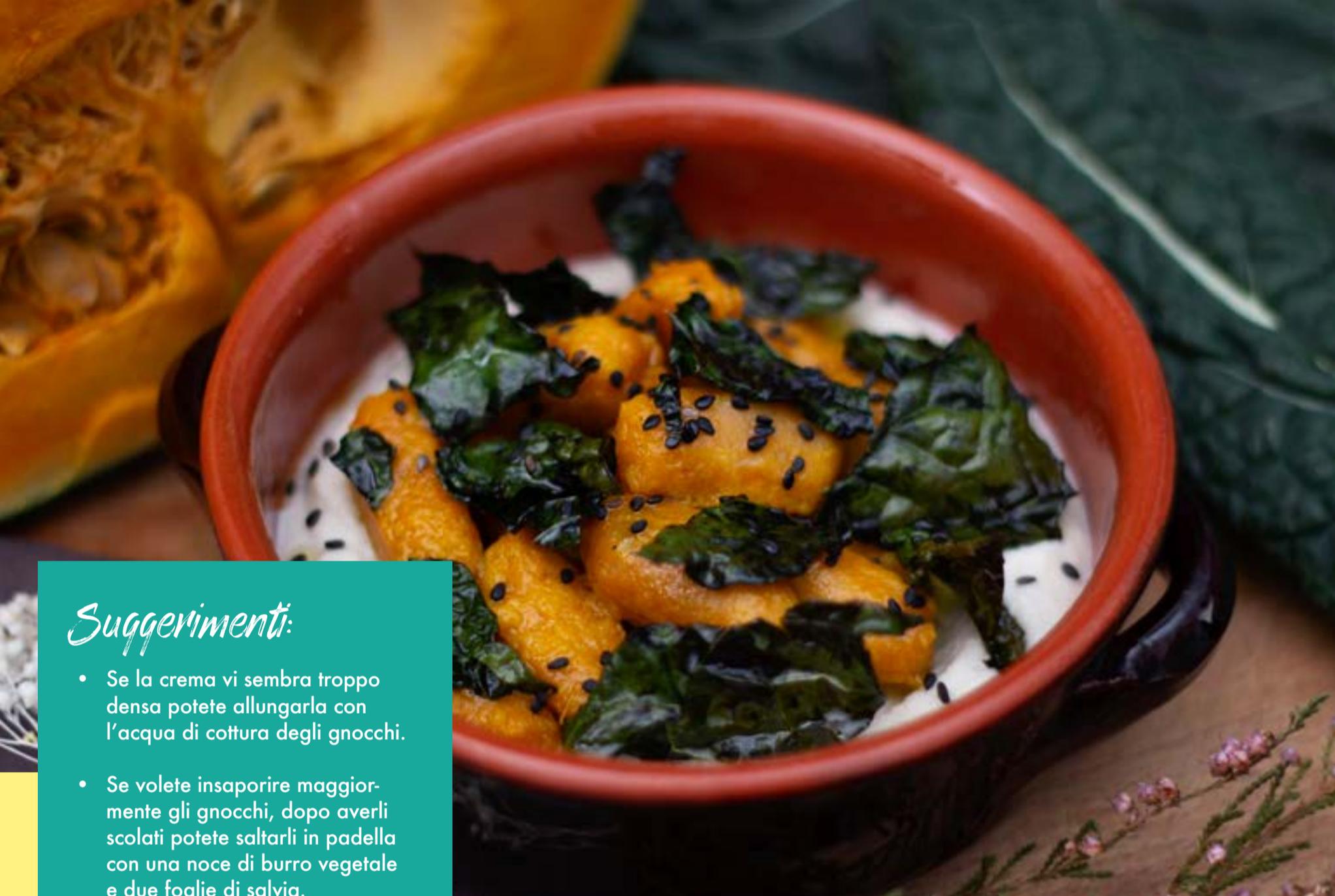
Per le chips di cavolo nero:

- 2 Foglie di cavolo nero
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.

PROCEDIMENTO:

Prepariamo la zucca tagliandola a fette, mantenendo la buccia, e cuocendola in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30 minuti. Vi consiglio la qualità Delica, perché abbiamo bisogno di una zucca non acquosa per la preparazione degli gnocchi. Mentre cuoce prepariamo la crema pelando e tagliando in pezzi piccoli il topinambur.

In una padella scaldiamo un filo di olio evo, e rosoliamo per un minuto uno spicchio d'aglio con un rametto di rosmarino, aggiungiamo quindi il topinambur tagliato a pezzi, amalgamiamo il tutto e - se lo avete - sfumate con un goccio di vino bianco.



Suggerimenti:

- Se la crema vi sembra troppo densa potete allungarla con l'acqua di cottura degli gnocchi.
- Se volete insaporire maggiormente gli gnocchi, dopo averli scolati potete saltarli in padella con una noce di burro vegetale e due foglie di salvia.

Lasciamo cuocere il tutto, a fuoco lento, con il coperchio, fino a quando il topinambur non si sarà ammorbidito per bene. Durante la cottura, se necessario, aggiungete un goccio d'acqua, in modo che non asciughi troppo. Dopo di che mettiamo in un frullatore il topinambur cotto, privato dello spicchio d'aglio e del rametto di rosmarino. Aggiungiamo gli anacardi, precedentemente ammorbiditi nell'acqua per almeno 5 ore. Andiamo quindi a frullare il tutto, fino ad ottenere una crema bella liscia.

Se volete insaporire maggiormente aggiungete un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie. Diamo quindi un'ultima frullata per amalgamare il tutto.

Una volta che la zucca è cotta, possiamo pulire le fette dalla buccia, tenendo solo la polpa, che andiamo a passare usando uno schiacciapatate. In una ciotola uniamo la polpa di zucca, 70g di farina, la farina di lupini e impastiamo fino a creare un composto morbido ed omogeneo.

Su un piano di lavoro creiamo una piccola montagnetta con i restanti 30 g di farina, un pizzico di sale e con l'aiuto di due cucchiaini creiamo i nostri gnocchi.

Prendiamo mezzo cucchiaino di impasto e con l'altro cucchiaino lo pressiamo, ripetiamo l'operazione fino a creare una piccola forma ovale compatta. La lasciamo quindi cadere sulla farina,

dove la rotoliamo leggermente con le dita, facciamo cadere la farina in eccesso e se necessario modelliamo la forma con le dita per creare lo gnocco.

Andiamo poi a disporlo su un piano spolverato con della farina. Proseguiamo così fino a finire tutto l'impasto.

Prepariamo ora le chips di cavolo nero eliminiamo la parte centrale più dura della foglia, tagliamo la parte restante in pezzi non troppo piccoli e mettiamo il tutto in una ciotola, aggiungiamo olio e sale a piacere massaggiando.

Disponiamo poi le foglie su una teglia con carta da forno e inforniamo a 180 gradi per 3-4 minuti.

Ora possiamo cuocere i nostri gnocchi in acqua bollente salata, capirete che la cottura è ultimata quando saliranno in superficie, possiamo quindi prelevarli delicatamente con un mestolo forato in modo che scoli l'acqua in eccesso.

In un piatto fondo versiamo una base di crema di topinambur e anacardi su cui adagiamo gli gnocchi di zucca. infine guarniamo con le chips di cavolo nero, qualche goccia d'olio evo e se volete qualche semino di sesamo nero.

Brasato di seitan al cannonau

INGREDIENTI: (per 2-3 persone)

Per la marinatura:

- 400gr Di seitan al naturale
- $\frac{2}{3}$ Rametti di rosmarino
- $\frac{3}{4}$ Foglie di alloro
- 1 Bottiglia di vino Cannonau o vino rosso (75ml)
- 10g Di bacche di ginepro
- 5g Di chiodi di garofano

Per la cottura:

- Seitan marinato
- Vino usato per la marinatura q.b.
- 500ml Brodo vegetale
- 1 Cipolla media tagliata finemente
- Vernaccia o vino bianco q.b.
- Olio evo q.b.
- Una punta di peperoncino (facoltativo)
- Olive taggiasche o verdi (denocciolate) a piacere

PROCEDIMENTO:

Iniziamo tagliando il seitan in pezzi formato "spezzatino" e mettiamoli in una ciotola capiente. Aggiungiamo le foglie di alloro, i rametti di rosmarino, le bacche di ginepro e i fiori di garofano dentro dei filtri per il tè sfuso o delle garze, in modo che siano facili da recuperare dopo la marinatura.

Ricopriamo completamente il seitan con il vino Cannonau, copriamo con un coperchio, e lasciamo marinare dalle 5 alle 8 ore.

Ultimata la marinatura, preleviamo le erbe aromatiche e le bacche, e scoliamo il seitan, recuperando però il vino della marinatura che ci servirà durante la cottura. In una pentola larga e non troppo alta, soffriggiamo con olio evo la cipolla tagliata in fettine sottili, facendola appassire per bene, aggiungiamo quindi il seitan, lo rosoliamo per $\frac{2}{3}$ minuti, sfumiamo con della vernaccia o del vino bianco, aggiungiamo metà del brodo e poi metà del vino usato per la marinatura ricoprendo il seitan.

Giriamo il tutto e lasciamo cuocere a fuoco dolce facendo asciugare i liquidi, aggiungendo man mano altro vino e altro brodo quando necessario.

Solitamente, se il seitan è morbido, lo lascio cuocere 20 minuti, in modo che non si sfaldi. Gli ultimi 10 minuti di cottura aggiungiamo anche le olive Taggiasche nella quantità che preferite, assaggiamo e saliamo a piacere se necessario. Il risultato dovrà essere un brasato con un sughetto bello saporito e ristretto.

Suggerimenti:

- Se il seitan non è artigianale, e quindi meno morbido, sbollentatelo per 5 minuti, lasciatelo raffreddare, tagliatelo e poi procedete alla marinatura.
- Servitelo con delle fette di pane abbrustolito per una scarpetta che si rispetti, o con del pane Carasau croccante.
- Se volete aggiungere una nota piccante, potete aggiungere un pizzico di peperoncino nel soffritto di cipolla.



Suggerimenti:

Vi consiglio di usare un formaggio vegetale dal gusto neutro, è fondamentale che sia un formaggio che fonda, così durante la cottura si scioglierà e sarà buonissimo con l'effetto della sfoglia leggermente croccante.

Seadas con sciroppo d'agave

INGREDIENTI: (per 2-3 persone)

- 200g Di farina 00
- 50g Di farina di semola di grano duro
- 30g Di burro o margarina vegetale
- 100ml Di acqua tiepida
- Sale q.b.
- Buccia grattugiata di 4 limoni grandi
- 30g Di formaggio vegetale che fonde per ogni seadas
- Olio di semi per la frittura q.b.

PROCEDIMENTO:

In una ciotola uniamo le due farine, il burro vegetale, una manciata di sale e incominciamo a impastare con le mani, versando l'acqua tiepida mano mano che impastiamo. Se risulta troppo asciutto aggiungiamo ancora un goccio d'acqua.

Lavoriamo l'impasto fino a creare un panetto compatto e facilmente lavorabile, lo avvolgiamo nella pellicola trasparente e lo lasciamo a riposare in frigo per una mezz'oretta. Intanto prepariamo il formaggio sminuzzandolo e aggiungendo la buccia grattugiata di un limone, mescolando il tutto in una ciotola e mettendo da parte.

Passato il tempo necessario, stendiamo la pasta, su un piano spolverato di semola, creando una sfoglia non troppo fine di circa 2mm. Andiamo quindi a creare dei dischi del diametro circa di 12 cm, aiutandoci con dei coppa pasta o delle ciotole per tracciare le circonferenze.

Nel centro di un disco di pasta, disponiamo il formaggio aromatizzato al limone lasciando 1,5 cm di bordo libero lungo tutta la circonferenza. Copriamo il disco mettendoci sopra un altro disco di pasta, e sigilliamo i bordi pressando per bene prima con i polpastrelli e poi con i denti di una forchetta. Disponiamo poi su un piano, o un piatto con della carta da forno spolverata di semola.

Per la cottura scaldiamo in una pentola adatta alla frittura l'olio di semi e una volta raggiunta la temperatura immergiamo delicatamente la Seada. Con un cucchiaino prendiamo l'olio dal fondo e lo versiamo sopra la Seada, ripetendo questa operazione durante tutta la cottura. Ci vorranno circa 5 minuti. Vedremo che la sfoglia si gonfierà per bene in questo modo, e non ci sarà bisogno di girare la Seada, evitando così una possibile rottura.

Quando il fondo e i bordi, saranno colorati, possiamo prelevare la Seada con un mestolo bucato, e poggiarle su della carta assorbente, per far assorbire l'olio in eccesso. Serviamo subito dopo la cottura, versando sopra dello sciroppo d'Agave o una spolverata di zucchero, e se vi piace particolarmente il limone potete aggiungere dell'altra buccia grattugiata.

Le ricette di Natale di Caterina Mosca

Sono Caterina Mosca, chef specializzata in cucina naturale e ideatrice della scuola volante di cucina naturale "Baciami in cucina". Ho partecipato alla creazione e alla realizzazione di diversi progetti che si proponevano di coltivare la pace a partire dai fornelli e sono autrice dei libri "Le ricette del Grande Cerchio – Manuale di cucina bio vegetariana godereccia" e "Baciami in cucina - come innamorarsi della cucina naturale in 200 ricette vegane". Amo la cucina bella, buona e d'amore: per noi, per gli animali e per il pianeta tutto.

“Natale è il momento perfetto per parlare di buoni pensieri, soprattutto a tavola. Il tempo delle feste permette riflessioni più profonde, oltre a stimolare il bene nelle azioni e nelle scelte (si spera!). Cucinare per i propri affetti, nutrendo consapevolezza oltre che pance, diventa un regalo prezioso: che sia Natale per tutti. ”

*↪ Visita il profilo
Instagram!*



Risotto zenzero, pistacchi e melograno

INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per il riso:

- 320 g Di riso semi-integrale a chicco rotondo
- 2 Cipollotti
- 1 Pizzico di peperoncino
- 6 cm Di radice di zenzero
- 100 g Di burro di mandorle
- 1/2 Limone (e il suo succo)
- 50 g Di pistacchi tritati
- 1 Melograno

Per il brodo:

- 1 Carota
- 1 Gambo di sedano
- 1 Cipolla
- 1 Rametto di rosmarino
- 5 g Di sale
- 1,5 L di acqua

PROCEDIMENTO:

Iniziamo preparando il brodo: in una casseruola capiente versiamo l'acqua, aggiungiamo poi le verdure mondiate, il sale e il rosmarino. Portiamo a ebollizione e lasciamo cuocere fino a che l'acqua non si sarà ridotta della metà del suo volume.

Ora mondiamo e tritiamo i cipollotti (compresa la parte verde). Peliamo lo zenzero e grattuggiamolo con l'aiuto di una grattugia a maglia fine: quindi strizziamo il composto ottenuto, in modo da separare il succo dalla fibra.

In un tegame dai bordi alti, facciamo soffriggere il cipollotto unendo il peperoncino. Quando risulterà ben dorato, aggiungiamo il riso e lasciamolo tostare un paio di minuti. Quindi aggiungiamo il succo di zenzero, mescoliamo e aggiungiamo il brodo fino a coprire il riso completamente. Lasciamo cuocere a fuoco medio, avendo cura di controllare la cottura e aggiungendo brodo in caso risultasse evaporare troppo rapidamente.

Nel frattempo stemperiamo il burro di mandorle frullandolo con un cucchiaino di succo di limone e con due cucchiaini di acqua calda (verrà usata per mantecare e per decorare il piatto). Sgraniamo il melograno e tritiamo i pistacchi. Dopo circa 13/14 minuti, segniamo il fuoco, aggiungiamo la crema di mandorle e mantechiamo. Usate la tecnica che preferite, se l'onda non fa per voi, potete tranquillamente usare un mestolo!

Ora impiattiamo: versiamo un mestolo di risotto nel piatto, con l'aiuto di un cucchiaino decoriamo con gocce di crema di mandorle, granella di pistacchi e infine grani di melograno, serviamo con amore!





Strudel salato di porri, nocciole e zucca con salsa allo zafferano

INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per la pasta brise:

- 300 g Di farina di tipo 2
 - 80 g Di olio extravergine di oliva
 - 70 ml Di vino bianco molto freddo
 - 30 ml Di acqua
 - 1 Pizzico di sale
- (Oppure un rotolo di pasta già pronta, meglio se integrale!)

Per il ripieno:

- 1 Porro di media grandezza
- $\frac{1}{2}$ Zucca mantovana
- 100 g Di nocciole tritate grossolanamente
- Olio evo
- Sale
- Pepe nero

Per la salsa:

- 500 ml Di latte vegetale (avena o soia)
- 1 Bustina di zafferano
- 35 g Di farina di tipo 2
- 40 g Di olio di semi di girasole
- Sale

PROCEDIMENTO:

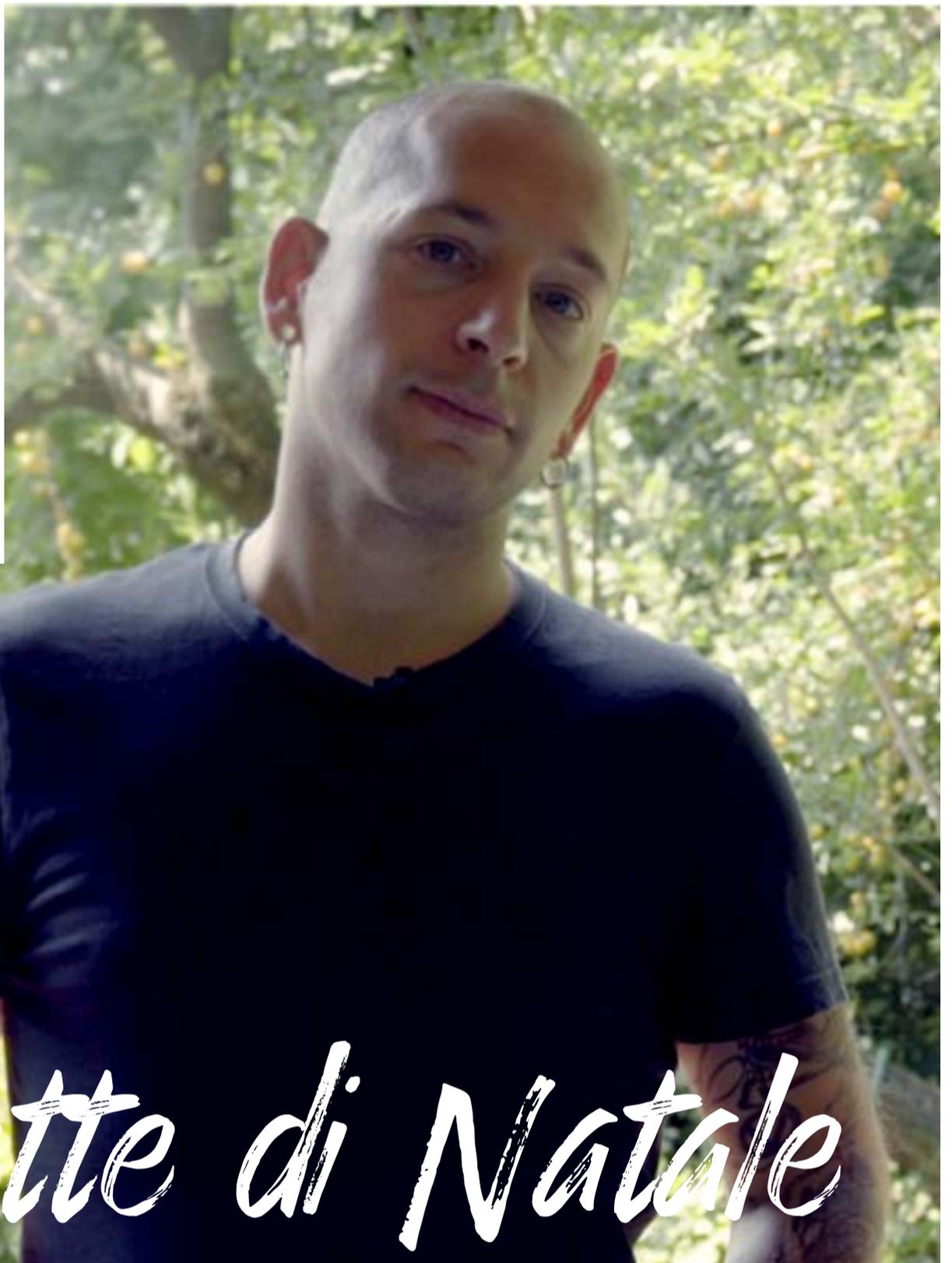
Iniziamo a preparare l'impasto sulla spianatoia aggiungendo alla farina a fontana il sale, l'olio e infine l'acqua. Impastiamo fino ad ottenere una palla soda e lasciamola riposare mezz'ora.

Intanto mondiamo e affettiamo il porro e la zucca. In una padella antiaderente, scaldiamo due cucchiaini di olio, quindi aggiungiamo il porro e, una volta imbriondito, la zucca. Copriamo con il coperchio e lasciamo cuocere qualche minuto, quindi scoperchiamo, saliamo e portiamo a cottura. Sulla spianatoia, stendiamo la pasta brisè con l'aiuto di un mattarello, dandogli una forma rettangolare. Appoggiamo il ripieno in una lunga striscia centrale aggiungiamo le nocciole, e chiudiamo i lati corti "a busta", sovrapponiamo poi i due lati lunghi e chiudiamo a rotolo.

Spennelliamo con un po' di olio, decoriamo con semi di sesamo o di papavero e inforniamo, lasciamo cuocere per circa 25 minuti a 200 gradi. Nel frattempo prepariamo la salsa: in un pentolino facciamo tostare la farina e aggiungiamo l'olio, quindi il latte, mentre con l'aiuto di una frusta mescolate il composto. Aggiustiamo di sale, portiamo a bollore e cuociamo per due minuti. Separiamo la crema in due contenitori: una parte la lasceremo bianca, all'altra aggiungeremo lo zafferano.

Quando lo strudel è pronto sforniamo, affettiamo e serviamo accompagnato dalle creme.

“ Il periodo natalizio richiama alla mia memoria inevitabilmente il comfort food della cucina casalinga, preparata dalle mani della migliore chef che io abbia conosciuto: mia nonna. Ho quindi rielaborato in chiave vegetale questo ricordo, sperando possa diventare una gioiosa (e golosa) memoria anche per voi. ”



Le ricette di Natale di Tadzio Pederzolli

↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Sono Tadzio Pederzolli, mi occupo di cucina naturale da anni. Attualmente sono Chef del ristorante “Radicetonda” a Milano, faccio parte della scuola itinerante di cucina naturale “Baciamincucina”. Amo viaggiare ed esplorare posti sempre nuovi, perdermi tra le vie di una città sconosciuta, scoprendone i profumi delle cucine locali. Ho iniziato a cucinare perchè ho sentito il bisogno di sublimare prima per me, e poi per gli altri, il mio amore per il cibo.



Mezzelune al cacao ripiene di formaggio di anacardi e verza viola, in crema di broccoletti

INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per la pasta:

- 300 gr Di farina di frumento tipo 1 setacciata
- 50 gr Di cacao amaro in polvere setacciato
- 20 gr Di farina di ceci setacciata
- 150 ml Acqua a temperatura ambiente
- Sale
- Olio evo

Per il ripieno:

- 100 gr Di anacardi secchi, messi in ammollo qualche ora
- 100 gr Di cappuccio viola tagliato a julienne
- Un limone biologico con buccia edibile
- 4 Cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- Sale ed olio evo

Per il condimento:

- 1 Cipolla bianca
- 1 Broccolo
- 1 Piccola radice di zenzero fresco
- Sale ed olio evo

Per la decorazione: (opzionale)

- Scorza di limone
- Pistacchi tritati

PROCEDIMENTO:

Iniziamo preparando la pasta fresca, in un'ampia ciotola uniamo tutti gli ingredienti secchi per l'impasto e mescoliamo bene con una frusta, amalgamando tutti gli ingredienti. Aggiungiamo anche il sale, ed iniziamo ad incorporare l'acqua piano piano, mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Quando diventa difficile da mescolare, rovesciamo l'impasto su una spianatoia, aggiungiamo anche l'olio, ed iniziamo a lavorarlo bene con le mani, finchè non avrà raggiunto una consistenza omogenea. Stendiamo l'impasto con un mattarello, e rimpastiamolo fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico, eventualmente aiutatevi con un pochino di farina per non farlo attaccare alle mani o alla spianatoia. Chiudiamo l'impasto in un contenitore ermetico (o in un po' di pellicola) e lasciamolo riposare in frigo 30-40 min.

Procediamo quindi a preparare il ripieno: tagliamo il cappuccio finemente alla julienne, e facciamolo stufare in un tegame antiaderente con un filo d'olio ed un pizzico di sale, finchè non si sarà asciugato per bene. Facciamo raffreddare qualche minuto, e frulliamo 3/4 del cavolo cappuccio con gli anacardi precedentemente ammollati, un pizzico di sale, il succo e la scorza di un limone, una grattata di pepe, ed un filo d'olio. Quando il composto avrà raggiunto una consistenza uniforme, mescoliamolo con il resto del cavolo, e mettiamolo a riposare in frigo, dovrà essere freddo prima di essere usato come ripieno.

Passiamo quindi al condimento. In un tegame antiaderente facciamo stufare la cipolla tagliata finemente assieme allo zenzero pelato e fatto a dadini piccoli in un filo d'olio caldo, aggiungiamo poi i broccoli (gambo pelato incluso) tagliati a pezzetti piccoli, ed una presa di sale. Non preoccupatevi se i broccoli non saranno di dimensioni perfettamente uniformi, tanto poi andremo a frullare il tutto. Copriamo il tegame e se necessario aggiungiamo mezzo bicchiere d'acqua. Lasciamo cuocere 15-20 minuti, fino a quando i broccoli saranno morbidi, ma non bruciati. Frulliamo quindi tutto, aggiustando di sale ed aggiungendo un filo d'olio evo a crudo.

Iniziamo a preparare i nostri ravioli, su una spianatoia stendiamo l'impasto con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia di 1-2 mm di spessore (attenzione a non renderla troppo sottile, per evitare che si spezzi, ma neanche troppo grossa!). Con un bicchiere di 6-8 cm di diametro andiamo a formare vari dischi sulla striscia di pasta che abbiamo steso, e rimuoviamo delicatamente la pasta esterna, facendo attenzione a non rovinare i dischi.

Riempiamo ora ogni disco con un cucchiaino abbondante di condimento, non esageriamo con le dosi se no sarà difficile chiuderli, e chiudiamo a mezzaluna ogni disco bagnando leggermente con dell'acqua metà del lembo, facendo attenzione che non sia presente aria al loro interno. Con una forchetta sigilliamo il lembo di ogni mezzaluna, e riponiamo i ravioli uno ad uno su un vassoio spolverato di farina.

Una volta completate tutte le nostre mezzelune, passiamo alla cottura: in un ampio pentolone con acqua bollente salata, facciamo cuocere 3-5 minuti le nostre mezzelune (la cottura dipenderà dallo spessore della pasta). Una volta cotte, scolatele e servitele sul letto di crema di broccoli (precedentemente scaldata), guarnendo il piatto con della scorza di limone e della granella di pistacchi (a piacere).



Praline al cioccolato e mandarino con petali di fiordaliso

INGREDIENTI:

- 150 gr Di cioccolato fondente
- 100 gr Di farina di mandorle o di nocciole
- 2 Mandarini biologici con scorza edibile
- 50 ml Di latte di riso
- 30 gr Di petali di fiordaliso

PROCEDIMENTO:

In una terrina facciamo sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, ed aiutandoci con una frusta mescoliamo insieme il latte di riso e la farina di mandorle, fino ad ottenere un composto omogeneo. Togliamo dal fuoco ed aggiungiamo il succo e la scorza di due mandarini biologici (accertatevi con il rivenditore che la scorza sia edibile e non trattata).

Facciamo riposare l'impasto a temperatura ambiente, e poi facciamolo raffreddare in frigo almeno 30 minuti, perché caldo è difficile da lavorare. A questo punto formiamo le nostre palline, e mano a mano le rovesciamo una ad una in una bacinella in cui avremo messo i petali di fiordaliso. Facciamo nuovamente riposare in frigo almeno un'ora. Ricordatevi di tirarle fuori dal frigorifero almeno mezz'ora circa prima di essere consumate.



Le ricette di Natale di Uvegan



“

*Natale è amore
No violenza
Natale è cibo
No crudeltà
Natale è famiglia
No sfruttamento
Natale è amicizia
No indifferenza.* ”

Sono Ubaldo napoletano, vegano da 4 anni. Sono venuto a conoscenza del mondo vegan quando ho deciso di prendere in mano la mia vita (e la mia salute) in seguito ad una possibile recidiva di un brutto male. La scelta di abbandonare i prodotti e i derivati animali è avvenuta però solamente quando è incominciato a scaturire in me un sentimento etico, morale, nei confronti degli animali. Sono uno psicologo e sono vegano e il mio focus è la salute generale, vista in una maniera olistica, mia, delle persone, degli animali e dell'ambiente.

Ringrazio la malattia che mi ha fatto conoscere questa via. Ringrazio questa via per avermi fatto conoscere la vita.

↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Pasta che sa di Mare

INGREDIENTI:

- Pasta del tuo formato preferito (non troppo piccolo)
- Datterini o meglio ancora pomodorini del piennolo
- Olio extravergine d'oliva
- Peperoncino
- Aglio
- Salicornia (asparagi di mare)
- Alghe miste secche
- Prezzemolo
- Vino bianco (per sfumare e da bere)

PROCEDIMENTO:

In una padella facciamo un soffritto con l'aglio tagliato a pezzettini, olio e peperoncino, aggiungiamo un rametto di prezzemolo e di salicornia (conosciuti anche come asparagi di mare) e poche alghe miste.

Aggiungiamo anche i datterini e saliamo; attenzione alla quantità di sale perché la salicornia è già molto sapida. Ora sfumiamo con un po' di vino bianco.

Nel frattempo portiamo a bollore l'acqua e facciamo cuocere la pasta, quando mancano pochi minuti alla fine della cottura scoliamo la pasta e aggiungiamo in padella insieme al condimento, facciamo saltare tutto insieme e lasciamo a cuocere qualche minuto, aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta e altre alghe miste. **La pasta che sa di mare è pronta!**



Il Casatiello

(o Tortano)

INGREDIENTI:

Per l'impasto:

- 500 g Farina 00 o Manitoba
- 250/300 ml Di acqua
- 10 g lievito Di birra
- 15 g Sale
- 60 ml D'olio evo
- Pepe nero q.b.
- Curcuma q.b.
- Lievito alimentare in scaglie abbondante
- Sostituto del formaggio grattugiato vegano q.b.

Per il ripieno: (a modo mio)

- Tofu affumicato
- Seitan (uno bello saporito)
- Wurstel vegetali
- Sostituto del formaggio a base vegetale
- Mopur

PROCEDIMENTO:

Per preparare il casatiello napoletano, iniziamo versando in un recipiente il lievito di birra fresco in acqua a temperatura ambiente, e mescoliamo per scioglierlo.

Uniamo l'olio e iniziamo a lavorare gli ingredienti, poco per volta aggiungiamo metà della dose di farina, una volta che la farina sarà assorbita e avremo ottenuto una sorta di pastella, uniamo il sale, il pepe, la curcuma e il lievito alimentare in scaglie.

A questo punto uniamo la farina rimasta in una volta sola e continuiamo a lavorare, l'impasto dovrà avere una consistenza morbida, ma non eccessivamente. Trasferiamo l'impasto sul piano di lavoro e lasciamolo riposare mentre tagliamo tutti gli ingredienti per il ripieno a cubetti, abbondate pure con il ripieno che la dieta la facciamo poi.



Stendiamo ora la pasta e spargiamo i cubetti di condimento sopra, con anche il lievito alimentare in scaglie e il sostituto del formaggio grattugiato - io uso il Grattì, che si trova facilmente in tutti i supermercati - lavorate tutto con le mani finché non diventa omogeneo. Ora stendete l'impasto a filoncino per metterlo nello stampo a ciambella, sopra potete aggiungere altri cubetti di condimento, così quando il casatiello sarà cotto si vedranno in superficie. Una volta terminato copriamo il casatiello con un canovaccio pulito e lasciamolo lievitare a temperatura ambiente, lontano da correnti d'aria, per circa 2 ore. Una volta che il volume sarà raddoppiato cuociamo il casatiello napoletano in forno statico preriscaldato a 180° per 75 minuti (date sempre un occhio mi raccomando!), nel ripiano più basso del forno.

Il Casatiello napoletano è ora pronto e ricordate, il giorno dopo è sempre più buono!



Struffoli

il classico dolce natalizio napoletano, da fare fritti o al forno

INGREDIENTI:

- 350 g Farina 00
- 35 ml Olio evo
- 40 ml Olio di semi di mais
- 50 ml Liquore Strega
- Un pizzico di sale
- Un cucchiaino di Zucchero di canna
- Mezza bustina di Lievito in polvere per dolci
- Una bella Scorza d'arancia

PROCEDIMENTO:

In un pentolino versiamo l'olio di oliva e quello di semi, laviamo e asciughiamo la scorza di un'arancia e la grattuggiamo, facendo attenzione ad evitare la parte bianca, e lasciamola cadere nel pentolino con gli oli. Scaldiamo ora l'olio a fiamma bassa, di modo che la scorza rilasci il suo aroma.

Versiamo la farina in una ciotola e uniamo lo zucchero, il sale e il lievito, mescoliamo e facciamo un incavo al centro, versiamo l'olio caldo e i 50 ml di liquore Strega e impastiamo bene fino ad incorporare tutta la farina; se necessario aggiungiamo altro liquore fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Facciamo una palla, adagiamola su un piano e copriamo con la ciotola capovolta. Lasciamo riposare per circa venti minuti di modo che il glutine si rilassi.

Mettiamo l'impasto su un piano leggermente infarinato e iniziamo a staccarne dei pezzi facendoli poi rotolare sul piano fino a creare dei cilindri. Tagliamo poi i cilindri a pezzetti della grandezza di uno gnocco.

Per cuocere gli struffoli accendiamo il forno a 180°. Rivestiamo una leccarda di carta forno e trasferiamo su di essa gli struffoli e quando il forno è a temperatura inforniamo per 15 minuti o più se serve. **Se preferite, invece, friggeteli.**



Siamo Jurgita e Filippo, una coppia di “foodie” plant-based e digital creator dietro il progetto “Veggie Situation 100% Plant-based”. Jurgita, appassionata di musica classica e food photography, amante di dolci vegan e del mare, e Filippo, curioso per natura, amante della lettura e del tennis – siamo una coppia nella vita e nel lavoro.

Dalla nostra unione nasce il progetto Veggie Situation, momenti di vita quotidiana incentrati su il cibo, rigorosamente vegetale e salutare, ma con grande attenzione all'estetica, e allo stile di vita sano. Abbiamo scelto la dieta vegetale integrale ormai da anni. Ed è stato illuminante! Ci si è aperto un mondo completamente nuovo che non conoscevamo, un mondo colorato composto di verdura, frutta, legumi e altri alimenti che la natura ci offre.

Siamo sempre stati appassionati di cucina. Ma dopo questo cambiamento di alimentazione abbiamo cominciato ad informarci e sperimentare varie ricette quotidianamente. Da lì la creatività è sempre in aumento! Abbiamo iniziato a postare qualche scatto dei piatti sui nostri profili personali di Facebook, che hanno subito avuto una grande attenzione da parte dei nostri amici. Anche a casa a cena gli ospiti apprezzavano tantissimo. Per cui abbiamo deciso di aprire un account su Instagram per condividere quello che mangiamo e magari ispirare altre persone, e subito è diventato un successo. Questo è il potere di fare le cose che ami!

Le ricette di Veggie Situation

↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Lasagna a sei piani



INGREDIENTI:

- 200 g Di flocchi di soia (fini)
- 1 Carota
- 1 Costa di sedano
- 1 Cipolla
- 1 Litro di passata di pomodoro
- Olio evo qb
- 2 Cucchiari di salsa di soia Tamari
- Sale qb
- Pepe qb
- Peperoncino (facoltativo)
- 1/2 bicchiere acqua
- Lievito alimentare a scaglie
- Besciamella vegan (noi usiamo la hoplavegbio)
- 18 Fogli di pasta per lasagne

PROCEDIMENTO:

Iniziamo reidratando per 10 min i flocchi di soia nell'acqua bollente, strizziamoli bene e teniamoli da parte. Soffriggiamo il trito di verdure (cipolla, carota e sedano) per alcuni minuti con dell'olio evo, aggiungiamo i flocchi di soia reidratati e facciamoli insaporire bene. Aggiungiamo la passata di pomodoro, acqua e lasciamo cuocere per 30 min circa, mescolando ogni tanto. Aggiungiamo il sale, pepe, peperoncino e cuociamo per altri 15 minuti circa a fuoco lento.

Nell'acqua bollente ammorbidiamo i fogli di pasta per alcuni minuti, dopodiché immergiamoli per qualche secondo in acqua fredda per bloccare la cottura, ed iniziamo a costruire la lasagna.

In una pirofila, stendiamo uno strato di ragù, poi aggiungiamo qualche cucchiaio abbondante di besciamella, cospargiamo con del lievito alimentare a scaglie e adagiamo i fogli di pasta. Continuiamo gli strati fino a raggiungere l'altezza della pirofila, terminiamo con la besciamella amalgamata al ragù, e cospargiamo abbondantemente con il lievito alimentare a scaglie.

Cuociamo a 180°C per circa 35-40 min.



Babka al cioccolato e mandorle

INGREDIENTI:

- 200 g Di farina 0
- 150 g Di farina T2
- 7 g Di lievito di birra secco
- 60 g Di zucchero di canna
- 150 ml Di latte di soia
- 50 g Di olio di girasole
- Vaniglia qb
- Un pizzico di sale

Per la farcia:

- 100 g Di cioccolato fondente
- 1 Cucchiaino di olio di cocco
- 50 ml Di latte di soia
- 2 Cucchiaini di zucchero di canna a velo
- 50 g Di mandorle

Per spennellare:

- 1 Cucchiaino di sciroppo d'acero
- ½ Cucchiaino d'acqua

PROCEDIMENTO:

Mescoliamo le farine, lo zucchero, sale e vaniglia. Sciogliamo il lievito essiccato nel latte di soia tiepido. Versiamo il liquido ottenuto nelle farine. Aggiungiamo l'olio e lavoriamo tutto a mano oppure con un'impastatrice fino ad ottenere un impasto liscio.

Una volta pronto l'impasto creiamo una palla e lasciamola lievitare per circa 2 ore coperta con la pellicola all'interno di una boule di vetro in un luogo caldo (ad esempio nel forno con la luce accesa). Prepariamo la farcia sciogliendo il cioccolato fondente con l'olio di cocco, il latte di soia e lo zucchero a velo. Lasciamolo intiepidire.

Prendiamo l'impasto lievitato, lavoriamolo con le mani per far uscire l'aria e stendiamo su una spianatoia infarinata con il matterello, dandogli una forma rettangolare. Stendiamo ora la crema di cioccolato lasciando liberi i lati 1 cm, cospargiamo le mandorle ridotte a farina e poi arrotoliamo sul lato più lungo. Dividiamo in due parti tagliandolo per la lunghezza (lasciando intatta l'estremità di circa 1 cm) e poi intrecciamo i due lembi lasciando esposta la parte del taglio. Sistemiamolo su una placca da plum cake ricoperta da carta forno.

Lasciamo lievitare ancora per 30-40 min ed inforniamo in forno preriscaldato a 180° per circa 30-35 minuti. Se la superficie comincia a scurirsi troppo, potete coprire la babka con della carta stagnola. Una volta sfornato spennelliamolo ancora caldo con lo sciroppo d'acero allungato con l'acqua.

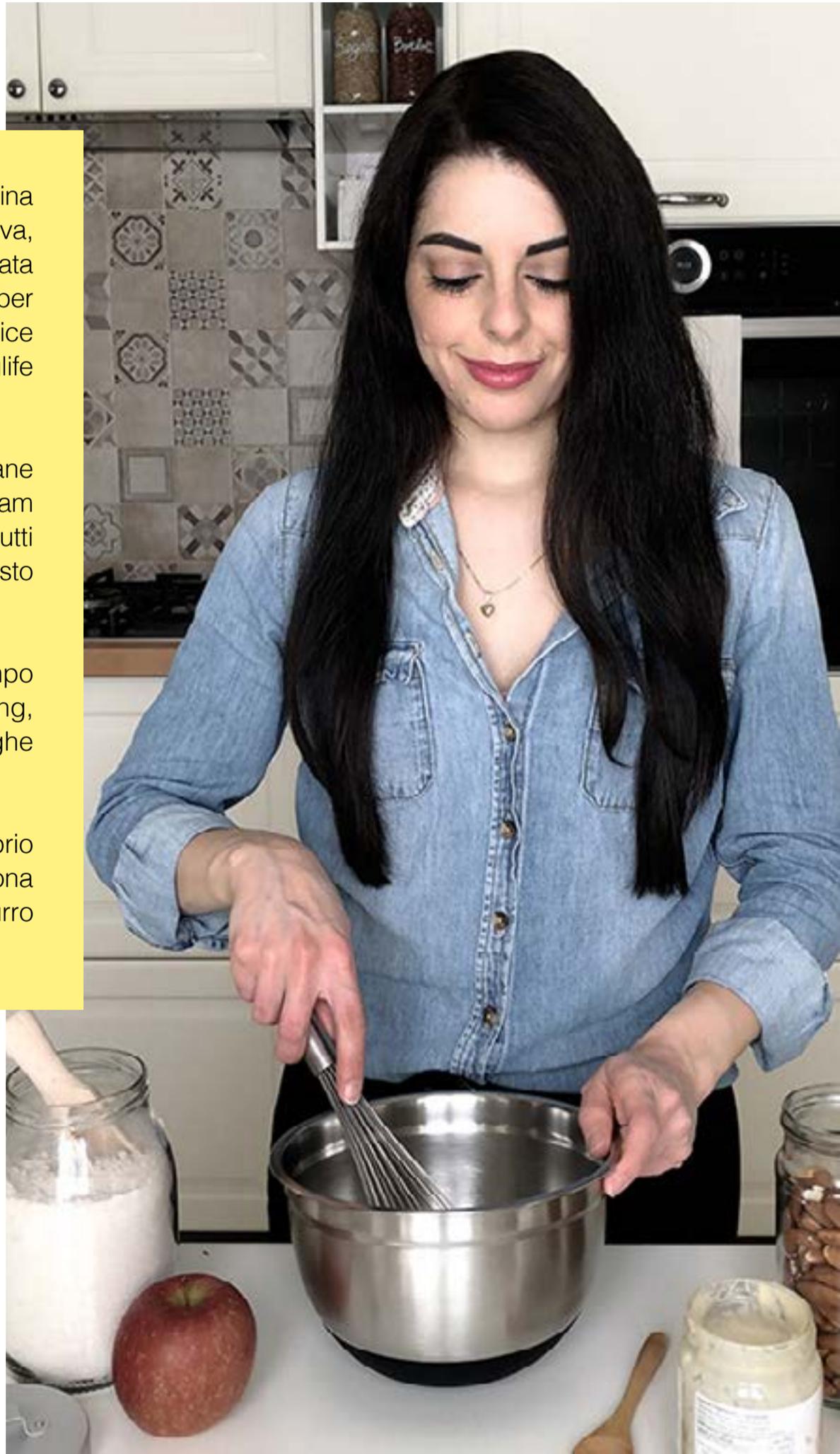
Le ricette di Natale di Veglife channel

Sono Valeria, chef e pasticciera di cucina vegetale per professione, curiosa, creativa, entusiasta, genuina, positiva e determinata per natura. Vegan dal 2011 per etica e per salute, sono blogger, fotografa ed ideatrice unica delle ricette dietro il progetto Veglife Channel.

Amo cucinare e condividere ricette vegane e senza glutine sui miei social, Instagram e YouTube, desidero trasmettere a tutti voi la mia grande passione per questo tipo di alimentazione.

Lontana dai fornelli trascorro il tempo libero praticando yoga e running, ascoltando musica e facendo lunghe passeggiate in mezzo alla natura.

La colazione al mattino è un vero e proprio rituale per me, mai senza la mia ciotolona di porridge con frutta fresca e tanto burro di mandorle!



↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Ravioli di zucca con salsa alle noci al profumo di salvia

INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per la pasta fresca senza glutine:

- 80 gr Fecola di patate
- 40 gr Farina di grano saraceno (o farina di riso impalpabile)
- 15 gr Farina di ceci
- 10 gr Cuticola di psillio in polvere
- 1 Pizzico di sale
- 1 Punta di curcuma
- 1 Cucchiaino di olio e.v.o.
- 90-100 ml Di acqua

Per il ripieno:

- 250 gr Di zucca cotta
- 20 gr Mandorle pelate ridotte in farina
- 1 Cucchiaino lievito alimentare
- 1 Cucchiaino di pangrattato senza glutine (o fiocchi di grano Saraceno tritati)
- 1 Cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 Punta di aglio in polvere
- 1 Punta di noce moscata
- 1 Foglia di salvia
- Qualche aghetto di rosmarino
- Sale

Per la salsa alle noci:

- 250 ml Panna di riso da cucina
- 50 gr Gherigli di noce
- 1 Cucchiaino di olio e.v.o.
- 1 Cucchiaino di lievito alimentare
- 1 Spicchio d'aglio
- Sale
- Pepe
- 8 Foglioline di salvia



PROCEDIMENTO:

Scaldiamo l'acqua e aggiungiamoci dentro l'olio, il sale e la curcuma. Mescoliamo e versiamo l'acqua sul mix di farine, impastiamo prima con un cucchiaino e poi con le mani. In base alla farina utilizzata potrebbe servire un pò più di acqua. Lavoriamo l'impasto fino ad ottenere un panetto liscio e morbido. Copriamo e facciamo riposare.

Prepariamo il ripieno. In un mixer mettiamo la zucca cotta, le mandorle pelate ridotte in farina, il lievito alimentare, il pangrattato (o i fiocchi ridotti in farina), il concentrato di pomodoro, l'olio, la noce moscata, il sale, la salvia e il rosmarino tritati. Frulliamo fino ad ottenere una crema e mettiamo da parte. Prepariamo la salsa alle noci. In una padella mettiamo l'olio, l'aglio, il sale, il pepe e le foglie di Salvia. Facciamo rosolare per qualche minuto. Nel mentre tostiamo i gherigli di noce in un padellino. Eliminiamo l'aglio, aggiungiamo la panna di riso da cucina e le noci tostate e tritate. Facciamo cuocere per qualche minuto e spegniamo la fiamma.

Stendiamo la pasta sottilmente con un matterello o con una macchina per la pasta. Formiamo i ravioli aiutandoci con le apposite formine, oppure ritagliando dei rettangoli di pasta tutti uguali. Distribuiamo il ripieno sulla pasta distanziandolo. Copriamo con un'altro rettangolo di pasta e ricaviamo i ravioli tagliandoli con una rondella dentellata.

Portiamo a bollire una pentola con abbondante acqua, saliamo e aggiungiamo un goccio d'olio (servirà a non fare attaccare i ravioli durante la cottura). Tuffiamo delicatamente i ravioli nella pentola e facciamoli cuocere per 3-4 minuti. Scoliamoli con una schiumaiola e trasferiamoli direttamente nella padella con la salsa alle noci. Aggiungiamo uno-due mestoli di acqua di cottura e facciamo insaporire per un minuto.

Impiattiamo e serviamo ben caldi.



Tempeh in casseruola con verdure

INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per il tempeh:

- 400 gr Tempeh al naturale
- 400 gr Broccolo romano
- 400 gr Topinambur
- 1/2 Melagrana
- 30 gr Mandorle pelate
- Olio e.v.o.
- Sape
- Pepe

Per la salsa teriyaki:

- 120 ml Acqua
- 80 ml Tamari
- 40 gr Sciroppo d'acero
- 10 gr Amido di mais
- 1 Cucchiaino di aceto di mele
- 1/2 Cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/2 Cucchiaino di aglio in polvere
- 1 Pizzico di sale
- Pomodoro
- 1 Punta di aglio in polvere
- 1 Punta di noce moscata
- 1 Foglia di salvia
- Qualche aghetto di rosmarino
- Sale

PROCEDIMENTO:

Prepariamo il Tempeh in casseruola con broccolo romano, topinambur, melagrana e salsa teriyaki: iniziamo preparando la salsa. In un pentolino mettiamo, l'amido di mais, lo zenzero l'aglio, il sale, l'aceto di mele, lo sciroppo d'acero, l'acqua e la tamari. Mescoliamo bene con una frusta in modo da sciogliere l'amido. Portiamo sui fornelli e accendiamo a fiamma medio-bassa. Mescoliamo di continuo con la frusta per evitare la formazione di grumi. Portiamo a bollore e facciamo cuocere per qualche minuti fino a quando la salsa diventerà densa. Spegliamo e mettiamo da parte. Intanto preriscaldiamo il forno a 200°. Tagliamo il tempeh a cubetti e versiamoci sopra una parte di salsa, trasferiamolo in una casseruola e cuociamolo nel forno caldo per 20 minuti. Mentre il tempeh cuoce, laviamo e tagliamo in cimette i broccoli. Puliamo e tagliamo a cubetti il topinambur. Cuociamo sia i broccoli che il topinambur al vapore per 10 minuti.

Tostiamo le mandorle in un pentolino girandole spesso. Sgraniamo la melagrana e teniamo da parte i chicchi. Coniamo i broccoli ed il topinambur con olio, sale e pepe, riprendiamo il tempeh e mescoliamolo con i broccoli ed il topinambur. Aggiungiamo un pò di salsa teriyaki e inforniamo di nuovo per 20 minuti. Sforiamo, facciamo intiepidire leggermente, quindi completiamo con le mandorle tostate e tritate ed i chicchi di melagrana. Portiamo in tavola la casseruola di tempeh e verdure con la salsa teriyaki avanzata a parte.

Budino ai semi di chia con crema di castagne



INGREDIENTI: (per 4 persone)

Per il budino:

- 600 ml Latte di cocco full fat (o latte di mandorla)
- 60 gr Semi di chia
- 60 ml Sciroppo d'acero
- 1 Punta di vaniglia

Per la crema:

- 400 ml Bevanda di soia al naturale
- 40 gr Farina di castagne
- 70 gr Zucchero di canna a velo
- 1 Punta di vaniglia
- 10 gr Olio di riso (o olio di semi di girasole)

Per il riso soffiato croccante:

- 20 gr Di riso soffiato
- 25 gr Nocciole
- 25 gr Mirtilli rossi
- 40 ml Sciroppo d'acero
- 10 gr Olio di riso (o olio di semi di girasole)
- 1 Punta di cannella

PROCEDIMENTO:

Prepariamo il nostro budino ai semi di chia con crema di castagne e croccante di riso soffiato e mirtilli rossi. Iniziamo mettendo in un ampio barattolo i semi di chia, il dolcificante, la vaniglia ed il latte di cocco. Mettendo in un ampio barattolo, i semi di chia, il dolcificante, la vaniglia ed il latte di cocco. Mescoliamo molto bene con una frusta per circa un minuto, in modo da distribuire tutti i semi nel liquido. Copriamo con il coperchio e mettiamo a riposare in frigo per almeno 8 ore.

Prepariamo la crema di castagne mettendo in un pentolino, la farina di castagna, lo zucchero di canna a velo, la vaniglia e la bevanda vegetale. Mescoliamo con una frusta in modo da sciogliere bene gli ingredienti e andiamo ai fornelli. Accendiamo la fiamma, medio-bassa e portiamo a bollore, mescolando con la frusta in modo che non si formino grumi. Facciamo bollire per qualche minuto. Togliamo dai fornelli e aggiungiamo l'olio. Mescoliamo e trasferiamo la crema ancora calda in una ciotola, copriamola con pellicola a contatto e facciamola raffreddare.

Prepariamo il riso soffiato croccante. Preriscaldiamo il forno a 160° e intanto mettiamo in una ciotola il riso soffiato, le nocciole tritate, la cannella, lo sciroppo d'acero e l'olio. Mescoliamo bene e distribuiamo su una teglia rivestita con carta da forno. Inforniamo nel forno caldo e facciamo cuocere per 20 minuti, girandolo a metà cottura. Sforiamo e aggiungiamo i mirtilli rossi, mescoliamo in modo da distribuirli uniformemente e facciamo raffreddare completamente.

Assembliamo il budino distribuendo la crema di latte e semi di chia ormai addensata in quattro bicchierini, aggiungiamo su ognuno la crema di castagne e completiamo con un pò di riso soffiato croccante e mirtilli rossi.

Le ricette di Natale di Ida, Vegnarok



“ Scegliere un'alimentazione vegetale è un atto di consapevolezza e compassione. E' una scelta responsabile per migliaia di esseri viventi e per il pianeta. Per Natale, fatti un regalo, scegli un menù a base vegetale, non c'è gesto d'amore più grande ”

Ciao! Io sono Ida e circa un anno fa ho deciso di unire il mio essere vegana alla passione per la cucina, per portare avanti un messaggio che veicolo attraverso diversi canali social: essere vegani è possibile senza rinunciare al gusto.

Il nome Vegnarok nasce dalla mia passione per la mitologia nordica e l'esoterismo ed è gioco di ed è gioco di parole tra Vegan e Ragnarok, l'evento che secondo la mitologia norrena segna la fine dei tempi.

Si tratta quindi di una fine ciclica del mondo, a cui seguirà una nuova creazione. Il nome vuole lasciar intendere la creazione di un nuovo mondo privo di ogni violenza, dove il cibo rappresenta un modo per celebrare il proprio inno alla vita in ogni circostanza. Per questo propongo una visione dell'alimentazione sostenibile, nel rispetto di ogni vita e dell'ambiente.

Comunicando quanto sia davvero reale e semplice scegliere un'alimentazione vegetale nella nostra quotidianità. Senza rinunce e con molto più gusto!

↪ *Visita il profilo
Instagram!*



Tartine di polenta al profumo di mare



INGREDIENTI: (per circa 25 tartine)

Per la mousse:

- 200g Ceci già cotti
- 1 Foglio alga nori
- 5 Capperi
- 20g Olio d'oliva
- 70g Maionese vegetale
- Sale q.b.
- Prezzemolo per guarnire
- Pepe nero q.b.

Per la polenta:

- 200g Farina di mais giallo
- 600g Acqua
- 1 Cucchiaino di sale

PROCEDIMENTO:

Cuociamo la polenta, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, io ne ho utilizzata una pre-cotta, pronta in pochi minuti. Una volta pronta versiamola su una spianatoia e mentre è ancora calda, con una marisa stendiamo uniformemente fino a raggiungere uno spessore di un paio di mm.

Lasciamola raffreddare. Una volta rassodata con un coppapasta dal diametro di 6mm ricaviamo dei piccoli cerchi. Posizioniamoli su una teglia foderata con della carta da forno, oliamo leggermente la superficie ed inforniamo a 180° fino al grado di doratura desiderato.

Nel frattempo prepariamo la mousse: in un mixer versiamo i ceci già cotti, il foglio di alga nori spezzettato, i capperi, la maionese vegetale e l'olio.

Frulliamo fino ad ottenere un composto liscio, assaggiamo e aggiustiamo di sale se necessario. Utilizzando una Sac à poche distribuiamo la mousse sui dischi di polenta. Terminiamo decorando con una fogliolina di prezzemolo ed una spolverata di pepe.



Fonduta vegana

INGREDIENTI: (per 4 persone)

- 60g Olio d'oliva
- 50g Farina
- ½ Cucchiaino di aglio in polvere
- 60g Vino bianco
- 200g Brodo vegetale
- 100g Stracchino vegetale (in sostituzione, ricotta di soia, formaggio morbido)
- 200g Panna vegetale
- 2 Cucchiaini lievito alimentare disidratato
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

In una pentola antiaderente versiamo l'olio, la farina e l'aglio in polvere e mescoliamo fino a formare il roux, accendiamo poi il fuoco a fiamma media ed aggiungiamo il vino bianco mescolando continuamente con una frusta. Quando si sarà leggermente addensato aggiungiamo il brodo vegetale, lo stracchino e la panna vegetale. Lasciamo cuocere fino alla consistenza desiderata. Aggiustiamo di sale ed uniamo i due cucchiaini di lievito alimentare.

Servitela calda e accompagnatela con delle patate al forno, dei crostini di pane all'aglio o le verdure che più preferite.

Omini di Pan di zenzero

INGREDIENTI: (per circa 12 biscotti)

- 250g Farina integrale
- 2 Cucchiaini abbondanti di cannella
- ½ Cucchiaino zenzero in polvere
- ½ Cucchiaino noce moscata
- ½ Cucchiaino chiodi di garofano in polvere
- ½ Cucchiaino lievito per dolci
- 1 Cucchiaino di sale
- 60g Olio di semi di girasole
- 60g Acqua
- 60g Sciroppo d'agave

Per la ghiaccia reale:

- 100g Zucchero a velo
- 15g Aquafaba (1 cucchiaio)
- Coloranti alimentari a scelta

PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente versiamo tutti gli ingredienti secchi (farina, cannella, zenzero, nocemoscata, chiodi di garofano, lievito per dolci e sale) e mescoliamo con una frusta per amalgamare bene. Aggiungiamo poi l'olio di semi, l'acqua e lo sciroppo d'agave. Mescoliamo con un cucchiaio fin quando tutti i liquidi non saranno stati assorbiti, compattiamo il composto, fino ad ottenere un panetto liscio e sodo. Copriamolo con della pellicola e lasciamolo riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Una volta freddo stendiamo con l'aiuto di un mattarello fino ad ottenere uno spessore di un paio di mm. Con un tagliabiscotti ricaviamo gli omini, disponiamoli su una teglia foderata con della carta da forno e cuociamoli in forno statico preriscaldato a 180° per 15 minuti.



Appena sfornati i biscotti sembreranno ancora leggermente morbidi, ma è giusto che sia così, si induriranno in seguito. Lasciamoli raffreddare e nel frattempo prepariamo la ghiaccia reale. Uniamo l'aquafaba allo zucchero a velo setacciato (per evitare la formazione di grumi). Una volta ottenuta la ghiaccia, dividiamola in più parti (tante quante i colori che volete utilizzare) ed aggiungiamo i coloranti alimentari. Un paio di gocce basteranno. Usate una Sac à poche con un punta molto sottile per decorare e se intendete sovrapporre degli strati di colore, lasciate asciugare la glassa prima di applicare ulteriori dettagli, soprattutto se desiderate un design pulito e preciso.

Antipasti

- Pag. 5 Tartine ripiene di crema di radicchio e crema di funghi
Pag. 32 Tartine di polenta al profumo di mare

Primi

- Pag. 6 Tagliatelle integrali con carciofi e arancia
Pag. 8 Gnocchi di zucca su crema di topinambur con chips di cavolo nero
Pag. 14 Risotto zenzero, pistacchi e melograno
Pag. 17 Mezzelune al cacao ripiene di formaggio di anacardi e verza viola, in crema di broccoletti
Pag. 21 Pasta che sa di mare
Pag. 25 Lasagana a sei piani
Pag. 28 Ravioli di zucca con salsa alle noci al profumo di salvia
Pag. 33 Fonduta vegana

Secondi

- Pag.11 Brasato di seitan al cannonau
Pag. 15 Strudel salato di porri, nocciole e zucca con salsa allo zafferano
Pag. 22 Casatiello napoletano
Pag. 29 Tempeh in casseruola con verdure

Dolci

- Pag. 7 Torta Linzer di Natale
Pag. 12 Seadas con sciroppo d'agave
Pag. 19 Praline al cioccolato e mandarino con petali di fiordaliso
Pag. 23 Struffoli napoletani
Pag. 26 Babka vegana al cioccolato e mandorle
Pag. 30 Budino ai semi di chia con crema di castagne
Pag. 34 Omini di pan di zenzero

Condividi le ricette con chi ami!

Prepara queste ricette e condividile con i tuoi parenti, i tuoi amici e tutti quelli che ami. Durante le feste non c'è nulla di meglio che preparare insieme il cibo che amiamo, ed è ancora più bello con la consapevolezza di aver fatto la scelta giusta per te, per gli animali e per il pianeta.

Condividi il ricettario

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](https://www.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