RICETTE VEGAN

RAGU' DI LENTICCHIE

INGREDIENTI:

Lenticchie secche 500 g
Polpa di pomodoro 800 g
Acqua 800 g
Cipolle dorate 100 g
Carote 80 g
Sedano 1 costa
Olio extravergine d'oliva 30 g
Rosmarino 4 rametti
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

Per la preparazione di questa alternativa vegan al ragù classico, iniziare pulendo le carote, il sedano e le cipolle. Successivamente tritarli finemente con un coltello e fare la stessa cosa con il rosmarino, tenendolo poi da parte. Versare poi l'olio in una padella e aggiungervi carota, sedano e cipolla, e far dorare a fuoco moderato per circa 10 minuti. Sciacquare poi le lenticchie e aggiungere anch'esse in padella. Mescolare ed aggiungere il rosmarino e successivamente la polpa di pomodoro. Aggiungere anche l'acqua e mescolare il tutto. Coprire ora con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio per un'ora, mescolando di tanto in tanto. Per il tempo di cottura, meglio assicurarsi leggendo le indicazioni sulla confezione delle lenticchie perché può variare in base alla tipologia. Una volta cotto, aggiungere sale e pepe nelle quantità necessarie e mescolare. Utilizzare il ragù per condire i vostri primi preferiti.

BURGER DI CECI

INGREDIENTI PER 4 BURGER:

450 g di ceci lessati
2 cucchiai di pangrattato + quello per la panatura
1 pizzico di noce moscata
2 rametti di rosmarino
Prezzemolo fresco
Olio evo
Sale

PREPARAZIONE:

Per questa ricetta verranno utilizzati i ceci precotti per velocizzare la preparazione del piatto.
Togliere i ceci dalla loro confezione, avendo cura di conservare la loro acqua di cottura e, con molta pazienza, eliminare la buccia da ogni singolo cecio. Riunire i ceci spellati alla loro acqua, aggiungere il rosmarino, un pizzico di sale e scaldare il tutto in un pentolino. Versare i ceci in una ciotola, conservando sempre l'acqua ma tenendone un po' da parte, e passarli al mixer fino a ridurli in crema; se lo si desidera, è possibile conservare alcuni dei ceci integri. Per renderla più cremosa, ma non liquida, aggiungere due cucchiai di acqua di cottura tenuta da parte e un po' d'olio d'oliva; aggiungere poi il pangrattato, il prezzemolo tritato e un pizzico di noce moscata. Amalgamare il tutto e, con l'impasto che si verrà a creare, modellare dei burger con l'aiuto di un po' di carta forno. Impanare entrambi i lati con del semplice pangrattato, avendo cura di non farli rompere.
È possibile cuocere i burger in forno a 180° cospargendoli con un filo di olio, oppure in padella preriscaldata con olio.

PLUMCAKE VEGAN AL CAPPUCCINO

INGREDIENTI:

300 gr di farina 0
110 ml di latte di riso + 80 ml per la base al latte
80 ml di olio di semi di girasole + 50 ml per la base
50 gr di zucchero + 40 gr per la base
20 gr di semi di chia
3 cucchiai di caffè espresso
2 cucchiai di cacao amaro in polvere
2 cucchiaini di lievito per dolci
+1 cucchiaino e mezzo per la base

PREPARAZIONE:

Iniziare preriscaldando il forno a 180°. In una ciotola unire il latte di riso con 10 g di semi di chia, zucchero, olio e caffè. In una ciotola a parte unire invece 200 g di farina, lievito e cacao in polvere. Unire questi ultimi alla ciotola contenente la parte liquida e amalgamare bene il tutto. Ora, in un'ulteriore ciotola, per preparare la base al latte, ripetere lo stesso procedimento utilizzando 100 g di farina e i restanti ingredienti. Prendere ora uno stampo per plumcake, foderarlo con della carta forno e versare prima il composto al caffè e poi quello bianco al latte, livellando per bene entrambi gli strati. Mettere in forno per circa 40 minuti controllando la cottura con uno stecchino. Una volta pronto, far raffreddare fuori dal forno e spolverare a piacere con del cacao amaro.

LO SAI CHE?

Per chi non ne fosse a conoscenza, la dieta vegana esclude ogni alimento animale e di derivazione animale, no quindi a carne, pesce, latticini, uova e miele.

Essere vegani però non riguarda esclusivamente l'alimentazione ma è un vero e proprio stile di vita che mira al rispetto e alla salvaguardia dell'ambiente. Il risparmio energetico di un piatto vegano rispetto a uno a base di carne è di 1656,5 gr di CO2 e acqua pari a 32 docce.

Non è vero che seguire un'alimentazione vegana fa dimagrire: con la riduzione delle proteine animali è probabile che aumentino le quantità di carboidrati e frutta, entrambi contenenti zuccheri. Attenzione quindi a bilanciare bene tutti i macronutrienti.

La dieta vegana non prevede apporto di vitamina B12, naturalmente contenuta negli alimenti di origine animale, e per questo solitamente viene consigliata l'assunzione di un integratore che la contenga.

La mancanza di proteine di origine animale non fa sì che ci siano squilibri nell'assunzione dei macronutrienti, esse infatti vengono sostituite dalle proteine di origine vegetale contenute in legumi, seitan e soia.