



PLAN^eT BASE^d



- Lista della spesa vegan, per non andare nel panico al supermercato! •
- Sir Lewis Hamilton & Co.: quando vegan fa rima con successo •
- "Lo sapevi che": scopri le curiosità sul mondo vegan • Frutta e verdura di gennaio • Come sostituire le uova: la guida completa •



n.03 Dicembre 2021 · Gennaio 2022

• **Testata** •
VEGANOK

• **Sito web** •

www.veganok.com

• **Email di redazione e ufficio stampa** •

press@veganok.com

• **Editore e sede legale** •

VEGANOK srl Società Benefit

Via Ghino Valenti, 12

00191 Roma Italia

Numero 03 del 20 Dicembre 2021

• **Direttore responsabile** •

Francesca Ricci

• **Redazione** •

Laura Di Cintio, Gabriele Sebastiani

• **Contributi di** •

Marta Benigni, Martina Crapanzano,
Salvatore Casarano.

• **Progetto Grafico** •

Giusy Marrocchella

• **Credit Images** •

elements.envato.com

• **Copyright** •

La riproduzione degli articoli e delle illustrazioni pubblicati dalla rivista,
nonché la loro traduzione è riservata e non può avvenire senza espressa
autorizzazione di VEGANOK Srl Società Benefit

• **Registrazione** •

Tribunale di Roma

• **Numero** •

144/2019 del 07/11/2019

• **Stampa** •

Nonsolostampa snc

Via F. Casati, 4

20124 Milano

p4

~ INTRO

p5

~ CARRELLO VEGAN

Cosa mangiano i vegani?

p13

~ VEGANUARY

Ecco 10 ricette vegane
con ingredienti di stagione
firmate VeganBlog.it

p28

~ VEGANI=SFIGATI?

• Joaquin Phoenix • Lewis
Hamilton • Alex Morgan •

p33

~ "SAPEVI CHE..."

- Il colorante rosso più
utilizzato è di origine animale?
- Il termine "vegan" è nato nel 1944?
- Il primo libro di ricette
vegan risale al 1849?

p36

**~ FRUTTA E VERDURA
DI GENNAIO**

p44

~ GUIDA DI CUCINA

Come sostituire le uova nei dolci?

Vogliamo iniziare con una parola: **cambiamento**

Un processo che può spaventare, che può richiedere tempo ma che, molto spesso, si rivela quanto mai fondamentale. Gennaio è tradizionalmente il mese dei nuovi inizi, dei buoni propositi e, appunto, del cambiamento. Quest'anno, più che mai, vogliamo farci portavoce di un cambiamento che supportiamo da oltre vent'anni, dedicando tutto il mese di gennaio a promuovere la scelta vegan a tavola: iniziamo il 2022 con un intero numero della nostra rivista invitando i lettori a cambiare abitudini alimentari.

Come Network siamo testimoni di un cambiamento che, seppure lentamente, sta portando sempre più persone ad acquisire consapevolezza su tematiche fondamentali come lo sfruttamento animale, la crisi climatica e la salute umana. Questo, il più delle volte, si lega a una presa di coscienza individuale: le persone realizzano che smettere di consumare o indossare derivati animali è la chiave per il cambiamento, nonché una delle soluzioni principali ai problemi del nostro secolo.

"Cambiamento" è poi anche una parola che ci riguarda da vicino: il 2021 è stato un anno di grandi novità per VEGANOK. Ancora di più, il 2022 sarà l'anno "del" cambiamento per il nostro Network, che parte con una nuova veste grafica e tanti nuovi contenuti dedicati all'importanza della scelta vegan. Speriamo che ci seguirai nel nostro nuovo viaggio, iniziando dalla piccola sfida che è poi il fulcro di questo numero della rivista: scegli un'alimentazione 100% plant-based per tutto il mese di gennaio. Grazie ai nostri consigli, alle ricette e agli approfondimenti che troverai qui e sul nostro sito, siamo sicuri che sarà il primo passo del tuo cambiamento.

Il team di VEGANOK



Cosa mangiano

Ecco la lista della spesa senza derivati animali



In questa guida troverai un'introduzione all'alimentazione senza derivati animali, e l'elenco degli alimenti presenti più comunemente nel carrello di una persona vegana.

i vegani?

PLANT BASE⁴

VEGANOK

Per rispondere alla gettonatissima domanda su cosa mangiano i vegani, crediamo che sia utile chiarire prima cosa non mangiano i vegani.

Chi decide di seguire una dieta plant-based, esclude dalla propria alimentazione qualsiasi tipo di derivato animale, e nello specifico:

- CARNE E DERIVATI
- PESCE • UOVA
- LATTE E LATTICINI
- MIELE

Diverso è il discorso se ci concentriamo su cosa mangiano i vegetariani: in questo caso, parliamo di un regime alimentare che esclude il consumo di carne e pesce, ma prevede quello di derivati animali come latte e uova. Dal punto di vista etico (ma anche salutistico e di sostenibilità ambientale) vege-

tariano non basta: in occasione del World Milk Day, abbiamo parlato dei 3 motivi per smettere di bere latte vaccino, ma il discorso può essere esteso a qualsiasi derivato animale.



Cosa mangiano i vegani?

La dieta vegana – anche se è una definizione impropria, dato che il veganismo è un movimento che si basa su istanze etiche – comprende quindi tutto il resto. Non solo insalata e verdure grigliate, ma un'enorme varietà di alimenti vegetali tra cui scegliere:

- CEREALI •
- LEGUMI •
- VERDURA •
- FRUTTA •
- FRUTTA SECCA •
- SEMI OLEOSI •

Essere vegani non è una rinuncia, ma una scelta etica che spesso porta con sé il consumo di prodotti nuovi, che andranno a variare notevolmente la tipologia di piatti portati in tavola. Ecco allora un “tour virtuale” nel carrello della spesa vegan, per scoprire chi sono i vegani e cosa mangiano!



Nota bene: questo articolo non rappresenta in alcun modo una guida nutrizionale e non può essere considerato un contenuto esaustivo sul quale basare la propria scelta alimentare. Si tratta piuttosto di un elenco dei prodotti più consumati all'interno di un'alimentazione vegetale, una lista della spesa vegan dalla quale prendere spunto e ispirazione per acquisti consapevoli.

PLANET BASE⁴

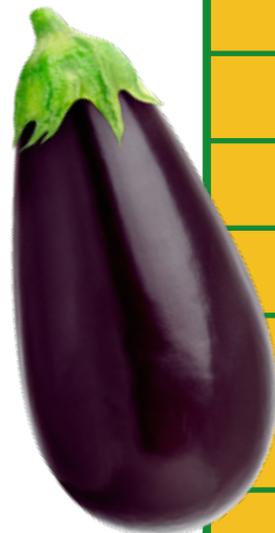
VEGANOK

Frutta e verdura di stagione



Sì, naturalmente il “cibo vegano” per eccellenza è rappresentato da frutta e verdura, preferibilmente di stagione e quanto più possibile a km zero. Anche se sono alla base dell’alimentazione plant-based, frutta e verdura dovrebbero abbondare in qualsiasi tipo di alimentazione che si possa definire sana ed equilibrata. La scelta vegana nasce come convinzione etica,

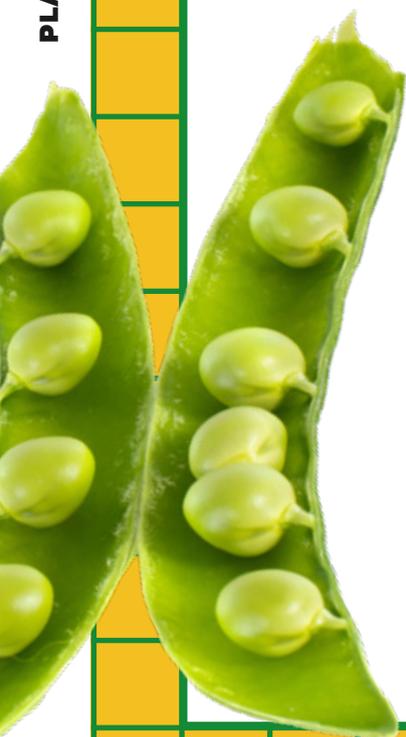
ma è sempre più legata anche al concetto di sostenibilità ambientale. Per questo motivo, l’acquisto di frutta e verdura (ma non solo) dovrebbe andare di pari passo con la scelta di packaging sostenibili. L’opzione migliore rimane l’acquisto di alimenti sfusi – laddove possibile – da pesare e imbustare negli appositi sacchetti biodegradabili.



PLANT BASE⁴

VEGANOK

Cereali e legumi



Non solo pasta e riso: esiste un’enorme varietà di cereali disponibili, che insieme alla frutta e alla verdura rappresentano la base dell’alimentazione vegetale. Orzo, farro, miglio, avena, grano saraceno, mais sono solo alcune delle tipologie di cereali tra cui scegliere, da variare il più possibile e da preferire nella loro versione integrale, più ricca di nutrienti.

I legumi sono la fonte proteica per eccellenza in una dieta plant-based, e non dovrebbero mai mancare nella dispensa di un vegano: secchi oppure in scatola, sono l’alimento da cui partire per preparare primi e secondi piatti 100% vegetali. E per chi non li apprezzasse particolarmente, c’è un’alternativa interessante: il nuovo trend è rappresentato dalla pasta di legumi. Di lenticchie, di fagioli, di piselli, di ceci: è colorata, versatile e ricca di proteine.

Yogurt, formaggio e latte vegetale

Partiamo col dire che le alternative ai prodotti lattiero-caseari non sono alimenti “necessari” in una alimentazione vegetale, dato che latte e latticini non devono essere sostituiti per seguire una dieta bilanciata. Detto questo, sono senza dubbio alternative valide e nutrizionalmente interessanti – specie nel caso delle bevande e degli yogurt vegetali – che possono aiutare a variare al meglio la propria alimentazione.

Parlando di latte vegetale, le alternative sono tantissime: avena, riso, soia, farro, miglio ma anche noci, nocciole, mandorle, pistacchi sono solo alcune delle tipologie disponibili, ormai reperibili in qualsiasi supermercato. Anche le alternative allo yogurt vaccino non mancano di certo: dalle più classiche a base di soia, a quelle realizzate partendo dal latte di cocco o di riso, nella grande distribuzione o nei negozi di alimentazione bio è facilissimo trovare prodotti vegetali che possano sostituire in ogni occasione i derivati animali.



Per finire, parliamo di formaggi vegan: ne esistono ormai di vari tipi, anche senza soia, che richiamano i prodotti di origine animale per consistenza, aroma e aspetto. Freschi, spalmabili o stagionati, possono essere a base di bevande vegetali o realizzati partendo da frutta secca – per esempio anacardi – ma anche aromatizzati con spezie ed erbe aromatiche. Le varietà sono pressoché infinite, così come gli usi nelle varie preparazioni.



Alternative alla carne

Affettati vegetali, polpette, hamburger: le alternative alla carne e ai suoi derivati sono sempre più diffuse, con tantissime referenze disponibili sia nel reparto frigo che tra i surgelati del supermercato. Si tratta di alimenti molto lavorati, che non possono e non devono rappresentare la base della dieta vegan, ma che sono utili, di tanto in tanto, per “togliersi uno sfizio” o quando si ha poco tempo per stare ai fornelli. Ci sono poi alimenti “caratteristici” della cucina plant-based, che hanno un alto contenuto proteico e sono spesso utilizzati per preparare secondi piatti 100% vegetali; anche in questo caso, siamo di fronte a preparazioni utili, ma non indispensabili in una dieta a base vegetale.



Tofu

Il tofu è erroneamente considerato il “formaggio dei vegani” perché realizzato partendo dal latte di soia, che viene cagliato e poi pressato per ottenere dei panetti. Se è al naturale, ha un sapore neutro che niente ha a che vedere con quello del formaggio; in commercio si trova anche insaporito con erbe aromatiche e/o spezie, oppure affumicato. Difficilmente si consuma così com'è, specie se al naturale, ma è un ingrediente molto usato all'interno di varie preparazioni.





Tempeh

Il tempeh è realizzato partendo dai fagioli di soia bianca fermentata. Si tratta di un alimento altamente proteico che, visti i suoi valori nutrizionali, può essere considerato un valido sostituto della carne nell'alimentazione a base vegetale. Ha un sapore neutro ma caratteristico, e può essere aromatizzato in vari modi o rappresentare la base per realizzare moltissime ricette salate.



Seitan

Per finire c'è il seitan, un alimento tipico della cucina orientale ottenuto estraendo il glutine della farina di frumento; non è adatto al consumo da parte delle persone intolleranti al glutine. Si trova in commercio sotto forma di "bistecche" o bocconcini e, per via della sua consistenza, si presta a sostituire la carne in molte preparazioni.

Frutta secca ed essiccata



Da preferire nella versione al naturale – senza zucchero e sale aggiunti – la frutta secca e quella essiccata (o disidratata) sono alimenti molto importanti all'interno di una dieta a base vegetale. La frutta secca comprende per esempio mandorle, noci, nocciole, pinoli, anacardi e pistacchi; la frutta essiccata, invece, datteri, prugne, albicocche, uva sultanina e fichi, anche se in commercio si trovano ormai tantissime varietà di prodotti tra cui scegliere. Si tratta di alimenti ricchi di nutrienti benefici, per questo adatti anche come fuori pasto.

Dolci, merendine e cioccolato

Ebbene sì, anche i vegani mangiano merendine, biscotti, caramelle e cioccolato! Ormai è sempre più facile trovare prodotti senza derivati animali sugli scaffali dei supermercati e la scelta è piuttosto ampia. Per quanto riguarda le caramelle, un'attenzione particolare va rivolta alla gelatina alimentare: si tratta di un addensante ricavato quasi sempre dai tessuti connettivi animali, anche se

può essere di origine vegetale (e, di solito, è specificato in etichetta). La gelatina, però, è solo uno degli ingredienti di origine animale che si possono trovare nelle caramelle.



Snack

Patatine, pop corn, salatini, ma anche cracker, gallette di cereali e grissini: il mondo degli snack salati è molto ampio, così come la scelta di prodotti adatti a un'alimentazione 100% vegetale. Anche qui è importante controllare gli ingredienti o fare affidamento a eventuali certificazioni vegan, perché in questi prodotti si possono trovare vari ingredienti di origine animale. Tra questi, per esempio, siero di latte in polvere ma anche burro, strutto o miele.



VEGANUARY: ECCO 10 RICETTE VEGANE

PLANT BASE^d

VEGANOK

**con ingredienti
di stagione firmate
VeganBlog.it**

In occasione del Veganuary, ecco a te un menu completo con verdure di stagione dedicato al mese vegano per eccellenza.

Ricette veg

Come ogni anno, ci troviamo nel mese dell'anno dedicato alla nota “sfida” per intraprendere una dieta alimentare vegana per tutto il mese.

Ebbene sì, come di consueto, questo è il periodo dell'anno in cui la ricerca di ricette vegane online si fa più fitta e appassionante! Ecco perché abbiamo deciso di fare una bella lista di ricette prese direttamente dal nostro sito veganblog.it, per creare un menu completo con piatti preparati con ingredienti stagionali.

ANTIPASTI

Non c'è niente di meglio di qualche antipasto per iniziare un menu che si rispetti, no? Qui ce ne sono un paio davvero interessanti.



1 • Panelle siciliane

Ingredienti per 6-8 persone

- 500 g di farina di ceci;
- 1,5 l di acqua;
- 20 g di sale;
- prezzemolo e pepe da aggiungere alla fine.

↓ Procedimento

Mescola acqua e farina di ceci evitando di far formare grumi (setacciando la farina) e cuoci il tutto in pentola girando continuamente, fino a quando l'impasto diventa compatto e si stacca dalle pareti. A questo punto procedi allo stesso modo, trasferendo rapidamente l'impasto in uno stampo da plum cake (se si vuole dare la forma a bastoncino) o su un foglio di carta forno (se si preferisce una forma rotonda con poco spessore). Poni l'impasto delle panelle tra due fogli di carta forno e stendi con un mattarello fino

allo spessore desiderato. Il trasferimento dell'impasto delle panelle dalla pentola allo stampo va fatto molto rapidamente, in pochi secondi, poiché si solidifica velocemente. Una volta che l'impasto si è raffreddato - *tempo variabile da una ventina di minuti a un paio di ore, in base a dove è stato posto* - taglia le panelle con la forma che preferisci e friggilo o inforna.





2 • Patate e cicoria

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di cicoria;
- 4 patate medie;
- olio extra vergine di oliva;
- 1 spicchio d'aglio;
- sale q.b.
- peperoncino (facoltativo).

↓ Procedimento

Pulisci la cicoria, tagliala grossolanamente e lessala per una decina di minuti in poca acqua salata. Pela le patate, tagliale a tocchetti e scottale a vapore per circa 10 minuti. In una padella ampia, soffriggi due spicchi d'aglio privati del germoglio. Quando l'aglio sarà dorato eliminalo

e, a fuoco medio, cuoci le patate con mezzo bicchiere d'acqua e coprile in modo che si ammorbidiscano. Quando saranno quasi cotte, salale e aggiungi la cicoria. Spadella per altri dieci minuti, servi su una fetta riscaldata di pane, aggiungendo un po' di peperoncino.



PRIMI PIATTI

Dopo aver aperto le danze con gli antipasti, si passa finalmente ai primi piatti. Risotto o pasta? Tocca a te scegliere!



3 • Risotto ai carciofi

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso fine (per risotti, cottura 14-16 minuti);
- 4 grossi carciofi (oppure 8 piccoli);
- 2 spicchi di aglio;
- peperoncino;
- prezzemolo;
- brodo vegetale;
- olio extra vergine di oliva.



↓ Procedimento

In una pentola fai rosolare per qualche minuto, in olio e brodo, 2 spicchi di aglio, del prezzemolo e del peperoncino. Aggiungi i carciofi ben puliti e tagliati a spicchi (mantenendo anche qualche centimetro di gambo). Fai rosolare per qualche istante aggiungendo, se necessario, un po' di brodo. Versa il riso e lascialo tostare per qualche minuto, versando poi un po' di brodo bollente e continuando ad aggiungerne via via finché, a cottura ultimata, il riso lo avrà

assorbito completamente. Metti il risotto su di un piatto da portata. Un'ultima spolveratina di prezzemolo spezzettato direttamente nei piatti ne aumenterà il profumo caratteristico.





4 • Bucatini alla crema di cavolo

Ingredienti per 2 persone

- 1 broccolo romano di media dimensioni;
- 180 g di bucatini;
- 60-80 g di mandorle pelate;
- 1/2 aglio;
- sale q.b.;
- olio extra vergine di oliva q.b.;
- pepe q.b.;
- pangrattato q.b.



↓ Procedimento

Pulisci il broccolo eliminando ogni cimetta dallo stelo e inseriscila all'interno di una bowl di vetro. Sciacqua le cimette e mettile nella pentola precedentemente riempita d'acqua. Raggiunto il bollore, aspetta 12-15 minuti, o il tempo necessario per renderle più morbide. Con una schiumarola, prendi le cimette e inseriscile all'interno di un boccale per il minipimer, metti una manciata di mandorle precedentemente ammollate per almeno 3-4 ore e inserisci metà aglio, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio. Frulla il tutto aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua di cottura fino a

raggiungere la densità di una crema. Nel frattempo, cuoci i bucatini nell'acqua di cottura del broccolo, che darà alla pasta un sapore più deciso. Scola la pasta al dente e uniscila alla crema appena fatta. Guarnisci il tutto con una manciata di mandorle, pangrattato tostato e un filo d'olio a crudo.





5 • Sorgo con bietoline al profumo di limone

Ingredienti per 4 persone

- 340 g di sorgo;
- 200 g di bietole;
- 200 g di cicoria;
- 240 g di piselli surgelati;
- aglio;
- olio extra vergine di oliva;
- semi di papavero;
- semi di sesamo bianchi e neri;
- sale e pepe q.b.;
- buccia di mezzo limone.

↓ Procedimento

Cuoci il sorgo come riportato sulla confezione. Sciacqualo sotto l'acqua fredda e tienilo da parte. Metti in una padella aglio e olio. Trita i gambi delle erbe e mettili a soffriggere in padella insieme ai piselli congelati, sfumando con acqua. Dopo qualche minuto, aggiungi anche le foglie tritate. Metti sale e pepe, mescola e prosegui con la cottura. Tosta i semi di sesamo e aggiungili al resto insieme ai semi di papavero che, invece, metti crudi. Aggiungi la buccia di limone bio. Ultima mescolata e il pranzo è pronto.





SECONDI PIATTI

Carissimi partecipanti, il mese di Gennaio è bello ricco di secondi piatti vegan di altissimo livello. No, non lo diciamo noi, lo dicono queste ricette meravigliose!



6 • Fagotto di cavolo nero ripieno di ribollita

Ingredienti per 4 persone per la ribollita pestata

- 2 porri;
- 2 cipolle bianche;
- 2 carote;
- 1 costa di sedano;
- 300 g di zucca gialla;
- 100 g di cavolo verza;
- 200 g di cavolo nero;
- 100 g fagioli azuki cotti;
- 200 g fagioli bianchi cannellini;
- 2 cm di alga kombu;
- pane semintegrale rafferma toscano;
- sale q.b.
- gomasio (facoltativo).

↓ Procedimento

Lessa gli azuki e i fagioli cannellini separatamente, dopo averli tenuti in ammollo con l'alga kombu. Nel Wok, fai appassire i porri, le cipolle, le carote e la costa di sedano tagliati a dadini con mezzo bicchiere d'acqua, due cucchiaini di olio e due pizzichi di sale. Aggiungi le verdure rimanenti tagliate grossolanamente e fai cuocere per altri 20 minuti a fiamma bassa, aiutandoti con l'acqua di cottura dei fagioli se necessario. Dopo aver aggiunto i legumi, continua con la cottura a fiamma bassa per due ore con coperchio. Mezz'ora prima di spegnere il fuoco, aggiungi il pane rafferma tagliato a tocchi. Una volta cotta, pesta con il mestolo la minestra per almeno 10 minuti. Fai riposare e raffreddare prima di utilizzarla per formare i fagotti. Se troppo liquida, aggiungi del pangrattato o del lievito alimentare in scaglie.



**6 •**

Ingredienti per la crema di cannellini

- 200 g di fagioli cannellini cotti;
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;
- sale q.b.;
- pepe q.b.

↓ Procedimento

Frulla i fagioli con un po' d'acqua di cottura degli stessi, l'olio, il sale e il pepe fino a raggiungere la consistenza desiderata. Passa al setaccio.

↓ Montaggio del piatto

Lessa le foglie di cavolo nero in acqua bollente salata per un minuto, poi mettile in acqua con ghiaccio per far rimanere il colore brillante. Fodera lo stampo con le foglie e riempi con la ribollita pestata. Cuoci il tutto in forno per 10 minuti a 160°. Sfodera gli stampi e adagia il fagot-

to sulla crema di cannellini. Decora con fette di pane toscano semintegrale e gomasio.





7 • Seitan e verdure al forno

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette di seitan alla piastra (circa 50 g l'una);
- 200 g di cavoletti di Bruxelles;
- 200 g di zucca;
- 1 mela rossa biologica.

Per la marinatura

- 90 g di sciroppo d'acero;
- 1+ 1/2 cucchiaino di senape;
- 1 cucchiaino di timo fresco o secco;
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva;
- un pizzico di aglio in polvere.

↓ Procedimento

Per cominciare, prepara la marinatura unendo gli ingredienti e mescolando bene. Trasferisci la marinatura in un contenitore o in una busta per alimenti tipo quelle da surgelo, meglio se con la chiusura a zip. Riponi il seitan nella marinatura e massaggia facendo in modo che la marinatura ricopra tutte le fette. Se utilizzi la busta per alimenti, chiudila ed esegui l'operazione dall'esterno. Lascia riposare in frigo per almeno due ore. Durante il riposo del seitan, lava e monda i cavoletti di Bruxelles, tagliali a metà e mettili da parte. Sbuccia la zucca e tagliala a cubetti. Metti anch'essa da parte, assieme ai cavoletti. Infine taglia a cubetti la mela, senza sbucciarla, e uniscila alle verdure. Condisci le verdure con due cucchiaini di olio, sale e pepe q.b. Accendi il forno, statico, e portalo a 200°. Olia la base di una teglia o rivestila con carta forno e riponici le verdure, cercando di distribuirle bene nella teglia. Inforna per circa 20 minuti, poi estrai la teglia dal forno e crea uno spazio al centro tra le verdure, nel quale andrai a riporre il seitan marinato. Versa il resto della marinatura sulle verdure e infornale per altri 10 minuti circa. Le verdure devono risultare ben glassate. **N.B:** *Fai attenzione a non cuocere troppo a lungo il seitan poiché potrebbe asciugarsi e indurirsi.*





8 • Hummus di cannellini

Ingredienti per 2 persone

- 300g di fagioli cannellini biologici secchi o precotti;
- 1 cucchiaino di tahin (se preferisci farlo in casa, olio e semi di sesamo);
- 1 spicchio d'aglio;
- 40 g di olio extra vergine di oliva Bio;
- 1/2 limone non trattato;
- sale fino q.b.;
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato finemente.

↓ Procedimento

Come primissima cosa, metti i cannellini in ammollo per almeno 12 ore in abbondante acqua. Prima che l'ammollo finisca, tosta in un pentolino antiaderente 2 cucchiaini di semi di sesamo. Saranno pronti quando li vedrai scoppiettare. In un frullatore, metti i semi di sesamo e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Inizia a tritare. Dovresti ottenere una salsa simile alla crema di arachidi, quindi, se necessario, aggiungi altro olio. Scola i fagioli dall'acqua di ammollo e lessali per un'ora in abbondante acqua poco salata. Quando sa-



ranno cotti, scolali, ricordandoti di conservare una tazza dell'acqua di cottura, e lasciali raffreddare. Sbuccia uno spicchio d'aglio, spremi mezzo limone e trita un ciuffo di prezzemolo. In un robot da cucina, metti tutti gli ingredienti e utilizza l'acqua di cottura per ottenere una crema ferma ma morbida. Controlla il sale ed, eventualmente, aggiungine. Servi in una ciotola, guarnendo con un giro d'olio, un po' di prezzemolo tritato e qualche seme di sesamo. Ecco pronto il nostro hummus di cannellini!



DOLCI

Dulcis in fundo, abbiamo pensato proprio a tutto. Che menu sarebbe senza un bel dessert? Il dolce, dopotutto, è una cosa molto seria.



9 • Apple tart

Ingredienti per la pasta

- 150 g di farina di farro;
- 150 g di farina T2;
- 70 ml di olio di girasole;
- buccia di limone;
- 1 pizzico di sale;
- 2 cucchiaini colmi di zucchero di canna;
- acqua q.b. (per fare un impasto sodo, ma modellabile).



Ingredienti per la farcitura

- marmellata di mele;
- mele;
- cannella;
- zucchero di canna;
- mandorle.



↓ Procedimento

Impasta tutti gli ingredienti velocemente fino ad ottenere una bella pasta soda, ma facilmente modellabile (consistenza della classica frolla). Taglia le mele a fettine e lasciale in un contenitore con acqua e succo di limone per qualche minuto. Poi riprendi le mele, cospargile con zucchero di canna e cannella lasciandole riposare per circa 30 minuti. Ungi una teglia e cospargila con pane grattugiato. Stendi l'impasto e trasferiscilo nella teglia. Bucherella la pasta e stendi uno strato di marmellata di mele. Farcisci con le fettine di mele, cospargi ancora con un po' di zucchero di canna e mandorle tritate in modo grossolano. Inforna nel forno preriscaldato per circa 30 minuti.





10 • Crostata alla zucca

Ingredienti - tortiera Ø24cm

Per la base

- 180 g di farina 00;
- 60 g di farina di avena, farro o di un'altra farina integrale;
- 60 ml di acqua fredda;
- 100 g di olio di cocco solido;
- 1 pizzico di sale.

Per la farcitura

- 420 g di polpa di zucca arrosto (circa 1 e 1/2 di una tazza da 240 ml);
- 500 g di tofu;
- scorza di 1/2 arancia;
- spremuta di 1 arancia;
- 150 – 180 ml di malto di riso (o di un altro dolcificante come zucchero o eritritolo);
- 1 cucchiaino di aroma alla vaniglia;
- 1 cucchiaino di curcuma;
- 1/2 di cucchiaino di cannella in polvere;
- 1/2 di cucchiaino di zenzero in polvere;
- 1/4 di cucchiaino di cardamomo in polvere;
- 1/4 di cucchiaino di noce moscata in polvere;
- 1 pizzico di sale;
- 100 g di nocciole tostate e tritate oppure di burro di nocciole (oppure di mandorle);
- 2 – 4 cucchiaini di amido di patate.

Per la decorazione

- 1 lattina da 400 ml di latte di cocco, lasciata a riposare in frigo per 24 ore;
- 4 cucchiaini di zucchero in polvere;
- 1/2 di cucchiaino di aroma alla vaniglia;
- nocciole tostate q.b.;
- 1 pizzico di cannella.



**10 •**

↓ Procedimento per la polpa di zucca

Come prima cosa, prepara la zucca arrosto: tagliala a metà oppure in quarti, quindi inforna e cuoci nel forno preriscaldato a 200 gradi per 40 – 60 minuti. Quando diventa bella morbida, togliila dal forno, quindi, servendoti di un cucchiaino, toglì i semi,

dopodiché separa la polpa dalla buccia. Schiaccia la polpa con una forchetta. Prelevane la quantità indicata nella lista degli ingredienti. La restante polpa può essere congelata e usata per la realizzazione di altre ricette.

↓ Procedimento per la base

Versa tutti gli ingredienti nel robot da cucina, quindi lavora un attimo fino a ottenere un composto sbriciolato. Se non hai un robot, lavora l'impasto con le mani. Una volta pronto, crea una sfera e falla riposare in frigo per 15 – 30 minuti.

↓ Procedimento per la farcitura

Frulla il tofu con la scorza, la spremuta di arancia, il dolcificante e tutte le spezie fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiungi le noccioline che hai precedentemente

sminuzzato, la polpa di zucca, quindi rifrulla il tutto. Assaggia: se risulta poco dolce, aggiungi del dolcificante. Una volta ottenuta la dolcezza desiderata, aggiungi l'amido di patate e lavora bene finché gli ingredienti siano totalmente amalgamati (attenzione a non lasciare i grumi).



10 • ↓ Il finale

Preriscalda il forno a 180 gradi. Ricopri la tortiera con la carta da forno, quindi stendi l'impasto per la base della torta (magari aiutandoti con un mattarello) e crea un cerchio ampio 26 cm (quindi 2 cm di più rispetto al diametro della tortiera, in maniera tale da creare un bordo). Trasferisci la base nella tortiera, quindi infornala e lascia cuocere per 10 – 13 minuti (il tempo di cottura dipenderà dal tuo forno, nonché dal diametro della tortiera che utilizzi), quindi togli la dal forno e riempi con la farcia di zucca. Inforna di nuovo e lascia cuocere il tutto per altri 40 – 45 minuti. Una volta cotta, togli la crostata dal forno e falla raffreddare completamente prima di decorarla e di tagliarla.



PLANET BASE[®]

VEGANOK

Che ne dici?

Un'iniziativa decisamente da provare, non trovi? Questo è soltanto un assaggio. Per altre ricette e nuove idee consulta veganblog.it.

VEGANISFIGATI
VEGANISFIGATI



PLANET BASE⁴

VEGANOK

VEGANO=SFIGATO?

Ti presentiamo tre personaggi vegani di successo che abbinano la popolarità alla lotta per la causa.

Da Joaquin Phoenix a Lewis Hamilton, passando per Alex Morgan: ecco perché essere vegani non significa essere “sfigati”, ma solo avere dei sani principi.

Spesso gli haters tendono ad identificare un vegano con uno sfigato, magari **una persona che vive di privazioni** e gode esclusivamente nel “bacchettare” gli altri.

Niente di più sbagliato! Già in passato ci sono state diverse personalità importantissime che hanno dichiarato di aver preso le distanze dall'alimentazione onnivora sia per gli animali che per l'inquinamento. Basti pensare a **Sir Paul McCartney e Leonardo Di Caprio**, giusto per citarne due.

Con il passare degli anni, sempre **più persone hanno scelto la dieta *plant based*** e oggi, la consapevolezza che un'alimentazione vegana possa giovare a più fattori tra cui etica, salute e inquinamento, sta portando sempre più sotto i riflettori **il problema dell'emergenza climatica**.

Conosciamo insieme **tre personaggi** che abbinano la loro popolarità alla lotta per la causa vegan!

CHI NON CONOSCE JOAQUIN PHOENIX?



1. ↓

Il celebre divo **holliwoodiano**, **premio Oscar** per la sua interpretazione di Joker, ha dichiarato di essersi allontanato da carne e pesce all'età di tre anni quando, insieme ai suoi fratelli, ha assistito a un massacro di pesci. Da allora non ha soltanto ripudiato lo stile di vita onnivoro, ma **ha anche iniziato a lottare per i diritti degli animali** collaborando più volte con PETA e rilasciando diverse dichiarazioni con decise prese di posizione, come nel suo discorso agli oscar.



PLANT BASE^d

La lotta di Phoenix non si limita solo al cibo, ma anche ai tessuti. L'attore si è fatto dunque promotore di una linea di vestiti *plant based* di Brave Gentlemen.

VEGANOK



Al suo fianco non poteva non esserci un'altra fiera vegana animalista, sua moglie Rooney Mara, ma **il sostegno di altre star non si è fatto di certo attendere**. Joaquin Phoenix è stato, inoltre, un fiero sostenitore e promotore del Veganuary.

La sua carriera parla da sola, le **sue performance fisiche e mentali** ancor di più. Ladies and gentlemen, stiamo parlando del sette volte campione del mondo di Formula 1, il britannico Lewis Hamilton.



2. ←

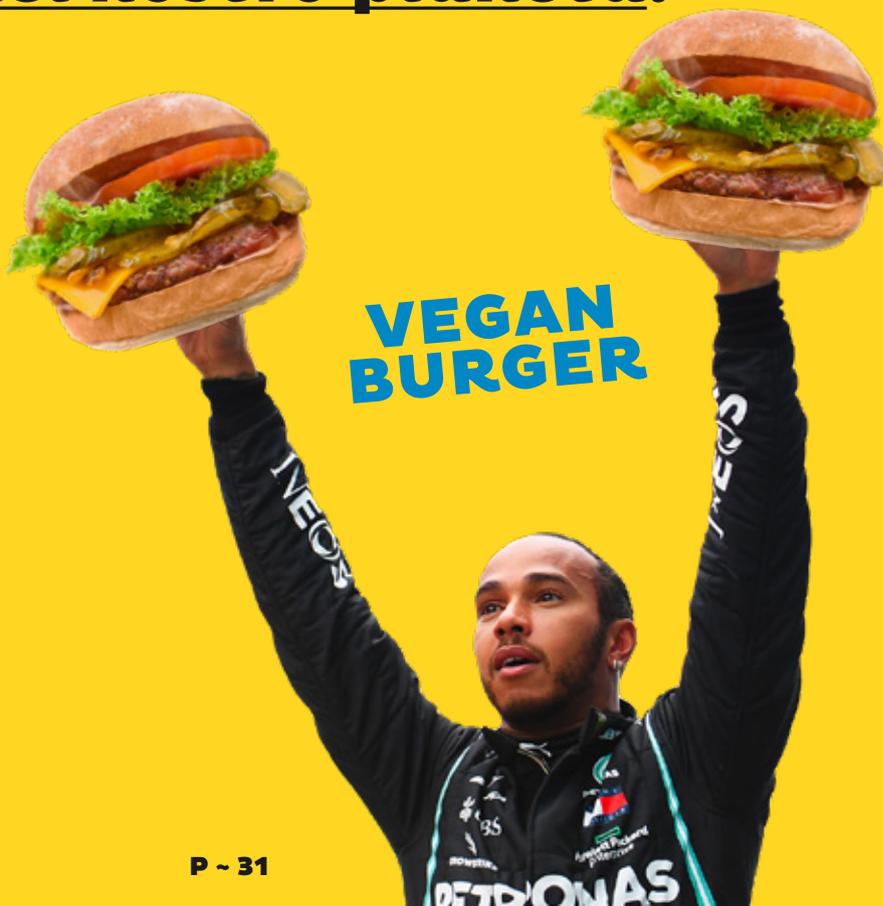


EBBENE SÌ, ANCHE LUI È VEGANO!!!

Successi sportivi a parte, il pilota ha dichiarato di essere diventato vegano tre anni fa per via del suo amore per gli animali e per rispetto del nostro pianeta.

Ha partecipato a diverse campagne pubblicitarie a favore della causa vegan, tra cui quella di Mercedes-Benz a favore di sostenibilità e veganismo.

Dopo aver adottato un'alimentazione plant based, Lewis Hamilton ha scoperto di aver ottenuto dei benefici non indifferenti dal punto di vista fisico e mentale, tanto che **ha deciso di aprire un ristorante a Londra chiamato "Neat Burger"** in cui si servono piatti rigorosamente vegani.



PLANT BASE^d

VEGANOK

Un'altra star sportiva, questa volta ci spostiamo però nella nazionale di **calcio femminile statunitense**.



ALEX MORGAN È UNA DELLE TOP PLAYER

Oltre ad essere una diva del soccer americano, Alex Morgan è diventata una devota **attivista vegana** dopo aver partecipato ad una campagna di PETA al fianco del suo cucciolo Blue.

3. →



Dopo aver preso questa posizione, la calciatrice si è anche accorta di aver tratto dei benefici fisici dal nuovo stile alimentare vegano.

Mentre in passato Alex era molto soggetta a infortuni, da quando ha fatto lo *switch* non ne ha più subiti.

Alex Morgan ha scritto un libro premiato come best seller dal New York Times, ha recitato in un film ed è **impegnata nella lotta attiva** al fianco di PETA e UNICEF.



PLANT BASE^d

VEGANOK

Dopo aver sentito queste storie, possiamo dire che i vegani non sono per niente degli sfigati?

Scegliere di essere parte del cambiamento adottando un'alimentazione plant based non solo è **un atto di coraggio**, ma è anche un'azione che aiuta gli animali, il pianeta e tutti i suoi abitanti.

SAPPEVI CHE...

PLANT BASE⁴

VEGANOK



Sapevi che...

Il colorante **rosso** più utilizzato è di origine animale?

Utilizzato spesso per donare un'accesa tinta rossa ad alimenti, cosmetici e tinture, il **carminio** è uno dei più noti e diffusi coloranti. Pochi sanno, però, che si tratta di un **prodotto di origine animale**, largamente sfruttato come **additivo alimentare** in salse, in liquori come l'alchermes e in bevande alla frutta: il carminio è ricavato dalle uova e dal corpo essiccato e successivamente tritato di un insetto, la **cocciniglia del carminio**, originario dell'America centrale. Secondo stime recenti, per produrre **un solo chilo di colorante** è necessario uccidere **tra gli ottanta e centomila insetti**. Dalle Canarie alla Thailandia, esistono allevamenti dedicati soltanto all'estrazione del carminio. Evitare prodotti che contengono questo colorante è semplice: il **carminio** deve essere sempre indicato nella lista degli ingredienti (quasi sempre con la sigla E120).



Il termine “**vegan**” è nato nel 1944?

Il termine “**vegan**”, tradotto fedelmente in italiano con il corrispettivo “vegano”, è un neologismo piuttosto recente. Nonostante il veganismo fosse già diffuso e praticato da molto tempo, il termine che lo indica

nacque soltanto nel novembre del 1944 nel **Regno Unito**, probabilmente a Leicester o a Londra, per volere di **Donald Watson**, pioniere vegan e fondatore – insieme alla futura moglie Dorothy Morgan e alcuni amici, tra



YES BABY,
IT'S ME!



cui **Elsie Shrigley, G. A. Henderson** e la moglie **Fay K.** – della **Vegan Society** britannica. Partendo dal termine “vegetariano” e ispirandosi a vari spunti condivisi dagli altri membri

fondatori della Vegan Society, Watson coniò la parola “**vegano**” escludendo la parte centrale del sostantivo originario vegetarian, dando vita ad una definizione capace di distinguere in modo conciso e netto la scelta alimentare plant-based da quella vegetariana, che non esclude il consumo di derivati animali. Fino a quel momento i vegani britannici erano stati definiti “**non-dairy vegetarians**” e rappresentavano soltanto una piccola minoranza interna alla Vegetarian Society di Londra.

Il primo libro di ricette vegan risale al 1849?

Nonostante il dibattito per stabilire quale sia il primo manuale di cucina vegana sia tuttora acceso, il più antico libro di ricette interamente plant-based di cui si ha conoscenza ha più di 170 anni: si tratta di “**Kitchen Philosophy for Vegetarians**” della filantropa e scrittrice americana **Asenath Nicholson**, pubblicato dall'editore londinese **William Horsell** nel 1849. Questo volume, che la **Vegan Society** riconosce come il primo ricettario cruelty-free, è il più antico in cui non si fa menzione né si utilizzano in alcuna ricetta uova e burro. A contendere il primato della Nicholson viene spesso menzionato “**No Animal Food**” di **Rupert H. Wheldon**, pubblicato nel 1910. Antecedenti a quest'opera, però, sono **almeno altri tre libri di cucina vegana**: stiamo parlando di “The Natural Food of Man and How to Prepare it” di Milton Wilcox, Flora e J.R. Leadsworth del 1900, di “The Fat of the Land and How to Live on It” di Ellen Smith del 1896 e di “The Hygeian Home Cook-Book” di Russell Trall, del 1874. Il primo ricettario in assoluto a contenere la parola “vegan” è invece “**Vegan Recipes**” di Fay K. Henderson, edito nel 1946.



1	F	2	R	3	U	4	T	5	
6	→	7	T	8	A	9		10	&
11		12	V	13	E	14	R	15	↙
16	D	17	U	18	R	19	A	20	
21	D	22	I	23		24	G	25	↙
26	E	27	N	28	N	29	A	30	I
31	O			—		—		→	

PLANET BASE⁴

VEGANOK

1 Frutta e verdura di stagione:

2 cosa mettere nel carrello a Gennaio



3 Seguire la stagionalità di frutta e verdura non solo è benefico per la nostra salute e quella del nostro Pianeta, ma può anche far felice il nostro portafoglio. Ecco come cominciare l'anno nuovo con il piede giusto con la frutta e verdura di stagione a Gennaio.

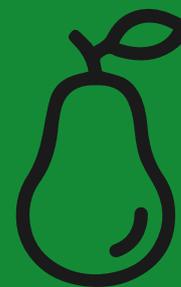
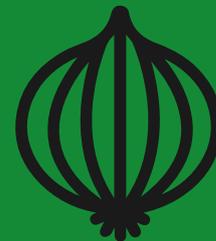


4 COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA:

- Perché è importante seguire la **stagionalità di frutta e verdura**
- La **verdura di Gennaio**
- La **frutta di Gennaio**
- Le erbe aromatiche, i legumi e la frutta secca oleosa di Gennaio
- Alcune **idee per consumare** la frutta e verdura di Gennaio

5

Perché scegliere frutta e verdura di stagione



6

Frutta e verdura sono alla base della piramide alimentare di qualsiasi dieta sana ed equilibrata, inclusa ovviamente quella **vegana**. Infatti, a differenza di quello che molti pensano, la scelta vegana è in primo luogo una scelta etica e/o ambientale e quindi non è scontato che chi è vegano segua un'alimenta-

zione sana e che si nutra prevalentemente di ortaggi e frutta. Per questo motivo, cominciare l'anno nuovo con il proposito di consumare più frutta e verdura non potrà che giovare alla salute di tutti. Ma facciamo attenzione a quali prodotti mettiamo nel nostro carrello!

PLANT BASE¹

VEGANOK



7

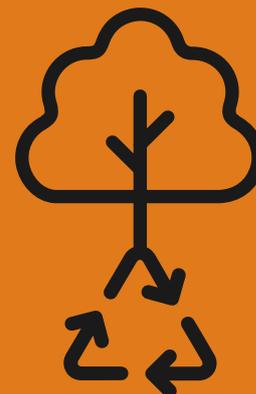
Infatti, siamo così abituati a trovare qualsiasi tipo di frutta e verdura in tutte le stagioni dell'anno che spesso è difficile capire quali effettivamente siano i **prodotti di stagione**.

Ma quali sono i vantaggi di consumare frutta e verdura di stagione? Scegliere prodotti di stagione garantisce non solo maggior gusto, freschezza e **qualità** del prodotto, ma fa anche bene all'**ambiente**, poiché gli ortaggi e la frutta non devono attraversare migliaia di chilometri per arrivare sulle nostre tavole.

8

Inoltre, è un modo di rispettare la biodiversità naturale e di variare tra la moltitudine di prodotti che vengono coltivati nel nostro Paese nelle diverse stagioni dell'anno. Preferiamo dunque prodotti da agricoltura locale, a **km-zero** e, se possibile, imballati in packaging sostenibili, biodegradabili e/o plastic-free.

Ultimo e non meno importante, **anche il nostro portafoglio sarà più felice**, in quanto i costi di trasporto, conservazione e produzione in serra vengono tagliati nei prodotti di stagione, che crescono, maturano e vengono raccolti nel loro periodo di crescita naturale.



9

Dopo questa doverosa premessa, arriviamo ora al dunque. Ecco quali sono i frutti ed ortaggi con cui potrete riempire il carrello a Gennaio.



10

La frutta e verdura di Gennaio

11

Gennaio è un mese di inizi e di novità. Ma anche uno dei più freddi dell'anno. Fortunatamente, la natura ci aiuta a proteggerci da malanni di stagione e a cominciare al meglio l'anno nuovo, regalandoci gli ingredienti perfetti per creare piatti gustosi, caldi e confortevoli.

12

Tra la frutta e la verdura di gennaio troviamo infatti prodotti che contengono elevate dosi di vitamina C e di acido citrico, come gli agrumi, che ci aiutano a rafforzare il nostro organismo e le difese immunitarie. Inoltre, gli ortaggi invernali sono ricchi di acido folico che aiuta la crescita e la moltiplicazione cellulare, e saranno quindi un aiuto prezioso non solo per le donne in gravidanza e in età fertile, ma anche per chi sceglie di seguire un'alimentazione vegana.

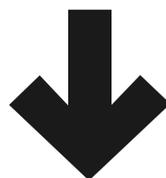


14

N.B. la lista si riferisce ai prodotti che possiamo trovare di stagione in un paese a clima prevalentemente temperato quale l'Italia.

13

Ecco la lista della frutta e verdura di gennaio, da consultare la prossima volta che andrai a fare la spesa.



15

Tra le VERDURE del mese possiamo trovare:

<p>16</p>  <p>Bietole</p>	<p>17</p>  <p>Broccoli</p>	<p>18</p>  <p>Carciofi</p>	<p>19</p>  <p>Carote</p>	<p>20</p>  <p>Cardi</p>
<p>21</p>  <p>Cavolfiori</p>	<p>22</p>  <p>Cavoli</p>	<p>23</p>  <p>Cavoli verza</p>	<p>24</p>  <p>Cavoli di Bruxelles</p>	<p>25</p>  <p>Cicoria</p>
<p>26</p>  <p>Cipolle</p>	<p>27</p>  <p>Finocchi</p>	<p>28</p>  <p>Indivia belga e riccia</p>	<p>29</p>  <p>Lattuga</p>	<p>30</p>  <p>Patate</p>
<p>31</p>  <p>Porri</p>	<p>32</p>  <p>Radicchio rosso</p>	<p>33</p>  <p>Rape</p>	<p>34</p>  <p>Scalognò</p>	<p>35</p>  <p>Sedano</p>
<p>36</p>  <p>Spinaci</p>	<p>37</p>  <p>Topinambur</p>	<p>38</p>  <p>Zucche</p>		

PLANT BASE⁴

VEGANOK

39

Tra la FRUTTA di stagione a Gennaio troviamo:

40



Arance

41



Cedri

42

Clementine
e mandarini

43



Kiwi

44



Limoni

45



Mele

46



Melagrane

47



Pere

48



Pompelmi

49

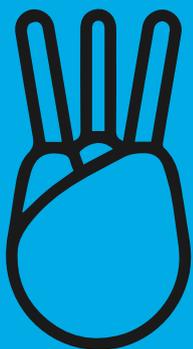
È importante considerare anche che non tutte le **erbe aromatiche** sono di stagione per tutto l'anno. Gennaio continua a mettere a disposizione le aromatiche sempreverdi: salvia, rosmarino, timo, origano e alloro. Al contrario, aromi come basilico, erba luisa o limoncina e menta non sono di stagione e torneranno a far foglie fresche con l'arrivo della primavera.

50

Allo stesso modo, anche i diversi **tipi di frutta secca oleosa** passano attraverso fasi di crescita e maturazione che sono legate ai cicli stagionali e allo sviluppo della pianta di origine. Rispettare i tempi di maturazione garantisce una maggiore qualità e sostenibilità del prodotto. A gennaio possiamo trovare anacardi, noci, pistacchi e pinoli.

51

In ultimo, a gennaio non maturano **legumi freschi**, per cui possiamo trovare in vendita i **legumi secchi**. Questi sono ideali sia per preparare zuppe e minestre calde, perfette in questo mese, ma anche come contorno o ingrediente base per preparare dei deliziosi burger o polpette vegan.



52

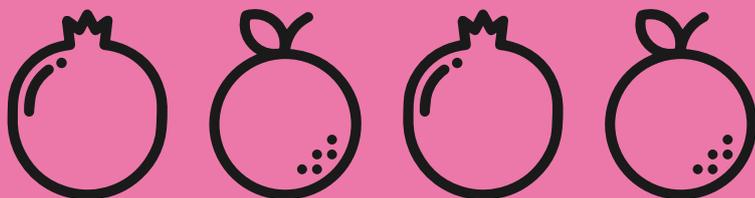
Alcune idee per consumare la frutta e verdura di Gennaio

53

Abbiamo visto quali sono i prodotti da mettere nel carrello a gennaio, ma come possiamo portarli sulla nostra tavola? Ecco alcuni spunti e consigli per creare un pasto a quattro portate, completamente vegetale, che ci permetta di consumare al meglio questi doni della natura.

54

Partiamo con un antipasto ricco di sostanze nutritive, composto da un'**insalata di finocchi, arance e melagrana**, condita con un po' di sale, olio e aceto balsamico.



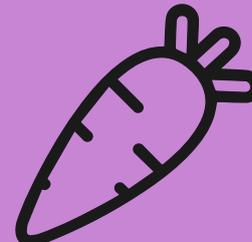


55

Come primo piatto, un cremoso **risotto con radicchio e porri**, mantecato con lievito alimentare e guarnito con una granella di noci spezzettate.

56

Come secondo piatto, una gustosa **“frittata” a base di farina di ceci**, arricchita con spinaci, cipolla e carota.



57

Per finire in bellezza, una **torta di pere e cioccolato vegan**, dove gli ingredienti di origine animale sono sostituiti da olio di semi, latte d’avena o soia e yogurt vegetale.



58

Poche e semplici idee che dimostrano quanto sia semplice mangiare seguendo la stagionalità degli alimenti e adottare al tempo stesso un'alimentazione vegana.



59

TIRANDO LE SOMME, COSA ABBIAMO IMPARATO DA QUESTA BREVE GUIDA?

In primis, che seguire i ritmi della natura è il modo più sostenibile e benefico di nutrirci. In un mondo in cui tutto è sempre alla portata di mano, ogni mese prima di fare la spesa ricordiamoci di controllare quali sono i prodotti di stagione, e privilegiamo il loro consumo!

GUIDA



Le uova nei dolci? → Come sostituire

PLANT BASE¹

VEGANOK

di

CUCINA

Come sostituire

le uova nei dolci?

Essere vegani non vuol dire rinunciare ai propri dolci preferiti, ma trasformare le ricette in modo creativo, dolce e gustoso.

Vuoi sapere come sostituire le uova nei dolci? Scopriamo insieme i diversi ingredienti che renderanno i tuoi dessert morbidi, fragranti e squisiti.

Tra gli ingredienti che ci vengono in mente quando prepariamo una torta troviamo le uova. Infatti, spesso sono utili per amalgamare gli ingredienti e far lievitare l'impasto.

Per quanto sembri impossibile realizzare un buon dolce senza uova, esistono moltissime alternative capaci di rendere felici i vegani, gli intolleranti, gli allergici e ovviamente gli onnivori più golosi.

Ti anticipiamo, puoi sostituire le uova con:

- 1 • banane;
- 2 • fecola di patate o amido di mais;
- 3 • yogurt vegetale;
- 4 • latte vegetale;
- 5 • altre gustose alternative.

PLANT BASE⁴

VEGANOK

Sostituisci 1 uovo con 1/2 Banana

La banana è un frutto morbido, dolce e più è matura e più aumentano le sue capacità leganti. Questo la rende la perfetta alternativa per le uova nella preparazione di dessert.

La consistenza della banana rende umido, soffice e fragrante l'impasto di qualsiasi dolce, non solo il Banana Bread. Quindi, se vuoi realizzare un pan di Spagna, una ciambella o delle mini tortine ti basterà aggiungere agli ingredienti **mezza banana schiacciata per ogni uovo previsto nella ricetta.**

Consiglio di preparazione: la dolcezza della banana varia in base al suo grado di maturazione. Quindi, nel caso in cui usassi **banane mature** puoi anche valutare di **ridurre le dosi di zucchero.**

PLANT BASE^d

VEGANOK

Sostituisci 1 uovo con 2 cucchiaini di fecola di patate o amido di mais

Amido di mais e fecola di patate si trovano spesso nelle ricette grazie al loro potere addensante. Usale anche per sostituire le uova.

Leganti e dal sapore neutro: l'amido di mais e la fecola di patate sono i perfetti alleati di ogni dolce che ha bisogno di aumentare la densità dell'impasto. Queste caratteristiche, quindi, li rendono l'**alternativa perfetta alle uova** nella preparazioni di **dolci al cucchiaio, biscotti e pasta frolla.**

Per effettuare correttamente questa sostituzione, bisogna mettere **2 cucchiaini di amido di mais o fecola di patate** e **due cucchiaini d'acqua** per ogni uovo previsto dalla ricetta.

Consiglio di preparazione: una volta aggiunti al composto la fecola di patate o l'amido di mais con l'acqua, **valuta in base alla consistenza** devi aggiungere ancora un po' ingredienti liquidi o solidi per ottenere un impasto omogeneo.

Sostituisci 1 uovo con 1/2 vasetto di yogurt vegetale



Lo yogurt vegetale non solo rende morbido qualsiasi impasto ma, a seconda del gusto, trasforma i tuoi dolci in una sorpresa per il palato.

Lo yogurt, grazie alla sua consistenza cremosa, è la perfetta alternativa alle uova quando si vogliono preparare muffin, crostate di pasta frolla e torte tradizionali. Infatti, è proprio questa sua caratteristica che permette a qualsiasi dessert di rimanere **fragrante e soffice**. Quindi, se vuoi aggiungerlo alla tua ricetta, metti **60 g (circa metà vasetto) nell'impasto per ogni uovo previsto nell'impasto**.

Consiglio di preparazione: se vuoi dare un sapore unico alla tua torta, ti consigliamo di utilizzare uno **yogurt vegetale alla vaniglia, al cocco o al tuo gusto preferito**. Può essere anche una buona idea scegliere il gusto in base alla ricetta, per dare uno sprint in più alla preparazione.

Sostituisci 1 uovo con 50 ml di latte vegetale

Soia, riso, avena, ma anche anacardi, noci e nocciole. Il latte vegetale è un potente alleato nelle tue ricette e un ottimo sostituto delle uova.

Lo sapevi che anche il latte vegetale può sostituire le uova? Occorrono **50 ml per ogni uovo previsto nella ricetta**. Uno dei vantaggi di sceglierlo è la sua capacità di rendere il dolce **alto e soffice** grazie al supporto che dà alla lievitazione, per questo è l'alternativa ideale per pan brioche e panettoni.

Consiglio di preparazione: ormai di latte vegetale ce n'è per tutti i gusti. Non è solo la base che cambia, come soia, avena, riso e frutta secca, ma anche l'aroma. Sempre più spesso infatti è possibile trovare **latte vegetale al cioccolato**, alla **vaniglia** e alla **fragola**. Scegli il tipo di latte a seconda della ricetta per ottenere un sapore unico e inaspettato.

→ Altri ingredienti per sostituire le uova nelle ricette

Con un po' di fantasia, ingegno e pratica, sostituire le uova diventerà un modo per rendere uniche e inimitabili le tue ricette. Non è finita qui! Modi per sostituire le uova ce ne sono tantissimi e noi vogliamo dartene ancora. Per questo abbiamo realizzato per te una lista con altri ingredienti e utili consigli per aiutarti a valutare quello più adatto alla tua ricetta.

← Altri ingredienti per sostituire le uova nelle ricette

Altri ingredienti per sostituire ogni uovo della ricetta:

1 cucchiaino di olio

le torte e i biscotti della tradizione saranno valorizzati da questa soluzione, grazie al sapore intenso dell'olio. Scegli il tipo di olio in base alla ricetta e al tono che vuoi dargli.



80 g di polpa di zucca

questa soluzione rende l'impasto ricco e cremoso e si adatta perfettamente ai dolci autunnali.

3 cucchiaini di burro d'arachidi

tra le soluzioni proposte è quella che incide particolarmente sul risultato della ricetta. Noi ti consigliamo di usarlo nei dolci semplici, per donare un sapore totalmente nuovo e ricercato.



3 cucchiaini di acquafaba

insapore, il liquido di governo dei ceci in scatola è perfetto per qualsiasi impasto. Inoltre, se montato, dà lo stesso risultato degli albumi montati a neve.



40 g di polpa di mele

questo frutto, grazie al contenuto zuccherino, rende i dolci soffici e saporiti. Con l'aggiunta di cannella, può diventare l'ingrediente segreto per l'ultima portata delle feste.



65 g di avocado

ideale per le torte e le creme al cioccolato, l'avocado rende morbido e ricco di nutrienti qualsiasi dessert.



E non è finita qui...

perché modi per rendere le tue ricette vegan e deliziose ce ne sono ancora moltissimi. Studia la ricetta e inizia a sperimentare: il risultato sarà il più dolce possibile!

PLANT BASE[®]

VEGANOK

Taste the future

Houston we have
a sprout!



~ GO VEGAN ~

