

VEGAN IN QUARANTENA

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE VEGANA SALUTARE
A MISURA DI QUARANTENA

Nel particolare periodo che stiamo vivendo, adottare un'alimentazione a base vegetale è particolarmente indicato.

Non solo il carico di vitamine e minerali offerte dal maggior apporto di frutta e verdura può aiutarci a rafforzare il sistema immunitario, difendendoci dalle infezioni, ma può rivelarsi anche un valido espediente per ridurre le uscite verso i supermercati e risparmiare denaro.

Si avete capito bene, l'alimentazione vegan può farvi risparmiare, nonostante da molti venga ancora considerato un vezzo chic accessibile a pochi.

Verdura, frutta, cereali e legumi sono la base di questo tipo di alimentazione. Surrogati della carne e altre alternative industriali sono assolutamente opzionali e in alcuni casi sconsigliate per un'alimentazione vegetale salutare, visto l'alto apporto di sale, olii vegetali e additivi.

Cereali e legumi si conservano per mesi se non addirittura per anni in dispensa, consentendovi di fare una piccola scorta duratura di cibo. La frutta e la verdura possono essere ordinate presso i vari agricoltori che offrono il servizio di "cassetta a domicilio", ormai presente in ogni città. Questo sistema oltre a essere comodo e pratico e particolarmente indicato per la situazione di "lock down" che stiamo vivendo, aiuta le economie locali e i piccoli imprenditori, promuovendo la stagionalità e il km 0.

Ma per godere a pieno di tutti questi benefici, l'alimentazione vegana deve essere ben pianificata, ci sono poche e semplici regole che vanno rispettate per ottimizzare questa alimentazione a favore della salute e della praticità.

Nelle prossime pagine scopriremo come impostare facilmente un'alimentazione vegana salutare, con un minimo impegno di tempo, energie e denaro!



LA CUCINA VEGAN ESSENZIALE

- Verdure
- Minestrone
- Edamame
- Piselli
- Banane
- Frutti di bosco
- prezzemolo

- Focchi d'avena
- Muesli e cereali per colazione
- Marmellate
- crema di nocciole
- frutta secca

- Pasta
- riso
- cereali in chicco
- Legumi secchi
- Farine
- Farina di ceci

- Biscotti veg
- Chcchi di mais per popcorn
- Gallette di riso
- Crackers

- Sale iodato
- Spezie
- Lievito alimentare
- Salsa di soia
- Aceto
- Tahin
- Olio Extrav.oliva

- Verdure
- Frutta
- Tofu
- Bevande vegetali
- Hummus
- Semi di lino /olio di semi di lino

- Frutta disidratata
- Mais in chicco per popcorn
- ceci tostati

- Legumi in scatola
- passata di pomodoro
- pelati in scatola
- mais in scatola

Con pochi e semplici ingredienti di base è possibile creare infinite combinazioni di pasti sani e bilanciati.

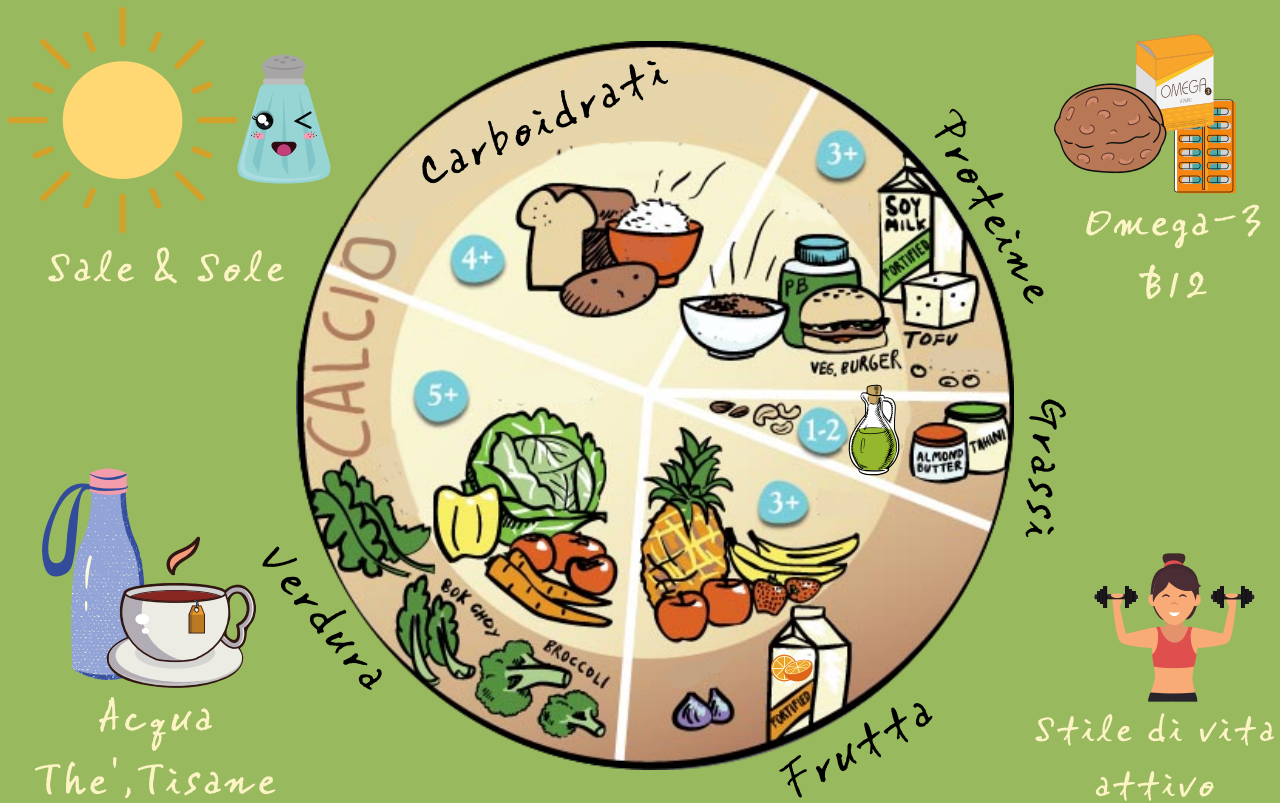
Una volta fatta scorta di cereali e legumi di vario tipo, sarà necessario uscire di casa solo per la frutta e la verdura fresca.

In tutta Italia sono attivi numerosi servizi di consegna a domicilio di frutta e verdura, direttamente dai produttori. In questo modo ci si può rifornire settimanalmente di frutta e verdura biologica e locale e si sostengono i piccoli agricoltori della propria città.



LA SANNA ALIMENTAZIONE VEGANA

COSTRUISCI I TUOI PASTI SECONDO LE REGOLE DEL PIATTO SANO



Carboidrati

Pasta: 30 g

Pane: 30 g

F.bisc, gallette, crackers: 20 g

Riso & Cereali: 30 g

Patate: 120 g

Farine (anche mais): 30 g

Verdure

Verdure a foglia 100 g

Ortaggi 100 g

Proteine

Legumi 30 g Crudi / 80 g Cotti

Bevanda di Soia 200 ml

Seitan, Burger Veg 30 g

Tofu e Tempeh 80 g

Yogurt di Soia 125 ml

Proteine Veg 15 g

Frutta

Di stagione e locale 150 g

Disidratata Composte 100% 30 g

Succhi 150 ml

Grassi

Olio Evo 8 g

f.secca e relativi burri 30 g

Avocado: 30 g

Semi e relativi burri (Tahin) 30 g

Maionese/ Margarina 10 g



La dozzina della salute

tradotto da
NutritionFacts.org

Tutto ciò che bisognerebbe assumere durante la giornata per assicurarsi una salute ottimale



Legumi

Legumi, farine di legumi, pasta di legumi, tofu, tempeh e altri derivati della soia



Frutta

fresca e disidratata, possibilmente di stagione e locale



Verdura

Verdura a foglia verde, cruda o cotta, possibilmente di stagione e locale



Semi di lino

Semi di lino macinati oppure olio di lino



Cereli

Pasta o cereali in chicco, farine, pane e altri prodotti da forno, possibilmente integrali



Movimento

90 minuti di movimento a bassa intensità o 40 minuti ad alta intensità

More, lamponi, fragole, mirtilli...

Frutti di Bosco



✓

Crucifere

Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, ecc: cavolo nero, verza, senape...



✓✓

Ortaggi

Carote, zucchine, pomodori, melanzane... Possibilmente di stagione e locali



Frutta secca

Noci, nocciole, mandorle oppure creme o burri o lattini derivati dalla frutta secca



Spezie

Curcuma, cannella, timo, rosmarino, ecc...



✓✓✓

Bevande

Acqua naturale, tè di ibisco, tè verde, tisane... (no bevande zuccherate o dolcificate)



Riadattato e tradotto da
www.nutritionfacts.org

E non bisogna dimenticare queste due fondamentali vitamine



VITAMIN B12



VITAMIN D

Colazione

Variante invernale ☁️

Porridge di avena con frutti di bosco e burro di mandorle

☀️ Variante estiva

Frullato di frutta con yogurt di soia e semi di canapa

Pranzo

Variante invernale

Vellutata di zucca e lenticchie con crostini di pane integrale

Variante estiva

Insalatona di verdure miste con tempeh croccante e salsa tahin

Cena

Variante invernale

Risotto al radicchio rosso mantecato con crema di tofu + Finocchi gratinati

Variante estiva

Insalata di riso venere con ceci, sedano, pomodorini e capperi +Gaspacho

Snack

- Frutta fresca
- Frutta secca
- Chia pudding
- Gallette + crema di nocciole
- Popcorn

Bevande

- Acqua minerale
- Tè di ibisco
- Tè Verde

Pianificazione pasti



Programma i pasti per l'intera settimana variando le fonti alimentari, ma mantenendo la ripartizione del piatto sano

Spesa intelligente



Fai la spesa in base alla pianificazione alimentare. Compra solo quello che ti serve per l'intera settimana

IL MENU' SETTIMANALE



Lunedì

Colazione

Porridge di avena con frutti di bosco e burro di mandorle

Pranzo

Piadina con hummus e verdure grigliate

Cena

Cous-cous con verdure primavera allo zenzero + Radicchio alla piastra

Martedì

Colazione

Pancake con mele cotte, cannella e semi di lino

Pranzo

Vellutata di zucca e lenticchie rosse con crostini di pane integrale

Cena

Torta salata fantasia + finocchi e peperoni gratinati al forno

Mercoledì

Colazione

Mugcake "camilla" con carote e mandorle

Pranzo

Avanzo di torta salata del giorno precedente + insalata mista

Cena

Polpette agli spinaci + patate e verdure arrosto

Giovedì

Colazione

Yogurt di soia con granola e frutti di bosco

Pranzo

Insalatona di verdure ricca con bocconcini di tempeh croccanti

Cena

Riso alla "Cantonese" + Bistecche di cavolfiore speziate

Venerdì

Colazione

Porridge di avena strudel con mele e uvetta

Pranzo

Farfalle con broccoli, pomodorini e mandorle croccanti

Cena

Polenta con ragù di lenticchie + Cipolle in agrodolce

Sabato

Colazione

Plumcake allo yogurt

Pranzo

Insalatona di verdure ricca con ceci e mais e salsa tzatziki

Cena

Pizza fatta in casa

Domenica

Colazione

Plumcake allo yogurt

Pranzo

Avocado toast con pomodorini e semi croccanti

Cena

Farfritata agli asparagi saporita + verza ripassata in padella con olive

Ricette

Colazioni:

Porridge di avena con frutti di bosco e burro di mandorle: Cuocere 30 g di fiocchi d'avena in un pentolino o nel microonde insieme a 200 ml di latte di soia. Versare in una ciotola e guarnire con una manciata di frutti di bosco e un cucchiaino di burro di mandorle. Facoltativo: Aggiungere un cucchiaino di semi di lino tritati

Pancake con mele cotte, cannella e semi di lino: Mettere a mollo 1 cucchiaino di semi di lino con 3 cucchiaini di acqua calda e lasciar riposare per 15 minuti, fin quando i semi di lino non avranno formato un gel. Nel frattempo preparare una pastella unendo 30 g di farina integrale e latte vegetale. Unire alla pastella il gel di semi di lino e mescolare (Facoltativo: aggiungere zucchero integrale di canna o melassa). Con un mestolo, versare parte dell'impasto su una padella antiaderente calda, formando una piccola frittella. attendere che si formino delle bolle in superficie, girare e cuocere dall'altro lato. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto. A parte tagliare una mela a cubetti e riporla in un pentolino insieme a un cucchiaino di zucchero di canna (facoltativo), 1 cucchiaino di uvetta, il succo di mezzo limone e una spolverata di cannella. Cuocere il tutto a fiamma viva, mescolando continuamente. Comporre il piatto alternando i pancake alla guarnitura di mele cotte. Facoltativo: Spolverare con granella di nocciole o mandorle

Mugcake "camilla" con Carote e Mandorle: In una tazza o in un contenitore adatto al microonde, mescolare 30 g di farina integrale, 10 g di farina di mandorle (o mandorle tritate finemente) poco latte vegetale e una carota grattugiata finemente (facoltativo: Aggiungere zucchero di canna o melassa) Riporre nel microonde e cuocere alla massima potenza per 2 minuti. Girare il tortino e cuocere per un'altro minuto. Servire accompagnando con una bevanda calda.

Porridge di avena "strudel": Cuocere 30 g di fiocchi d'avena in un pentolino o nel microonde insieme a 200 ml di latte di soia, una mela tagliata a dadini e un cucchiaino di uvetta. Versare in una ciotola e guarnire spolverando con cannella. Facoltativo: Aggiungere un cucchiaino di semi di lino tritati

Plumcake allo yogurt: <https://www.veganblog.it/plumcake-yogurt-e-cioccolato/> (sostituire l'olio con un omogeneizzato di banana o mela e omettere lo zucchero oppure sostituirlo con zucchero di canna o di cocco)

Pranzi:

Piadina con Hummus e verdure grigliate: Scaldare in padella una piadina integrale vegana (oppure autoprodurla secondo questa ricetta: <https://www.veganblog.it/la-piadina-romagnola-2/>). Farcire con Hummus (comprato o autoprodotta con questa ricetta: <https://www.veganblog.it/hummus-di-ceci-ricetta-light/>) e aggiungere abbondanti verdure grigliate. Servire accompagnato con una grande insalata di verdure miste condita con poco sale, olio extravergine di oliva, semi di lino tritati e aceto di mele)

Vellutata di Zucca e Lenticchie rosse: In una pentola capiente fare un soffritto leggero con un cucchiaio di olio, 2 cucchiai di acqua, cipolla o scalogno e un pizzico di sale. Una volta che la cipolla sarà dorata, aggiungere 30 g di lenticchie rosse decorticate, 300 g di zucca a cubetti, una piccola patata a cubetti molto piccoli e qualche rametto di rosmarino. Soffriggere il tutto per un paio di minuti, mescolando e versare 2 tazze di brodo vegetale (quanto basta per coprire il tutto). Chiudere con il coperchio, abbassare la fiamma al minimo e lasciar cuocere per una ventina di minuti, finché la zucca e le patate saranno tenere. Spegnerne la fiamma, lasciar raffreddare un pochino e passare il tutto con il minipimmer. Servire guarnendo con bocconcini di pane tostato e un filo di olio extravergine di oliva (Facoltativo: Spolverare con un cucchiaio di semi di lino tritati)

Insalatona con bocconcini di Tempeh croccanti: Marinare per qualche ora 60 g di tempeh in una mistura di salsa di soia, paprika e succo di limone. Una volta che il tempeh si sarà insaporito, cuocerlo sotto il grill del forno per 5 minuti, finché non sarà bello croccante. Comporre l'insalata unendo le verdure di stagione a disposizione (consiglio radicchio, lattuga, rucola, finocchi a fettine, carote a listarelle e mais bollito), condire con poco sale, aceto di mele o balsamico, olio extravergine di oliva e aggiungere i bocconcini di tempeh. Accompagnare con un paio di fette di pane integrale o di segale.

Farfalle con Broccoli, Pomodorini e Mandorle croccanti : Cuocere le farfalle integrali (60 g) in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo Tostare in padella 20 g di mandorle pelate. In un'altra padella fare un soffritto leggero con 1 cucchiaio di olio, 2 cucchiai di acqua, poco scalogno e 1 spicchio di aglio. Una volta che lo scalogno si sarà dorato, rimuovere l'aglio e aggiungere una manciata di pomodorini tagliata a spicchi. Mescolare e soffriggere leggermente e aggiungere un piccolo broccolo precedentemente sbollentato tagliato a cimette. Mescolare il tutto e aggiungere le penne cotte e scolate. Guarnire aggiungendo le mandorle tostate.

Insalatona di verdure ricca con ceci e mais e salsa tzatziki: Per la salsa seguire questa ricetta: <https://www.veganblog.it/tzatziki-con-yogurt-di-soya-colato/> Preparare l'insalata unendo le verdure fresche di stagione a disposizione e aggiungere una scatoletta di ceci precotti ben sciacquati e mezza scatoletta di mais precotto. Mescolare e guarnire il tutto con un paio di cucchiai di salsa tzatziki. Consumare insieme a un paio di gallette di riso o a una fetta di pane integrale tostato

Avocado Toast con Pomodorini e Semi croccanti: Tostare leggermente due fette di pane in cassetta integrale oppure 2 fette di pane di segale. Adagiare su ciascuna fetta, 4 o 5 fettine di avocado, schiacciare leggermente con una forchetta e spolverare con un pizzico di sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Aggiungere qualche fettina di pomodoro, condire con olio extravergine di oliva e origano e aggiungere un mix di semi tostati. Servire accompagnando con una bella insalata mista o con un centrifugato di sedano, mela e carote.

Cene:

Cous-Cous primavera allo Zenzero: <https://www.veganblog.it/cous-cous-alla-curcuma-con-verdure-primavera-allo-zenzero/>

Torta Salata Fantasia: <https://www.veganblog.it/torta-fantasia/> (utilizzare farina integrale)

Polpette agli Spinaci: <https://www.veganblog.it/polpette-tofu-spinaci/>

Riso alla "Cantonese": <https://www.veganblog.it/riso-alla-cantonese/>

Bistecche di Cavolfiore speziate: Tagliare il cavolfiore crudo in fette longitudinali di circa 1,5 cm. A parte preparare una salsina unendo 2 cucchiaini di Tahin, 1 cucchiaino di salsa di soia e 1 cucchiaino di curry (o paprika, e/o altre spezie). Mescolare bene e distribuire sulle fette di cavolfiore aiutandosi con un pennellino da cucina. Riporre le fette di cavolfiore su una teglia foderata da carta forno e infornare per una ventina di minuti. Servire come contorno o secondo piatto.

Pizza fatta in casa: RICETTA BASE: <https://www.veganblog.it/pizza-che-delizia/>
RICETTA DIETETICA: <https://www.veganblog.it/cavolo-che-pizza/>

Farfrittata agli Spinaci saporita: <https://www.veganblog.it/farifruttata-con-asparagi-selvatici/>

Polenta con ragù di Lenticchie: Per il ragù di lenticchie seguire questa ricetta: <https://www.veganblog.it/ragu-di-lenticchie-%f0%9f%8d%9d/>

Nel frattempo preparare la polenta mescolando la farina di mais in acqua salata (per ridurre i tempi si può usare una polenta istantanea). Versare la polenta nei piatti e lasciar addensare per qualche minuto in frigorifero. Successivamente adagiare qualche cucchiaio di ragù di lenticchie e guarnire con una spolverata di mix di semi tostati.

Cipolle in Agrodolce: <https://www.veganblog.it/cipolle-borettane/>

Snack:

Chia Pudding: Versare in un bicchiere di latte vegetale 3 cucchiaini di semi di chia. Mescolare e lasciare in frigorifero per un paio d'ore. Quando il tutto avrà preso la consistenza di un budino, guarnire con frutti di bosco (o altra frutta) e granella di nocciole o scaglie di cocco

Ciocolata calda Light: In un padellino mescolare 1 bicchiere di latte vegetale, 2 cucchiaini colmi di cacao amaro in polvere e 1 cucchiaino raso di maizena. Mescolare finché il tutto non si addensa e versare in una ciotola. Decorare con frutti di bosco e mandorle a listarelle

Pop-Corn "Formaggiosi": Scoppiare i pop corn ad aria, senza aggiungere grassi, con l'apposito elettrodomestico o al microonde. A parte fare una salsa diluendo il tahin con il succo di limone. Condire i popcorn con questa salsina e aggiungere abbondantemente lievito alimentare in scaglie

Barrette ai cereali e frutta secca: <https://www.veganblog.it/barrette/>

Chips di lenticchie: <https://www.veganblog.it/crostini-di-lenticchie/>

Crackers: <https://www.veganblog.it/crackers-saporiti/>

Gelato di banana (nicecream): Tagliare 2 banane a tocchetti e riporle nel freezer per una notte o almeno per un paio d'ore. Togliete le banane dal freezer e lasciarle ammorbidire per qualche minuto. Riporre i tocchetti di banane in un frullatore potente e aggiungere altri ingredienti a scelta (frutti di bosco, cacao in polvere, cocco grattugiato, burro di arachidi, datteri, ecc...). Frullare e servire, eventualmente guarnendo con granella di nocciole o scaglie di cocco oppure con altra frutta fresca

Ghiaccioli di frutta semplici: Frullare la frutta preferita insieme a poca acqua, succo di limone ed eventualmente poco zucchero di canna o stevia. Versare negli stampini per i ghiaccioli e riporre in freezer.

Ghiaccioli di frutta allo yogurt: Frullare la frutta preferita insieme a poca acqua, yogurt di soia al naturale ed eventualmente poco zucchero di canna o stevia. Versare negli stampini per i ghiaccioli e riporre in freezer.

**Le ricette sono per lo più per una persona, duplicare o triplicare le dosi per condividere la ricetta in famiglia
Per altre ricette visitare www.veganblog.it