

Le nostre RICETTE VEGAN di tutti i giorni



www.essereanimali.org

— menù:

- VEGAN SHEPERD'S PIE
- "PACIUGHINO" ALL'ORIENTALE
- MAKI DI QUINOA
- CROSTATA CIOCCOLATO E PANNA
- PATATE AL FORNO CON ROSMARINO
- FALAFEL "LE CHICHINE"
- FUSILLI ALLA MEDITERRANEA
- SPEZZATINO DI TOFU CON CAROTE E SALVIA
- CREPES CON ASPARAGI E CREMA DI ZAFFERANO

introduzione —

Questo non è un ricettario come tutti gli altri.

Non è per darti le ricette più innovative e le fotografie più belle e sofisticate che abbiamo deciso di regalartelo.

In queste pagine trovi invece ricette semplici e di tutti i giorni, scritte e raccontate di nostro pugno. Sono quelle che ci accompagnano nella quotidianità o che hanno fatto parte della nostra vita. Vedrai che alcuni tra noi si dilettano in cucina, altri si arrangiano, qualcuno cura i dettagli e qualcun'altro invece va dritto al sodo e ai nutrienti.

Questo ricettario "di tutti i giorni" è quindi un regalo che ti facciamo dal cuore e che viene direttamente dalle nostre case, dalle nostre giornate. Un piccolo quadretto familiare di Essere Animali, che ti mostra in parte alcune delle persone dietro ai progetti e le campagne dell'associazione.

ESSERE ANIMALI

diverse specie, un solo pianeta



VEGAN SHEPERD'S PIE

Lo **Sheperd's Pie** è una ricetta tradizionale inglese che fin da piccolo ho mangiato assiduamente, grazie a mia madre che è appunto di origini londinesi. La ricetta originale prevede una carne trita cotta in un particolare brodo, ricoperta di purè di patate e messa in forno.

Quando a 16 anni sono diventato vegetariano, e un paio di anni dopo vegano, questa è stata una delle prime ricette che in casa abbiamo provato a trasformare e "veganizzare". Ce ne sono due versioni possibili: una con granulare di soia o seitan tritato e una più semplice e casalinga con le lenticchie. Di solito per praticità e presenza in casa di ingredienti io scelgo la seconda.

Si tratta di una ricetta semplice ma molto gustosa e nutriente!



Ingredienti per 4 persone:

250 gr lenticchie secche
4-5 patate grosse
1 carota
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
latte di soia
 dado vegetale
1 rameetto di rosmarino
1 peperoncino (opzionale)
margarina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Inizia preparando le lenticchie, che richiedono circa 40 minuti di cottura. Taglia cipolla, aglio e carote fini per il soffritto e mettile in una pentola con circa 4 cucchiai di olio. Fai rosolare e ammorbidire e poi butta dentro le lenticchie. Aggiungi acqua calda quanto basta per coprirle e lasciale cuocere (durante la cottura dovrà forse più volte aggiungere acqua quando vedi che si ritira). Aggiungi sale, pepe, rosmarino, il dado e se vuoi anche il peperoncino. Falle molto morbide e lasciale con un pochino di brodo.

Nel frattempo avrai lavato, pelato e tagliato a pezzetti le patate per metterle a lessare in una pentola di acqua bollente già salata. Quando sono morbide scolate e fai il purè aggiungendo la margarina (oppure olio), il latte di soia, la noce moscata. Lascia il purè piuttosto soffice e vellutato.

In una pirofila (meglio se alta) metti come prima cosa le lenticchie e poi versaci sopra il purè di patate. Il tutto dovrebbe avere un'altezza ottimale di circa 5-6 cm. Metti sopra le patate un pizzico di pepe e una noce di margarina (o un filo di olio) e inforna a 180 gradi per circa 40 minuti. Togli quando si è formata una invitante crosticina marrone.



CLAUDIO POMO
Responsabile campagne

“PACIUGHINO” ALL’ORIENTALE

Ho un rapporto di odio e amore con la cucina, a volte maledico il dover cucinare e mi inchino di fronte alle buste ‘subito pronto’, preso come sono da mille impegni, ma invece a volte scopro chè è proprio il cucinare, per me o per gli altri, che mi aiuta a rilassarmi e mi permette di prendermi un po’ di tempo per me.

E quando questo accade spesso preparo questo piatto.



Ingredienti per 4 persone:

*un cavolo cappuccio
una cipolla dorata
250 gr. di tofu
200 gr. di piselli
curry
sale
olio evo
acqua*

In una pentola mettete a scaldare un rigolo d’olio e, quando bello caldo, buttate la cipolla che avrete precedentemente tagliato a cubetti. Salate, fate soffriggere e nel frattempo scaldate in un pentolino, a fuoco basso, un po’ d’acqua. Tagliate il cavolo cappuccio a rondelle fini e quando la cipolla è soffritta buttatela nella pentola, salate e coprite con un coperchio. Fate andare a fuoco medio-basso per 15 minuti, aggiungete un po’ d’acqua calda se tende ad attaccarsi (ne basta poca) poi successivamente unite il tofu tagliato a cubetti e i piselli (vanno bene anche quelli surgelati). Salate dopo aver buttato ogni ingrediente e fate cuocere con il coperchio per altri 20 minuti.

Quando il cavolo è appassito completamente buttate il curry.

Quanto buttarne? Come se piovesse!

A me piace molto per cui mi regolo così: quando penso di averne buttato troppo, per sicurezza... ne butto ancora un po’...

Fate cuocere ancora un paio di minuti, eventualmente senza coperchio per far evaporare tutto il liquido ed il vostro ‘paciughino’ all’orientale è pronto!

Ottimo come accompagnamento al riso basmati!

Buon appetito.



SIMONE MONTUSCHI
Portavoce

MAKI DI QUINOA

Ho mangiato i maki di riso e verdure per la prima volta a casa di amici anni fa, mi sono subito piaciuti e sono diventati il mio "piatto forte". Nel tempo ho sperimentato questa e altre ricette nuove, la mia preferita è senza dubbio questa con la quinoa!



Ingredienti:

400 gr di quinoa
Alghe Nori per sushi
Cetrioli e avocado (o altra verdura)
600 ml di acqua
100 ml di aceto (meglio se di riso o di mele)
30 gr di zucchero

Porta a bollire l'acqua e la quinoa in una pentola, appena raggiunto il bollore abbassare il fuoco e copri con un coperchio fino alla completa cottura, controlla di tanto in tanto, attenzione a non fare attaccare la quinoa al fondo, in caso aggiungi poca acqua.

In un altro pentolino aggiungi l'aceto di mele e lo zucchero, scalda a fuoco medio per far sciogliere lo zucchero.

Una volta pronta la quinoa spegni il fuoco, aggiungi l'aceto zuccherato precedentemente preparato. Mescola, copri la pentola e lascia riposare per qualche minuto.

Preparate i rotoli di sushi: Taglia a listarelle le verdure scelte, serviranno come ripieno. Su un piano di lavoro posizionare l'alga nori e aggiungere la quinoa, in modo uniforme, su circa un terzo della superficie e pressala un po' con la mano.

Arrotola il tutto e bagna la parte esterna per far aderire bene l'alga. (questo procedimento è molto più facile di quello che può sembrare!). Esiste un particolare stuoino in bambù per aiutarvi a fare i rotoli di sushi. Per vedere meglio come si fanno puoi trovare su youtube dei video esplicativi.

Una volta fatti i rotoli puoi tagliarli con un coltello molto affilato. Un trucco per tagliarli con più facilità è bagnare il coltello con acqua prima di tagliarli. Da ogni rotolo si possono fare circa 6/8 maki.

Ecco! Adesso sono pronti per essere serviti accompagnati da una ciotolina di salsa di soia e wasabi.. Naturalmente sono da mangiare con le bacchette!



FRANCESCO CECCARELLI
Responsabile investigazioni

CROSTATA CIOCCOLATO E PANNA

Questo è uno dei miei dolci preferiti e l'ispirazione è stata presa dal libro "La cucina etica dolce".

Amo i dolci.. cucinarli, decorarli, guardarli, mangiarli e farli mangiare! :) Da quanto ho intrapreso la scelta vegan diciamo che è stata una sfida sperimentare e reinventare sempre più ricette nuove.. Purtroppo in quegli anni non era così facile, i ricettari vegan erano una rarità, specialmente per i dolci ed era difficile trovare anche solo il latte di soia, ma i tempi sono cambiati e oggi si può trovare praticamente ogni ingrediente con facilità.



Ingredienti:

230gr di farina
150 gr di margarina
2 Cucchiai di zucchero di canna
1 pizzico di bicarbonato
1 pizzico di lievito per dolci in polvere

per la crema al cioccolato:

200 gr di panna da cucina
200 gr di cioccolato fondente
2 cucchiai di zucchero di canna

per la copertura:

200 gr di panna di soia da montare

Per la frolla: Su un piano di lavoro metti la farina e lo zucchero, aggiungi la margarina e impasta con le mani fino ad ottenere una consistenza soda.

Fai una palla e mettila sulla carta da forno tagliata a misura della tortiera.

Con un mattarello stendi la pasta rendendola circolare il più possibile.

Appoggia nella teglia (io uso sempre quella a cerniera per facilitare il lavoro) avendo cura di fare i bordi con la pasta frolla, così quando sarà cotta, e la riempirai con il cioccolato, la crema non colerà. Con una forchetta bucherella tutta la superficie.

Inforne per 30 min a 180°. Il tempo di cottura è molto soggettivo dipende sempre dal forno. Lascia raffreddare.

Per la crema: la crema sarà una ganache al cioccolato che si prepara così: in un pentolino metti la panna da cucina, il cioccolato e lo zucchero. Mescola a fuoco basso con un cucchiaino di legno fino a che il cioccolato non sarà completamente sciolto, attenzione a non portare a bollire la crema!

Versa la crema nella frolla precedentemente cotta e raffreddata e livellala con una spatola. Lasciare raffreddare il tutto e mettere in frigorifero per un paio di ore.

Montare la panna e decorare a piacere. Ecco, la crostata è pronta per essere mangiata!



BRENDA FERRETTI

Responsabile attivismo

FALAFEL “LE CHICHINE”

È uno dei piatti a cui sono più affezionata perché, oltre ad essere davvero squisito, è il più amato e richiesto dai nostri ospiti ai pranzi benefit che organizziamo ogni mese a Le Chichine grazie ad Anna Rita.

I falafel piacciono davvero a tutti e sono ideali da preparare in ogni stagione.

Attenzione, provocano forte dipendenza!!!

Ingredienti per circa 15 falafel:

400 g di ceci
mezza cipolla
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di coriandolo
olio per friggere
pangrattato
prezzemolo
sale e pepe qb

Mettete a bagno i ceci per 48 ore, cambiando l'acqua almeno un paio di volte al giorno; quando risulteranno morbidi scolateli, sciacquateli e frullateli insieme a tutti gli ingredienti. Formate delle palline dalla forma schiacciata e passatele nel pangrattato. Sistematele poi in un contenitore (senza sovrapporre) e mettetele in congelatore per 2/3 ore. Infine friggetele fino a quando la panatura non diventerà dorata. Serviteli caldi, con la maionese sono ottimi!



ALICE BARTOLUCCI

Coordinatrice di Essere Animali Ancona

PATATE AL FORNO CON ROSMARINO

Premessa: non mi piace cucinare. Quando mi metto ai fornelli è una sfida/scommessa però posso dire di saper preparare un piatto che molti mi invidiano.

Quando organizziamo pranzi o cene, i miei amici e il mio ragazzo mi prendono in giro perché preparo sempre (e solo) le patate al forno! In realtà le apprezzano molto e non possono mai mancare come contorno. Col tempo ho capito come renderle più saporite e croccanti, inizialmente le sbollentavo per accorciare il tempo di cottura ma messe in forno crude e con la buccia mantengono una consistenza diversa e, a mio avviso, più buona.

Se vi piace vincere facile non potrete fare a meno di portare a tavola una bella (e buona!) teglia di patate al forno.



Patate al forno al rosmarino

Ingredienti per 4 persone:

*800 gr di patate
3-4 rametti di rosmarino
Olio Extravergine
Sale grosso*

Accendere il forno a 180°

Sciacquare bene le patate togliendo eventuali residui di terra

In una pirofila versare olio extravergine di oliva, sale grosso q.b. e i rametti di rosmarino fresco
Tagliare le patate crude a dadini (non troppo piccoli), versare nella pirofila e mescolare con il condimento (olio, sale, rosmarino)

Lasciare in forno per 45 minuti

Mescolare e rimettere in forno per altri 45 minuti

Lasciare in forno fino a quando non diventano belle dorate

Togliere dal forno e aggiungere qualche foglia di rosmarino fresco

Il trucco per avere delle patate più buone e saporite?

Lasciare la buccia e abbondare di rosmarino utilizzando anche i rametti!

Si stima che mangiare la patata con la buccia sia ancor più fonte di potassio, fibre, vitamina C, vitamina B6; inoltre il rosmarino pare sia utile per abbassare i livelli di glucosio nel sangue, migliori la memoria ed abbia proprietà anticancro.



SERENA CAPRETTI

Coordinatrice di Essere Animali Brescia

FUSILLI ALLA MEDITERRANEA

fusilli alla mediterranea

Questo è senza dubbio uno dei piatti preferiti. Sono solito prepararlo e mangiarlo assieme alla mia cara nonna materna, milanese DOC ma amante dei sapori della cucina mediterranea.

E' stata proprio lei a farmi assaggiare questa prelibatezza per la prima volta e a darmi la ricetta (anche se, a dir la verità, dopo decine di prove ancora non riesco a fare un sugo così buono come il suo!). Un primo molto semplice e veloce da preparare, ma gustoso e perfetto per tutte le stagioni.



Ingredienti per 4 persone:

500 grammi di fusilli integrali (meglio se biologici)

3 scalogni (con aggiunta di uno spicchio d'aglio, ma è facoltativo)

150 grammi di pomodori secchi

Olio evo qb

Mezzo barattolo di olive taggiasche sottolio (quantità secondo i gusti personali)

1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro

Ecco gli ingredienti per 4 persone:

Tagliare i pomodori secchi a pezzettini oppure frullarli leggermente. Mettere in una pentola olio evo e scalogno ed un cucchiaio d'acqua, e farli appassire dolcemente. Nel frattempo, far sciogliere il concentrato di pomodoro in acqua calda. Dopodichè, aggiungere alla pentola tutti gli altri ingredienti e cuocere fin quando non si formerà un bel sughetto. E' consigliabile aggiungere un pochino d'acqua calda di cottura della pasta al sugo in cottura.

Scolare la pasta una volta cotta, aggiungere il sugo e prepararsi a divorare la pietanza, possibilmente in ottima compagnia!

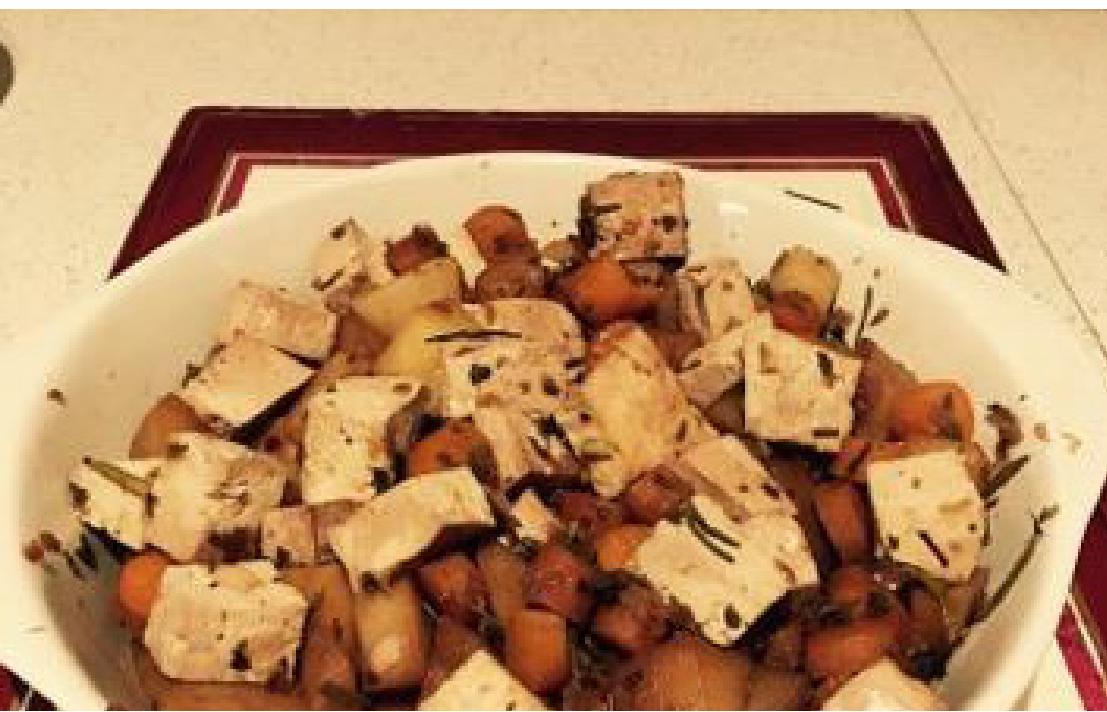


NICOLÒ CASCINU

Fundraiser

SPEZZATINO DI TOFU CON CAROTE E SALVIA

Lo spezzatino con le carote e le patate era il piatto preferito di mio nonno. Aveva imparato ad apprezzarlo subito dopo la fine della guerra, quando un suo ex compagno d'armi lo aveva invitato per una "rimpatriata" e glielo aveva fatto assaggiare. Per anni, a casa mia, è stato uno dei piatti cardine domenicali durante quelle che erano vere e proprie riunioni di famiglia con i parenti che arrivavano da tutte le vallate portando ognuno un qualche piatto tipico. Ormai da otto anni lo spezzatino con patate da noi è diventato rigorosamente vegan e ne abbiamo elaborato numerose versioni. Nonostante lo scetticismo iniziale anche i parenti hanno apprezzato. Quella qui riportata è la ricetta principale e deriva da quella originaria. Una curiosità: questa ricetta si trova spesso anche nei libri di cucina e, come potete intuire, è classificata come "facile". Perciò provatela!



spezzatino di tofu con carote e salvia

Ingredienti per 6 persone:

500 gr di tofu
4 carote
3 patate
1 cipolla
una decina di foglie di salvia
1 rameetto di rosmarino
120 ml di vino bianco
olio d'oliva
brodo vegetale
salsa di soia
sale e pepe

1 - Tritate insieme la cipolla, le foglie di salvia e gli aghi di rosmarino. Quindi in un tegame rosolate il battuto con 5-6 cucchiai d'olio per 5 minuti a calore medio finché la cipolla non sarà ammorbidente.

2- Dividete le carote in rondelle, pelate le patate e riducetele in cubetti. Aggiungete gli ortaggi al soffritto e lasciateli insaporire per una decina di minuti spruzzandoli con un po' di salsa di soia.

3- Aggiungete a questo punto il tufo tagliato a cubetti e sfumate con il vino, salate, pepate e proseguite per altri 20 minuti circa versando, quando serve qualche cucchiainata di brodo vegetale per facilitare la cottura.



FRANCESCO CORTONESI

Coordinatore di Essere Animali Firenze

CREPES CON ASPARAGI E CREMA DI ZAFFERANO

crepes con asparagi e crema di zafferano

Ho provato la prima volta questa ricetta con degli asparagi selvatici alla fine di una lunga giornata passata a cercarli nei boschi umbri dove abbiamo incontrato un piccolo branco di cavalli ritornati alla libertà supportati dalle persone del luogo: è per questo che sono particolarmente legata a questi sapori. È naturalmente una ricetta stagionale, ma gli asparagi si possono sostituire benissimo con funghi o altre verdure a seconda del periodo.



Ingredienti per 4 persone:

400 gr di farina di lenticchie
200 gr di farina
1,2 Lt. di acqua
cremortartaro
30 gr di olio extravergine di oliva
7 gr sale

Per le crêpes: In una terrina mischiate bene le due farine e il sale, incorporare gradatamente l'acqua con l'aiuto di una frusta fino ad ottenere una pastella. Fate riposare almeno 4 ore poi unite l'olio. Scaldate una padella per crêpes o antiaderente e versare un mestolo di pastella. Cucinare per 3 minuti per lato. Conservare in un contenitore chiuso.

Per la crema allo zafferano: 250 ml di latte di mandorla denso 2 cucchiai di limone 1 cucchiaino di aceto di mele Un pizzico di sale Un pizzico di zafferano Olio di girasole quanto basta In un bicchiere mettere il latte di mandorla, limone, aceto, sale e zafferano sociologo in un goccio di acqua e sbattere con la frusta o con minipimer. Vedere a filo l'olio fino a che il composto monta. Aggiungete sale e fare raffreddare in frigorifero almeno un'oretta prima di utilizzarla. Pulire gli asparagi, mettetene da parte le punte, tagliate a rondelle la parte più morbida e lasciate l'altra intera. Cuocete a vapore o fate bollire per 10 minuti in poca acqua. Frullate i gambi cotti tranne le punte. Fare appassire in poco olio i gambi degli asparagi a rondella in una casseruola, quando i gambi saranno teneri aggiungere le punte, proseguite per altri 2 minuti aggiustando di sale.

Disporre in un piatto una crêpes, stendere abbondante crema allo zafferano e disporre alcune rotelle più le punte degli asparagi e ripetere in procedimento. Guarnite con la crema agli asparagi.



SERENA BRACONI
Responsabile soci



ESSEREANIMALI

www.essereanimali.org
info@essereanimali.org

-
-  youtube.com/user/essereanimali
 -  twitter.com/essereanimali
 -  facebook.com/essereanimali
 -  instagram.com/essereanimali