

Federica Giordani • Silvia De Bernardin • Simone Paloni • Valentina Pellegrino  
RICETTE DI Cristiano Bonolo

# veggolosi

IMPARA A CUCINARE GOLOSI PIATTI VEGANI E VEGETARIANI



GRIBAUDO

# SOMMARIO

GUIDA  
ALLA CUCINA VEGOLOSА

9

RICETTE

33

MENU

115

GLI INGREDIENTI  
VEGOLOSI

137



# STORIA DI UN FAGIOLO VERDE

Abbiamo iniziato seduti su un divano, una sera, davanti all'immane tazza di tè nero. C'erano l'idea, la sensazione che si poteva fare e un po' di sana e robusta incoscienza. Un anno di duro lavoro senza orari dietro le quinte e poi, il 15 marzo 2013, il debutto online: Vegolosi.it era il primo magazine di cucina e cultura vegetariana e vegana.

Abbiamo scelto un piccolo fagiolo azuki verde come simbolo: un po' perché tremendamente bello, un po' perché tremendamente buono e anche perché gli azuki germogliano in fretta e crescono forti come non mai. Insomma, faceva per noi.

Da allora la redazione non ha smesso di lavorare nemmeno un giorno: abbiamo cucinato, fotografato, scritto articoli, preparato interviste, girato e montato video, letto e studiato libri, ascoltato e imparato, abbiamo organizzato eventi in tutta Italia, corsi, show cooking e abbiamo incontrato moltissimi dei lettori che, ogni giorno, ci seguono, commentano e cucinano con noi.

Il nostro obiettivo è semplice: raccontare una nuova cultura alimentare, spiegare che la cucina vegetariana e quella vegana non hanno nulla a che vedere con la "privazione". Chi ama la cucina desidera conoscere, sperimentare, assaggiare: la cucina veg è versatile e soprattutto ricca di cultura e amore per il cibo, che si traduce in amore verso se stessi. Vogliamo includere e non escludere: nessuna lotta fra chi mangia carne e chi no, bensì una sorta di tavolata comune a cui partecipare per confrontarsi, mangiare insieme, chiacchierare scoprendo come mangiare veg possa essere davvero gustoso!

Questo libro nasce dal grande lavoro di tutta la redazione di Vegolosi.it, ma anche dal meraviglioso supporto e confronto che abbiamo avuto con i nostri lettori, con chi ci segue sui social network e con chi ci ha seguito durante i corsi di cucina.

La cosa migliore che può succedere a un gruppo di amici che ha il piacere di lavorare insieme, come noi di Vegolosi.it, è poter arrivare nelle vostre case, stare in cucina e a tavola con voi, incuriosirvi, informarvi, chiacchierare e mangiare tutti insieme con le nostre (e le vostre) ricette.

Abbiamo scelto di proporvi ricette vegane (con le loro possibili varianti vegetariane) solo per "curiosità alimentare": la cucina vegana è certamente quella più ricca di stimoli, di scoperte e volevamo sperimentare.

E poi, come si fa a dire di no al nostro chef quando ti guarda con quegli occhioni? Sperimentate e rivisitate le nostre ricette, poi fateci sapere rimanendo sempre in contatto con noi su [www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it) e sui nostri canali social! Questo libro è dedicato soprattutto a chi è curioso di professione e alle buone forchette, come noi.



GUIDA  
ALLA CUCINA  
VEGOLOSA

# VEGETARIANI E VEGANI: CHI SONO E CHE COSA (NON) MANGIANO

La storia di chi decide di non mangiare più carne o di chi esclude dalla propria quotidianità ogni tipo di prodotto di origine animale risale alla notte dei tempi. Le tracce attraversano i secoli e si perdono nell'antica Grecia. Questa scelta, insomma, non è una moda passeggera, ma affonda le sue radici in riflessioni che hanno da sempre accompagnato l'animo umano. Vegetariani e vegani possono giungere a questa scelta di vita (perché di questo si tratta) per motivi molto diversi: ambientali, etici o salutistici. Ma iniziamo a capire, attraverso la lente della curiosità, chi sono e che cosa mangiano vegetariani e vegani.

## I VEGETARIANI: NIENTE CARNE (E NEMMENO PESCE)

Alcuni ingredienti "proibiti" per i vegetariani si nascondono in cibi apparentemente di origine totalmente vegetale, come il pane o lo zucchero.

Sembra una battuta, ma non lo è: uno dei primi "scalini culturali" da affrontare per comprendere la scelta vegetariana è che non esiste differenza fra la carne di una mucca e quella di un'orata. I vegetariani scelgono di eliminare dalla propria tavola la carne e molti prodotti di origine animale.

**Caglio animale:** nella produzione dei formaggi DOP l'unico caglio permesso è quello animale. Si tratta di un prodotto che viene estratto in alcuni casi dallo stomaco dei maiali, dei vitelli oppure degli ovicapri lattanti. Serve per ottenere la cagliata che verrà lavorata per ottenere il formaggio.

**Insaccati:** tutti gli insaccati sono derivati dalla lavorazione della carne, quindi non potrete servirli a tavola se avete ospiti vegetariani. Sembra ovvio, ma spesso accade che all'affermazione "sono vegetariano/a" la replica sia "allora ti faccio un panino con il prosciutto".

**Strutto:** lo si trova spesso nei panificati e negli impasti della pizza, ma viene utilizzato anche per friggere alcuni prodotti tipici dello street food (soprattutto nell'Italia del sud). Deriva dalla fusione dei grassi del tessuto adiposo del maiale e rende gli impasti più fragranti, aumentandone il volume. Leggete bene le etichette del pane,

RICETTE



# INSALATA DI CAVOLINI E POMPELMO

**TEMPO** 40 minuti

**DIFFICOLTÀ** ce la posso fare

**SENZA GLUTINE**

**KCAL** 200

**CON QUESTA RICETTA  
ASSUMETE UNA BUONA DOSE DI  
manganese, potassio, fosforo,  
vitamina C ed E**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di cavolini di Bruxelles, 1 finocchio, 1 pompelmo,  
40 g di mandorle in scaglie, 50 g di prezzemolo, olio extravergine di oliva,  
sale, pepe

Sfogliate i cavolini di Bruxelles delicatamente per eliminare eventuali foglie esterne rovinate. Incideteli alla base praticando un taglio a croce e cuoceteli al vapore per circa 10 minuti. Mondate il finocchio e tagliatelo a dadini, quindi lessatelo in acqua bollente finché non avrà una consistenza morbida, ma non troppo. Pelate al vivo il pompelmo e riducete la polpa a dadini.

Unite i cavolini, il pompelmo e il finocchio e condite con un'emulsione ottenuta mescolando con 3 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale, pepe e il prezzemolo tritato. Servite in 4 coppette e ricoprite con una manciata di scaglie di mandorle. Potete servire l'insalata sia tiepida che fredda.



## CONSIGLIO

Provate a condire questa insalata con il gomasio!  
Trovate la ricetta a pagina 30.



## INSALATA DI CAVOLINI E POMPELMO

LE MIE NOTE \_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



MENU

PER I BAMBINI

## FIOCCHI DI FARINA CON CREMA DI PISELLI

Un primo piatto da preparare  
tutti insieme in cucina:  
all'opera!

---

## MINIBURGER DI AZUKI VERDI

Manine in pasta per fare tanti  
piccoli burger: che forma  
sceglieranno?

---

## SANDWICH DOLCI

Tre strati di dolcezza per un  
fine pasto da leccarsi le dita!

---

La cucina vegana e quella vegetariana sono sempre più diffuse e suscitano interesse non solo tra chi sceglie di non mangiare carne e prodotti di origine animale, ma anche tra chi ama la buona cucina ed è curioso di scoprire nuovi sapori. Non è facile trovare ricette buone e di sicura riuscita: questo libro, corredato di una ricca parte introduttiva, propone piatti vegani che possono facilmente essere interpretati in chiave vegetariana.

- **Spiegazioni chiare e dettagliate** per cucinare tofu, seitan, tempeh, legumi.
- Come **sostituire burro e uova** (potrete preparare la maionese e perfino una frittata!).
- **Oltre 50 ricette** gustose e facili da realizzare, come arrosto di seitan con crema di funghi, focaccine alle alghe e curry, falafel di quinoa, muffin con caffè, cardamomo e cioccolato.
- **Menu tematici**, da quello di coppia a quello per i bimbi, dal light lunch al menu per stupire un amico onnivoro.



**vegolosi.it** è il primo magazine online di cucina e cultura vegetariana e vegana. Diretto da Federica Giordani, ospita tantissime ricette realizzate dallo chef Cristiano Bonolo, lasciando spazio anche a notizie, video e libri. La redazione di Vegolosi.it organizza eventi, workshop, corsi di cucina e partecipa con laboratori e show cooking a varie manifestazioni sui temi veg.

€ 14,90

ISBN 978-88-580-1234-5



9 788858 012345

[www.feltrinellieditore.it/gribaudo/](http://www.feltrinellieditore.it/gribaudo/)