

# Guida definitiva ad una Pasqua 100% veg

Con 16 ricette e i consigli  
della nutrizionista!







# Introduzione

Un menu pasquale senza carne e derivati animali? Sicuramente riesci già a immaginare le reazioni di amici e parenti scettici alla sola idea. Irriducibili sostenitori delle ricette “tradizionali”, non immaginano la possibilità di godersi un pranzo sano, buono e gustoso che non contenga però neanche un ingrediente animale.

Ma ecco che Animal Equality ha pensato alla soluzione per te: **abbiamo chiesto ad 8 chef ed influencer esperti di cucina a base vegetale di proporci alcune loro ricette** per un pranzo di Pasqua davvero con i fiocchi!

Questa Pasqua arriva in un periodo caratterizzato ancora da estrema incertezza: non possiamo prevedere come e con chi passeremo le feste e qualcuno soffrirà la distanza dai propri cari. In questo momento più che mai, però, il buon cibo può giocare un ruolo importante nel tenerci legati e farci sentire amati.

Se la Pasqua è una festa di rinascita e amore, allora questo menu vuole rappresentare lo stesso: la dimostrazione che una scelta compassionevole verso tutti è la via verso la costruzione di un futuro migliore per gli animali, per il pianeta e anche per le persone. E in più, le ricette sono tutte buonissime!

Ringraziamo di cuore tutti gli chef che hanno voluto regalarci un pezzetto della loro esperienza e del loro lavoro per rendere questa Pasqua ancora più compassionevole e ricca d'amore verso i nostri amici animali.

E ringraziamo anche te, che stai leggendo questo ricettario, perché questo significa che una persona in più, insieme a tante altre, durante questa Pasqua sceglierà di tenere la sofferenza fuori dal proprio piatto. Sono i piccoli gesti di ogni giorno che cambiano il mondo e siamo felici di condividere questo percorso con te!

# Introduzione

1. Le ricette di **Essenza Vegetale**
2. Le ricette di **Little Vegan Witch**
3. Le ricette di **Caterina Mosca**
4. Le ricette di **Tadzio Pederzoli**
5. Le ricette di **Taste and Soul**
6. Le ricette del duo **Veggie Situation**
7. Le ricette di **Veglife Channel**
8. Le ricette di **Vegnarok**
9. Le pillole della nutrizionista **Agnese Cascapera**
10. Indice delle ricette



# Le ricette di Essenza Vegetale



Sono Silvia, l'anima dietro ad Essenza Vegetale, spazio in cui condivido le mie ricette vegane e la mia passione per la food photography. Fin dall'inizio il mio obiettivo è stato quello di divulgare un modo di mangiare etico, sano e sostenibile per mostrare anche ai più scettici che la cucina vegana può essere molto gustosa, ricca di colori e alimenti versatili.

Quando ho deciso di passare ad un'alimentazione completamente vegetale l'ho fatto da un giorno all'altro e non gradualmente come succede per molte persone. È stato come aprire gli occhi in un istante. In quel momento mi sono resa conto che cambiando le mie abitudini e il mio stile di vita potevo dare un contributo concreto per un mondo più sostenibile e dare finalmente voce al mio amore verso gli animali.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Farifrittata con asparagi, agretti e cipollotto rosso



## INGREDIENTI:

- 200 g farina di ceci
- 500 ml acqua
- 6-8 asparagi
- 200 g agretti
- 2 cipollotti rossi
- 5 g lievito alimentare
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

In una ciotola amalgamiamo con una frusta la farina di ceci, l'acqua, il sale, il pepe e il lievito alimentare avendo cura di eliminare tutti i grumi.

Puliamo gli agretti privandoli della parte finale, eliminiamo i residui di terra sotto l'acqua corrente e facciamoli sbollentare 5 minuti in acqua salata, scoliamoli e mettiamoli da parte.

Puliamo gli asparagi privandoli della parte più dura e facciamoli sbollentare nella stessa acqua dove abbiamo cotto gli agretti per 15-20 minuti.

Puliamo ora i cipollotti eliminandone le estremità, tagliamoli a rondelle sottili e facciamoli rosolare 2-3 minuti con un paio di cucchiaini d'olio in una padella antiaderente dal diametro di circa 24-25 cm. Aggiungiamo gli agretti e lasciamo insaporire per un altro paio di minuti.

Ora versiamo l'acqua e la farina in padella, prendiamo gli asparagi che avevamo messo da parte e disponiamoli in maniera omogenea sulla superficie della farifrittata. Copriamo con un coperchio e lasciamo cuocere a fuoco basso per 10-15 minuti o fino a quando la superficie non si sarà quasi del tutto asciugata.

A questo punto giriamo la farifrittata aiutandoci con il coperchio e facciamo cuocere l'altro lato per altri 10 minuti.

Può essere servita sia calda che a temperatura ambiente.

### *Suggerimenti:*

Per mantenere il colore verde acceso degli asparagi e degli agretti, una volta scolati, immergili subito in acqua ghiacciata.





# Crostata pere e cioccolato

**INGREDIENTI:** (per uno stampo 22-23 cm Ø)

## Per la base:

- 250 g biscotti secchi vegani
- 100 g margarina
- 15 g cacao amaro in polvere

## Per lo strato al cioccolato:

- 280 g cioccolato fondente 72%
- 400 ml (1 lattina) latte di cocco
- 60 ml sciroppo d'acero
- 20 g olio di cocco

## Per lo strato alle pere:

- 4 pere abate
- 60 ml sciroppo d'acero
- 200 ml acqua
- 1/2 cucchiaino di agar agar

## Per decorare:

- 20 g nocciole tritate
- 1/2 pera
- qualche fogliolina di menta

## Una Pasqua più compassionevole

“Per me la Pasqua è legata a momenti sereni in famiglia, attimi speciali di condivisione e convivialità che negli anni hanno acquisito ancora più valore considerando che la mia famiglia è sparsa per il mondo. La Pasqua è sempre stata un’occasione per riunirsi, un ritorno alle origini per celebrare la famiglia e la gioia di stare insieme nel calore domestico. Penso sia proprio questo il vero senso delle festività, e riuscire a farlo senza causare sofferenza ha ancora più valore. Cucinare vegan è un vero e proprio atto d’amore verso il mondo e la natura che ci circonda.”





## PROCEDIMENTO:

Iniziamo con la preparazione della base: in un pentolino facciamo sciogliere a fuoco basso la margarina. Intanto, in un robot da cucina tritiamo finemente i biscotti, aggiungiamo poi il cacao, la margarina sciolta e continuiamo ad amalgamare fino a quando non otterremo un composto granuloso e appiccicoso.

Trasferiamo la base in uno stampo per crostata leggermente oleato, meglio se con il fondo rimovibile, così sarà più facile sformarla. Facciamo aderire i biscotti con la punta delle dita sulla base e sui bordi dello stampo. Riponiamo in freezer mentre ci dedichiamo alle altre preparazioni.

Passiamo ora allo strato alle pere: sbucciamo e priviamo del torsolo le pere, tagliamole a cubetti e mettiamole in una padella insieme allo sciroppo d'acero e all'acqua. Accendiamo la fiamma e lasciamole cuocere fino a quando non si saranno ammorbidite, mescolando di tanto in tanto con un mestolo.

Una volta pronte, spegniamo il fuoco e riduciamole in purea con un mixer ad immersione direttamente all'interno della padella. Riaccendiamo la fiamma e aggiungiamo l'agar agar, mescoliamo bene fino a quando non si sarà sciolto completamente. Dopo circa 5 minuti, spegniamo il fuoco, lasciamo raffreddare qualche minuto, tiriamo fuori la base dal freezer e copriamola con la purea di pere. Riponiamo poi nuovamente in freezer.

Eccoci all'ultimo strato al cioccolato: in un pentolino mettiamo il latte di cocco, lo sciroppo d'acero e l'olio di cocco, accendiamo la fiamma e mescoliamo bene per qualche minuto in modo tale che tutti gli ingredienti si amalgamino bene. Aggiungiamo quindi il cioccolato e lasciamo che si sciolga completamente nel latte di cocco.

Quando la crema si sarà raffreddata completamente versiamola sulla purea di pere. Lasciamo riposare la torta in frigo per una notte.

Per la decorazione tagliamo la mezza pera a cubetti e facciamola caramellare qualche minuto in una padella con un cucchiaino di sciroppo d'acero e due cucchiaini d'acqua. Decoriamo la crostata con le pere caramellate, delle nocciole tostate tritate e delle foglioline di menta.



# Le ricette di Little Vegan Witch

Sono Annalisa, per gli amici Little Vegan Witch, piccola strega appassionata di cucina vegetale. Ho aperto un canale YouTube e un profilo Instagram dove condivido ricette vegane e idee per uno stile di vita sostenibile e cruelty-free.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# Olive all'Ascolana vegan

## INGREDIENTI: (per 4-5 persone)

---

- 50 olive verdi grandi
- 200 g di seitan al naturale
- 1/4 di cipolla
- 1 carota piccola
- salsa di soia o tamari q.b
- vino bianco q.b
- 1-2 chiodi di garofano
- noce moscata q.b.
- pepe q.b.
- sale q.b
- olio evo q.b.
- 50 g di farina di ceci
- 70 ml di acqua
- farina q.b. (farina di riso per versione senza glutine)
- pan grattato (farina di mais a grana media per versione senza glutine)
- pizzico di scorza di limone grattugiata (facoltativo)

## PROCEDIMENTO:

---

Prepariamo un soffritto pelando e tagliando grossolanamente una carota piccola e un quarto di cipolla della qualità che preferite.

Tagliamo grossolanamente anche 200 g di seitan al naturale. Vi consiglio di sbollentarlo precedentemente per 5 minuti, lo renderà più morbido. Per una versione senza glutine potete usare la soia disidratata.

Scaldiamo un filo d'olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente, e facciamo rosolare qualche minuto la cipolla insieme alla carota e se li avete anche uno o due chiodi di garofano.

Aggiungiamo il seitan, giriamo il tutto, aggiungiamo un goccio di salsa di soia (o di salsa Tamari per una versione senza glutine).

Sfumiamo poi con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciamo cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti fino a quando non si saranno ammorbidite le carote. Poi lasciamo raffreddare completamente.

## Suggerimento:

L'ideale per questa ricetta sarebbe usare le olive Ascolane del Piceno, per le loro caratteristiche si prestano alla perfetta realizzazione di questo piatto, ma se non doveste trovarle non è fondamentale, l'importante è che siano quelle verdi grandi.



Nel mentre prepariamo le olive togliendo il nocciolo: dobbiamo fare un classico taglio ad elica, come se stessi sbucciando un frutto. Raschiamo per bene intorno al nocciolo, in modo da recuperare tutta la polpa dell'oliva. Il risultato finale sarà una spirale, che possiamo comporre ricreando la forma originaria dell'oliva.

Vi consiglio di prepararne circa 50 per la quantità dell'impasto. Tenetene anche qualche altra di scorta per l'evenienza.

Prepariamo anche la pastella per la frittura: per farlo in una ciotola setacciamo 50 g di farina di ceci e aggiungiamo 70 ml d'acqua mentre giriamo con una frusta. Continuiamo a lavorare con la frusta energicamente, fino ad ottenere un composto bello liscio e senza grumi, denso ma non troppo. Se serve aggiungete altra acqua. Aggiungiamo un pizzico di sale, amalgamiamo e mettiamo da parte.

Una volta che il seitan e le verdure si sono raffreddate, mettiamo il tutto in un mixer. Ricordatevi di togliere i chiodi di garofano che abbiamo usato in cottura. Frulliamo il composto in modo da ottenere una grana più fine, aggiungiamo poi - se vi piace - un pizzico di buccia di limone grattugiata, 2 g di noce moscata, 30 g di lievito alimentare in scaglie, e continuiamo a frullare per amalgamare il tutto. Infine aggiungiamo 30 g di mollica di pane e continuiamo a frullare, pulendo di tanto in tanto le pareti del mixer, fino ad ottenere un composto ben omogeneo.

Per una versione senza glutine basta usare la mollica di pane senza glutine. La mollica aiuterà l'impasto ad avere una maggiore compattezza. Trasferiamo il composto in una ciotola, assaggiamo e aggiungiamo pepe nero e se serve altro sale.

Se l'impasto risulta troppo morbido lo mettiamo in frigo per almeno una mezz'ora, in modo da farlo raffermare maggiormente, volendo

possiamo anche prepararlo il giorno prima, sarà ancora più compatto. Possiamo comporre ora le olive: creiamo un nocciolo d'impasto lavorandolo con le mani, lo avvolgiamo poi con l'oliva, in modo da ricreare la loro forma originaria. Non preoccupatevi se l'impasto tende a fuoriuscire, è normale. Continuiamo così fino a finire tutto l'impasto.

Impaniamo le olive passandole prima nella farina, per una versione senza glutine usate la farina di riso, poi nella pastella di farina di ceci, dove aiutandoci con una forchetta, lasciamo colare la pastella in eccesso.

Infine le rotoliamo per bene nel pan grattato, per la versione senza glutine potete usare la farina di mais a grana media. Continuiamo impanando tutte le olive.

Per la frittura le immergiamo in olio extra vergine d'oliva ben caldo. La temperatura ideale è sui 170 gradi. Per un'impanatura perfetta, vi consiglio di estrarre le olive dall'olio per qualche secondo. Lo shock termico favorirà un'impanatura bella croccante. Ripetete l'operazione più volte durante la cottura. Una volta che saranno ben dorate le scoliamo dall'olio in eccesso, e le facciamo riposare un attimo su della carta assorbente, le serviamo poi ancora calde.

Potete anche congelarle dopo la panatura e friggerle poi al momento opportuno.



# Culurgiones. Ravioli sardi con ripieno di patata.

## INGREDIENTI (per 4 persone)

---

### Per la sfoglia

- 130 g di semola rimacinata
- 80 g di farina 00
- 80/100 ml di acqua tiepida
- un cucchiaio di olio evo (circa 10 g)
- sale q.b.

### Per il ripieno

- 600 g di patate
- 100 g di olio evo
- 1 spicchio di aglio
- mezza cipolla piccola
- 1 rametto di prezzemolo (una ventina di foglie) o se preferite menta
- 80 g di lievito alimentare in scaglie
- sale q.b.

### Per il condimento

- 500 g di polpa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo q.b.
- sale q.b.

## PROCEDIMENTO:

---

Prima di partire con la preparazione dell'impasto mettiamo a lessare le patate pulite ancora con la buccia in acqua bollente. Lasciatele cuocere fino a quando non si saranno ammorbidite all'interno in modo da poterle facilmente schiacciare.

Mentre le patate sono sul fuoco possiamo impastare: in una ciotola capiente mettiamo la semola, la farina 00, una presa di sale e mischiamo il tutto. Creiamo una fontanella nel centro, versiamo l'acqua tiepida, l'olio e incominciamo a mischiare il tutto prima con una forchetta e poi con le mani. Se vedete che l'impasto risulta troppo secco aggiungete pian piano altra acqua.





Quando l'impasto prende forma possiamo continuare ad impastare su un piano di lavoro fino ad ottenere un panetto compatto ma abbastanza elastico. Lo avvolgiamo nella pellicola e in un panno pulito e lo lasciamo riposare 30 minuti.

In una padella scaldiamo 100 g di olio evo, e facciamo soffriggere per 2-3 minuti la cipolla tritata finemente e uno spicchio d'aglio privato dell'anima. L'ultimo minuto aggiungiamo anche il prezzemolo tritato o se preferite la menta come prevede la ricetta originale. Togliamolo poi dal fuoco ed eliminiamo lo spicchio di aglio.

Quando le patate sono cotte possiamo preparare l'impasto: se avete uno schiacciapatate le potete pressare senza togliere la buccia, altrimenti le pelate e le schiacciate con una forchetta all'interno di una ciotola capiente.

Aggiungiamo il soffritto, il lievito alimentare in scaglie, saliamo ed amalgamiamo il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e facilmente lavorabile con le mani. Assaggiate, e se serve aggiungete olio, sale o lievito a vostro gusto.

Stendiamo ora il panetto di pasta fino ad ottenere una sfoglia di 2-3 mm. Con un coppapasta o un bicchiere del diametro di 9 cm formiamo le circonferenze. Mettiamo da parte la pasta avanzata coprendola con la pellicola, la stenderemo successivamente per creare altri dischi di pasta.

Possiamo comporre i ravioli adagiando una circonferenza di sfoglia tra pollice e indice. Posizioniamo nel mezzo una noce di ripieno schiacciandolo leggermente. Chiudiamo il raviolo pinzando un'estremità con le dita dell'altra mano, e portandola verso l'interno chiudendola e pressandola su se stessa e ripetendo l'operazione

prima da un lato e poi dall'altro, fino ad arrivare all'altra estremità che chiudiamo pressando e allungando leggermente così da creare la classica forma a spiga che caratterizza i culurgiones.

Adagiamoli poi su un piano spolverato di semola e copriamoli con un panno in modo che l'aria non secchi troppo la pasta.

Continuiamo così fino a finire tutta la sfoglia e il ripieno di patate a disposizione. Non ci rimane che preparare il condimento, che sarà un sugo di polpa di pomodoro molto semplice in modo da non coprire il sapore dei culurgiones che sono già molto saporiti per via del ripieno.

In una padella scaldiamo un filo d'olio e facciamo rosolare un minuto uno spicchio d'aglio. Aggiungiamo quindi la polpa di pomodoro, un pizzico di sale, amalgamiamo e lasciamo cuocere a fuoco dolce facendo restringere il sugo al punto giusto. Intanto portiamo ad ebollizione una pentola d'acqua.

Salatela in base alla sapidità del sugo e del ripieno. Immergiamo i ravioli nell'acqua bollente e lasciamoli cuocere 3-4 minuti recuperandoli poi con una bagnarola. Potete servirli saltati nel sugo di pomodoro, o creare un fondo di condimento nel piatto e adagiarci sopra i ravioli.

A me piace spolverarli con un po' di lievito alimentare in scaglie ma è del tutto facoltativo.

Se volete potete congelarli da crudi, e cuocerli poi all'occorrenza immergendoli direttamente in acqua bollente.



# Le ricette di Caterina Mosca

Sono Caterina Mosca, chef specializzata in cucina naturale e ideatrice della scuola volante di cucina naturale "Baciarmi in cucina". Ho partecipato alla creazione e alla realizzazione di diversi progetti che si proponevano di coltivare la pace a partire dai fornelli e sono autrice dei libri "Le ricette del Grande Cerchio - Manuale di cucina bio vegetariana godereccia" e "Baciarmi in cucina - Come innamorarsi della cucina naturale in 200 ricette vegane". Amo la cucina bella, buona e d'amore: per noi, per gli animali e per il pianeta tutto.



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Lasagna di asparagi al profumo affumicato

## INGREDIENTI: (per 4 persone)

### Per la pasta

- 1 confezione di sfoglie per lasagne senza uovo

### Per la farcia:

- 1 mazzo di asparagi
- ½ porro o 3 cipollotti bianchi
- 1 limone
- 1 panetto di tofu affumicato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 80 g di lievito alimentare in scaglie
- 1 l di bevanda vegetale di soia o di avena
- 75 g farina di tipo 2
- sale, noce moscata e pepe q.b.
- olio e.v.o. q.b.



## PROCEDIMENTO:

Iniziamo mondando gli asparagi, lavandoli bene e pelandoli con un pela-patate delicato. Quindi tagliamo i gambi a rondelle oblique, avendo cura di lasciare le punte intere. Puliamo anche il porro (o i cipollotti) e affettiamolo a rondelle (lasciandolo a bagno qualche minuto, in modo da eliminare tutta la terra).

Scaldiamo una padella antiaderente, aggiungiamo un filo d'olio e cuociamo dolcemente il porro. Quando si sarà ammorbidito, uniamo le rondelle di asparagi. Cuociamo qualche minuto a fuoco medio con l'aiuto del coperchio. Quindi saliamo, aggiungiamo anche le punte degli asparagi e ultimiamo la cottura. Aggiustiamo di sale, pepe e uniamo la scorza di limone grattugiata.

Ora dedichiamoci alla preparazione della besciamella: in una casseruola scaldiamo il latte di soia e una presa di sale, pepe e noce moscata, mentre in un'altra sciogliamo la farina con l'olio e.v.o. fino a che non si staccherà dai bordi della pentola (avrete così realizzato il vegan-roux!).

Quando il latte avrà raggiunto l'ebollizione, uniamo il roux e mescoliamo velocemente con una frusta, saliamo, aggiungiamo abbondante noce moscata e cuociamo ancora per 2 minuti.

Mettiamo un foglio di pellicola trasparente sopra la casseruola, per evitare che si crei una pellicola sopra la besciamella.

Mentre preriscaldiamo il forno a 200 gradi sbricioliamo a mano il tofu affumicato. Intanto mondiamo e tritiamo il prezzemolo. Ora siamo pronti per comporre la lasagna.

Spalmiamo una piccola quantità di besciamella sul fondo di una teglia da forno, seguiamo con uno strato di sfoglia di pasta, continuiamo con qualche cucchiaino di rondelle di asparagi, spolveriamo di tofu, prezzemolo e lievito alimentare, quindi ricopriamo con la besciamella.

Procediamo realizzando il secondo strato di sfoglie e ripetiamo i passaggi fino a terminare gli ingredienti. Decoriamo la superficie a piacere. Inforniamo per circa 20 minuti.

Quando la lasagna avrà una bella crosta gratinata, spegniamo il forno e lasciamo riposare per almeno 10 minuti prima di tagliarla.





# Crostatine di fragole gluten free

## INGREDIENTI: (per 4 persone)

### Per la frolla

- 350 g di farina di riso
- 35 g di farina di mandorle
- 300 ml di olio di semi di girasole
- 100 g di zucchero grezzo di canna
- 40 ml di acqua
- 12 g di lievito
- scorza di un limone
- un pizzico di sale

### Per la crema pasticcera e la decorazione

- 500 ml latte vegetale: soia, riso, avena, kamut
- 35 g amido di mais
- 200 ml sciroppo di riso oppure 100 g zucchero di canna
- 1 bustina zafferano
- 1 baccello di vaniglia oppure polvere di vaniglia
- 1 limone
- 200 g di fragole

## PROCEDIMENTO:

Come prima cosa realizziamo la pasta frolla, uniamo tutti gli ingredienti e amalgamiamoli bene.

Stendiamo poi la frolla su un foglio di carta da forno a circa ½ cm di spessore, appoggiamoci sopra il coppapasta (io ho usato quello di acciaio) e ritagliamo dei tondi della misura adeguata.

Quindi spostiamo i dischi nelle formine per le crostatine avendo cura di realizzare dei bordi alti almeno 2 cm. Sistemiamo sul fondo delle crostatine dei fagioli o dei legumi secchi che permetteranno loro di mantenere la forma durante la cottura. Inforniamo per 8/10 minuti a 180 gradi.

Nel frattempo dedichiamoci alla crema: stemperiamo l'amido di mais in un bicchiere di latte vegetale, mentre in una casseruola scaldiamo il restante latte, lo sciroppo di riso, la scorza di limone grattugiata, lo zafferano, il baccello e i semi di vaniglia (ricavati dividendo il baccello a metà con un coltellino ed estratti passando il coltellino su tutta la sua superficie).

Portiamo a ebollizione, eliminiamo il baccello di vaniglia e aggiungiamo l'amido di mais sciolto nel latte, quindi continuiamo a cuocere a fuoco basso per altri 2 minuti mescolando con una frusta per evitare che si creino grumi. Copriamo la casseruola con un velo di pellicola trasparente per evitare che si solidifichi creando una pellicola densa.

Intanto che laviamo le fragole e le tagliamo in quattro le frolle saranno pronte! Sforiamole e lasciamole raffreddare, dunque versiamo al loro interno la crema pasticcera (se nel frattempo si fosse troppo addensata, amalgamatala velocemente con una frusta o frullatala con un frullatore ad immersione), dunque disponiamo le fragole. Spostiamo il tutto in frigorifero e dopo 20 minuti possiamo servire le crostatine, decorandole con foglie di menta, fiori edibili e... amore!

# Le ricette di Tadzio Pederzoli



Sono Tadzio Pederzoli, mi occupo di cucina naturale da anni. Attualmente sono Chef del ristorante "Radicetonda" a Milano, faccio parte della scuola itinerante di cucina naturale "Baciami in cucina". Amo viaggiare ed esplorare posti sempre nuovi, perdersi tra le vie di una città sconosciuta, scoprendo i profumi delle cucine locali. Ho iniziato a cucinare perché ho sentito il bisogno di sublimare prima per me, e poi per gli altri, il mio amore per il cibo.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*







## Spaghetti di mais con agretti su letto di crema di rape rosse

### INGREDIENTI: (per 4 persone)

- 400 g spaghetti di mais
- 200 g di agretti freschi
- sale ed olio evo
- uno spicchio d'aglio

### Per la crema:

- 1 barbabietola lessata
- 1 cucchiaio di tahini
- 1 limone

### Per decorare:

- pane senza glutine

### PROCEDIMENTO:

Iniziamo subito a preparare la crema: in un frullatore ad immersione frulliamo la rapa rossa (cotta e sbucciata), il succo di un limone, un pizzico di sale, un cucchiaio di tahini e mezzo bicchiere d'acqua, fino ad ottenere una crema omogenea. Lasciamo a temperatura ambiente.

Laviamo ed asciughiamo gli agretti, e priviamoli della parte prossima alla radice. Mettiamo a bollire un pentolone d'acqua, saliamo e scottiamo 2 minuti gli agretti, mentre in un tegame mettiamo a soffriggere mezzo spicchio d'aglio privato dell'anima. Scoliamo gli agretti direttamente dentro il tegame

e facciamo saltare qualche minuto, buttiamo ora la pasta nel pentolone in cui abbiamo cotto gli agretti.

In un padellino scaldiamo l'olio evo, rosoliamo mezzo spicchio d'aglio e tostiamo il pane senza glutine.

Scoliamo la pasta e saltiamola con gli agretti. Per impiattare mettiamo la crema di rapa sul fondo, gli spaghetti e finiamo con il pane tostato, completando con una grattata di scorza di limone.



# Torta pasqualina

## INGREDIENTI:

(Per una tortiera da 28 cm)

### Per l'impasto

- 400 g farina
- 200 g acqua
- un pizzico di sale ed un goccio di olio evo

### Per il ripieno

- 1,5 Kg di spinaci
- 200 g formaggio vegetale
- 40 g lievito in scaglie
- due cucchiaini di farina di ceci mischiata con due cucchiaini di acqua
- 100 g di zucca mantovana
- noce moscata q.b.
- sale ed olio evo q.b.



## PROCEDIMENTO:

Prepariamo il nostro impasto mescolando tutti gli ingredienti e una volta ottenuta una palla soda facciamolo riposare in frigo avvolto in una pellicola. Non dovrà essere troppo colloso ma neanche troppo duro.

Stufiamo gli spinaci in padella, facendoli asciugare per bene. Cuociamo in forno la zucca mantovana, con la buccia e spennellata di un filo d'olio ed un pizzico di sale. Quando le nostre verdure saranno cotte, aggiungiamo un pizzico di noce moscata agli spinaci, il formaggio vegetale ed il lievito in scaglie, ed infine la farina di ceci mescolata all'acqua. Facciamo raffreddare tutto.

Prepariamo una tortiera foderata di carta forno, e stendiamo il nostro impasto su un ripiano infarinato, dividendolo in due parti. Stendiamo una parte di impasto sul fondo facendolo trasbordare dai bordi, poi punzecchiamolo con una forchetta e ricopriamolo con il ripieno che

si sarà raffreddato e che stenderemo per bene. Priviamo la zucca della sua polpa e mettiamola in un piatto, schiacciandola con una forchetta, aggiustando di sale ed olio, fino ad ottenere un composto più o meno omogeneo. Formiamo delle quenelle con la zucca, e mettiamole in modo circolare sulla nostra torta.

Ricopriamo la torta con il secondo disco di impasto, e chiudiamola bene sui bordi.

Cuociamo in forno a 190 gradi per 30-40 minuti e poi serviamola tiepida, facendola raffreddare almeno un'ora prima di tagliarla, ancor meglio sarà prepararla qualche ora prima, e scaldarla in un secondo momento.





# Le ricette di Taste and Soul

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



Sono Roberta, da sempre alla ricerca di un equilibrio consapevole, le mie passioni sono una cucina sana che rispetti la vita degli animali e dell'ambiente, lo yoga e la meditazione. Mi sono formata alla scuola di cucina macrobiotica La Sana Gola e alla scuola di alta cucina vegetariana e naturale Joia Academy di Pietro Leemann, nelle quali ho imparato che è possibile nutrirsi e nutrire in modo etico e sostenibile senza rinunciare al gusto e alla salute.



## *Hummus di fave*

### INGREDIENTI:

- 200 g di fave lessate
- il succo di 1 limone
- 10 foglie di menta fresca
- 2 cucchiaini di tahin
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di sale marino integrale
- 1/4 cucchiaino di cumino
- 1/2 spicchio di aglio
- 2/3 cucchiaini di acqua

### PROCEDIMENTO:

Una ricetta tanto semplice quanto gustosa e profumata, prepariamola pure il giorno prima e serviamola come antipasto.

Per farlo basta frullare per qualche minuto tutti gli ingredienti, fino ad ottenere una composto soffice e cremoso.



# Crostata di mele



## INGREDIENTI:

- 150 g di farina di tipo 2
- 50 g di farina di mais fioretto
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo
- 1/3 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 pz di sale marino integrale
- 60 g di olio di semi di mais biologico
- 30 g di latte di avena (o altro latte vegetale)
- 80 g di sciroppo d'acero
- 200 g di marmellata o composta di mele
- 1 e 1/2 mele di medie dimensioni

## PROCEDIMENTO:

Versiamo in una terrina gli ingredienti secchi e mescoliamo per uniformare. Frulliamo velocemente l'olio con il latte di avena e lo sciroppo d'acero, versiamo l'emulsione nelle polveri e impastiamo fino ad ottenere un panetto compatto e omogeneo, che lasceremo riposare in frigorifero per mezz'ora.

Affettiamo le mele (con l'aiuto di una mandolinata è più semplice) e cuociamole al vapore per 5 minuti, in modo che si ammorbidiscano e siano più facili da modellare.

Riprendiamo ora la pasta e stendiamola nella tortiera foderata con carta antiaderente, bucherelliamo il fondo con i rebbi di una forchetta e farciamo con la marmellata di mele.

Ricopriamo con le fettine di mela e inforniamo a 180 gradi per 25 minuti. Sforbiamo la torta e lasciamola raffreddare prima di servire.



# Le ricette del duo Veggie Situation



Siamo Jurgita e Filippo, una coppia di “foodie” plant-based e digital creator dietro il progetto “Veggie Situation 100% Plant-based”. Jurgita, appassionata di musica classica e food photography, amante di dolci vegan e del mare, e Filippo, curioso per natura, amante della lettura e del tennis, siamo una coppia nella vita e nel lavoro.

Dalla nostra unione nasce il progetto Veggie Situation, momenti di vita quotidiana incentrati sul cibo, rigorosamente vegetale e salutare, ma con grande attenzione all'estetica, e allo stile di vita sano. Abbiamo scelto la dieta vegetale integrale ormai da anni. Ed è stato illuminante! Ci si è aperto un mondo completamente nuovo che non conoscevamo, un mondo colorato composto di verdura, frutta, legumi e altri alimenti che la natura ci offre.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# Mezzelune ai semi di papavero ripiene di ricotta di mandorle e spinaci



## INGREDIENTI: (per 4-5 persone)

### Per la pasta fresca:

- 500 g di semola rimacinata
- 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaino di sale rosa
- ½ cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di semi di papavero

### Per il ripieno:

- 150 g spinaci
- 150 g di ricotta di mandorle
- noce moscata qb
- 1 cucchiaio salsa Tamari
- olio evo qb
- sale qb
- pepe qb
- 1 cucchiaino di lievito alimentare

### Per il condimento:

- 100 ml di panna vegetale
- 4 noci tritate
- olio evo qb
- sale qb

## PROCEDIMENTO:

Iniziamo dal ripieno, per prima cosa laviamo gli spinaci, poi in una pentola scaldiamo un filo di olio e aggiungiamo uno spicchio d'aglio.

Versiamo gli spinaci e cuociamoli per 8/10 minuti con il coperchio chiuso. Prendiamo il robot da cucina, inseriamo la ricotta di mandorle, gli spinaci, la noce moscata, il lievito alimentare, un cucchiaio di salsa tamari, sale e pepe. Frulliamo tutto fino a ottenere una crema omogenea.

Prepariamo la pasta: mettiamo la farina su una spianatoia, facciamo la "fontana" al centro, aggiungiamo acqua, olio, sale, curcuma e semi di papavero.

Impastiamo fino a ottenere un impasto elastico. Facciamo una palla e mettiamola da parte a riposare per 30 minuti, coperta con la pellicola alimentare.

Passato il tempo, stendiamo la pasta con il mattarello, fino ad ottenere una sfoglia di 2 mm circa.

Con un coppapasta creiamo i dischi e distribuiamo al centro un cucchiaino di ripieno, poi chiudiamoli a metà, formando delle mezzelune.

E infine: facciamo bollire l'acqua in una pentola, aggiungiamo un po' di sale e cuociamo i ravioli.

Sono pronti in circa 3 minuti, quando cominciano a galleggiare in superficie. Una volta pronti mettiamoli in padella con un filo d'olio, la panna vegetale e noci tritate. Buon appetito!





# Polpette di lenticchie al sugo di pomodoro

## INGREDIENTI: (per 20 polpette)

- 400 g lenticchie (peso a secco)
- 200 g patate lesse
- 80 g porro
- 1 spicchio d'aglio
- 5-6 cucchiaini di pangrattato
- 2-3 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie
- 2-3 cucchiaini di farina di ceci
- q.b. peperoncino in polvere
- q.b. pepe
- q.b. sale
- q.b. paprika
- q.b. curcuma
- q.b. formaggio vegetale da grattare

## Per la salsa al pomodoro:

- 100 ml di panna vegetale
- 4 noci tritate
- Olio evo qb
- sale qb

## PROCEDIMENTO:

Prendiamo le lenticchie lessate in precedenza e schiacciamole grossolanamente con lo schiacciapatate, senza però ridurle completamente in purea. Aggiungiamo le patate lesse, queste invece ridotte in purea.

Tritiamo il porro e cuociamolo in padella con un filo d'olio ed uno spicchio d'aglio. Uniamo le lenticchie, le patate ed il porro in una ciotola, aggiungiamo il pangrattato, il lievito alimentare, la farina di ceci, il sale e le spezie.

Mescoliamo per amalgamare gli ingredienti. Il composto deve risultare morbido ma facilmente modellabile. Ora prepariamo le polpette e cospargiamole con le mani con il pangrattato. Lasciamo riposare in frigo per una mezz'oretta.

Nel frattempo realizziamo un sugo veloce: tritiamo (o frulliamo) la metà della cipolla, e soffriggiamola con un filo d'olio e aggiungiamo la passata di pomodoro. Aggiungiamo dell'acqua se necessario e lasciamo cuocere per 15 – 20 minuti, aggiustando di sale e pepe, e aggiungiamo qualche fogliolina di basilico fresco.

Versiamo un goccio d'olio evo su ogni polpetta ed inforniamo a 200 °C per 30 minuti circa fino a doratura. Serviamo le polpette con il sugo di pomodoro e - se vuoi - una grattata di formaggio veg.



# Le ricette di Veglife Channel

Sono Valeria, chef e pasticciera di cucina vegetale per professione, curiosa, creativa, entusiasta, positiva e determinata per natura.

Vegan dal 2011 per etica e per salute, ho ideato il progetto Veglife Channel per condividere ricette sane, vegan e senza glutine e trasmettere a tutti la mia grande passione per la cucina vegetale.


La mia missione è quella di divulgare e rendere accessibile a tutti la cucina sana, naturale e 100% vegetale, attraverso consigli pratici e ricette invitanti ed appetitose.

Amante della colazione, non inizio mai la mia giornata senza una bella ciotola di porridge fumante con frutta di stagione e burro di mandorle!



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# Polpette di riso e verdure con maionese al prezzemolo

## INGREDIENTI: (Per 20 polpette)

- 200 g riso semintegrale
- 1 carota piccola
- 1 zucchina piccola
- 50 g piselli
- 1/2 cipollotto
- 1 cucchiaino di curcuma
- sale
- olio
- pangrattato senza glutine
- paprika
- 30 g farina di ceci
- 60 ml acqua
- 1 pizzico di sale

### Per la maionese al prezzemolo

- 100 ml olio di semi di girasole
- 50 ml bevanda di soia fredda non zuccherata
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- una manciata di prezzemolo fresco

## PROCEDIMENTO:

Cuociamo il riso in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 22-25 minuti). Mentre il riso cuoce prepariamo le verdure: tagliamo a pezzetti il cipollotto e facciamolo rosolare leggermente in padella con un filo d'olio.

Laviamo e tagliamo a julienne la zucchina e la carota, aggiungiamole al cipollotto e facciamole cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungiamo sale e curcuma e facciamo insaporire per 1 minuto. Coniamo il riso con le verdure cotte, mescola bene e facciamolo raffreddare. Frulliamo il riso con un minipimer, o con un robot da cucina, il composto dovrà rimanere piuttosto grossolano.

Prepariamo ora la pastella mescolando la farina di ceci, con l'acqua e il sale. Mettiamo il pangrattato in una ciotola e aggiungiamo un pizzico di paprika.

Preleviamo una pallina di impasto con le mani umide e formiamo una polpetta. Continuiamo così fino a terminare tutto

l'impasto. Preriscaldiamo il forno a 200°. Passiamo le polpette prima nella pastella di farina di ceci e poi nel pangrattato.

Disponiamo le polpette su una teglia rivestita con carta forno leggermente unta d'olio e cuociamo le polpette per circa 20 minuti. Puoi cuocerle anche in padella con un po di olio fino a doratura.

Prepariamo la maionese: mettiamo tutti gli ingredienti nel boccale di un frullatore e frulliamo fino ad ottenere una crema compatta. Mi raccomando la bevanda deve essere fredda di frigorifero, altrimenti la maionese non si monterà.

Serviamo le polpette con la maionese al prezzemolo.



# Torta di carote gluten free con crema di anacardi

## INGREDIENTI:

### Per la torta di carote

- 125 g farina di teff (o farina di grano saraceno)
- 100 g di mandorle bianche ridotte in farina
- 25 g farina di cocco
- 8 g semi di lino tritati
- 5 g bicarbonato
- 1 punta di cannella in polvere
- 1 punta di noce moscata in polvere
- 1 punta di zenzero in polvere
- 1 pizzico di sale
- 100 g zucchero di canna integrale
- 200 g carote
- 60 g mandorle bianche intere
- 140 ml bevanda vegetale (soia o mandorla)
- 50 ml olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 50 g purea di mela

### Per la crema di anacardi

- 100 gr anacardi al naturale
- 100 ml bevanda vegetale (soia o mandorla)
- 50 ml sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino succo di limone
- 1 punta di vaniglia

### Per decorare

- 30 gr carota grattugiata
- 20 mandorle con la buccia tritate
- cannella







## PROCEDIMENTO:

Preriscaldiamo il forno a 180° e rivestiamo una teglia quadrata 20x20 con carta da forno.

In una ciotola mettiamo tutti gli ingredienti secchi: la farina di teff (o farina di grano saraceno), la farina di mandorle, la farina di cocco, i semi di lino macinati, il bicarbonato, le spezie, il sale e lo zucchero.

Mescoliamo con una frusta e teniamo da parte.

Grattugiamo le carote e tritiamo le mandorle al coltello, poi aggiungiamole al mix di polveri e mescoliamo bene. Aggiungiamo la bevanda vegetale, l'olio, la purea di mela e il succo di limone.

Mescoliamo bene e versiamo nello stampo. Inforniamo e cuociamo per circa 35-40 minuti (la cottura può variare in base al proprio forno).

Mentre la torta cuoce, prepariamo la crema di anacardi: cuociamo gli anacardi in acqua bollente non salata per 20 minuti, scoliamoli e facciamoli raffreddare sotto acqua corrente fredda.

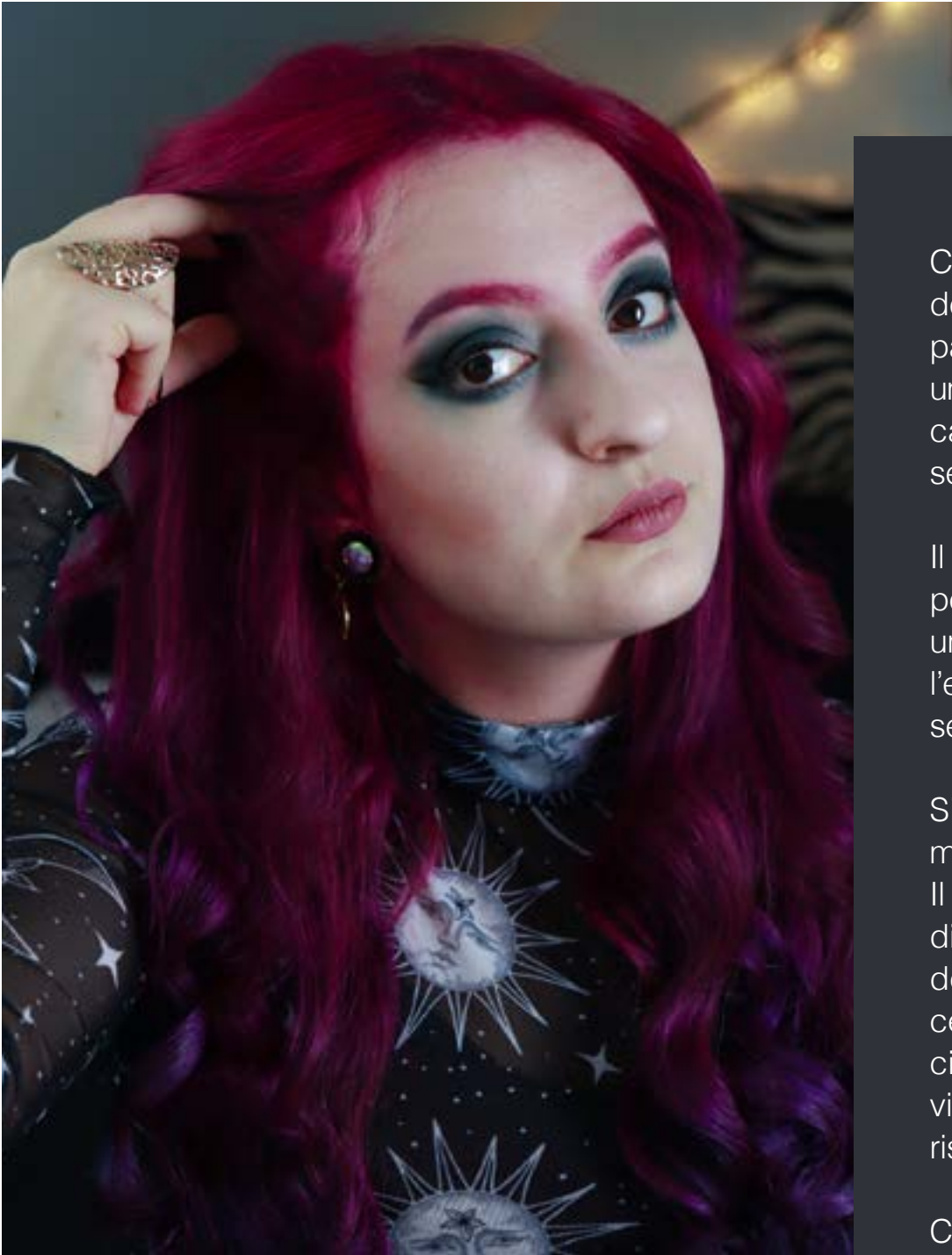
Mettiamoli nel boccale di un frullatore e aggiungiamo tutti gli altri ingredienti: la bevanda vegetale, lo sciroppo d'acero, il succo di limone e la vaniglia.

Frulliamo fino ad ottenere una crema liscia. Mettiamola in frigo per farla rassodare.

Sforniamo la torta, facciamola raffreddare su una gratella e decoriamo infine con la crema di anacardi, una spolverata di cannella, la carota grattugiata e le mandorle tritate.



# Le ricette di Vegnarok



Ciao! Io sono Ida e circa un anno fa ho deciso di unire il mio essere vegana alla passione per la cucina, per portare avanti un messaggio che veicolo attraverso diversi canali social: essere vegani è possibile senza rinunciare al gusto.

Il nome Vegnarok nasce dalla mia passione per la mitologia nordica e l'esoterismo ed è un gioco di parole tra Vegan e Ragnarok, l'evento che secondo la mitologia norrena segna la fine dei tempi.

Si tratta quindi di una fine ciclica del mondo, a cui seguirà una nuova creazione. Il nome vuole lasciar intendere la creazione di un nuovo mondo privo di ogni violenza, dove il cibo rappresenta un modo per celebrare il proprio inno alla vita in ogni circostanza. Per questo propongo una visione dell'alimentazione sostenibile, nel rispetto di ogni vita e dell'ambiente.

Comunicando quanto sia davvero reale e semplice scegliere un'alimentazione vegetale nella nostra quotidianità. Senza rinunce e con molto più gusto!

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# Conchiglioni tofu e spinaci

## INGREDIENTI: (per 4 persone)

- 400 g conchiglioni
- 700 g salsa di pomodoro
- Basilico q.b.
- 1 cipolla
- sale q.b.

### Per la besciamella:

- 300 g bevanda vegetale di soia senza zuccheri
- 50g olio d'oliva
- 40g farina 0
- 1 cucchiaino di noce moscata
- Sale q.b.

### Per la farcia:

- 250g tofu al naturale
- 200g spinaci freschi
- 10 foglie di basilico fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 cucchiaini lievito alimentare in scaglie
- 40g bevanda vegetale
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

Per prima cosa sbollentiamo i conchiglioni, in questo modo daremo loro il tempo di raffreddarsi prima di farcirli ed eviteremo di scottarci. Lessiamoli in abbondante acqua salata, cuocendoli per metà del tempo di cottura riportato sulla confezione. Scoliamoli e lasciamoli raffreddare.

Per il sugo: tagliamo finemente la cipolla, facciamola rosolare con un filo d'olio all'interno di una pentola, aggiungiamo la passata di pomodoro, il basilico, ajustiamo di sale e copriamo. Lasciamo cuocere per 30/40 minuti a fuoco basso, se dovesse asciugarsi troppo potete aggiungere ½ bicchiere d'acqua.

Per la besciamella versiamo in una pentola l'olio, la farina e portiamo sul fuoco. Continuiamo a mescolare per un paio di minuti, fin quando non avrà preso colore. Aggiungiamo la bevanda vegetale, mescolando energeticamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Aggiustiamo di sale ed aggiungiamo la noce moscata. Saltiamo gli spinaci in una padella con un goccio di olio ed uno spicchio d'aglio privato dell'anima, giusto il tempo di farli appassire. Versiamoli in un mixer ed aggiungiamo il tofu al naturale, l'olio d'oliva, la bevanda vegetale, il basilico, l'aglio ed il lievito alimentare in scaglie. Aggiustiamo di sale e pepe.

Frulliamo fino ad ottenere un composto omogeneo. Riempiamo ciascun conchiglione con la farcia e disponiamoli ben vicini, su una teglia sulla quale avremo precedentemente aggiunto la metà della besciamella e del sugo. Distribuiamo sulla superficie il resto del sugo e della besciamella. Inforniamo in forno statico a 200° per 25/30 minuti, azionando la funzione grill per i restanti 5 minuti (o fino al grado di doratura desiderato).



### *Suggerimento:*

Per questa ricetta andrà benissimo anche il seitan già pronto, prima di utilizzarlo, vi consiglio di sbollentarlo in acqua per una decina di minuti. In questo modo eliminerete la consistenza gommosa tipica del seitan confezionato.

# Seitan "stonato"

## INGREDIENTI: (per 2 porzioni)

- 300 g seitan al naturale
- 250 g di ceci cotti
- 200 g maionese vegetale
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di alghe wakame
- 1 fogli di alga nori
- ½ cucchiaino di sale

## PROCEDIMENTO:

Per prima cosa prepariamo la salsa, in questo modo potremo lasciarla riposare per una mezz'oretta.

Versiamo in un mixer i ceci cotti, la maionese vegetale, i capperi, i fogli di alga nori spezzettati (così da facilitare il lavoro del mixer) e la alghe wakame. Azioniamo il mixer e assaggiamo aggiustando di sale, nel caso in cui ce ne fosse bisogno.

Mettiamo da parte e passiamo alla preparazione del seitan.

Tagliamo quindi il seitan a fettine sottili, una volta pronto trasferiamolo su un piatto da portata sul quale avremo precedentemente steso due cucchiai di salsa tonnata. Disponiamo le fettine e ricopriamo con la salsa, decoriamo a piacere e serviamo.

# Le pillole della nutrizionista Agnese Cascapera



Agnese Cascapera è una biologa nutrizionista, specializzata in alimentazione Plant-Based. Nata a Roma, ha frequentato la facoltà di Scienze Biologiche presso l'Università La Sapienza, ed ha proseguito il suo percorso di studi con la Laurea in Scienze della Nutrizione Umana, conseguita presso l'Università di Tor Vergata.

E' iscritta all'Albo dei Biologi al n°AA\_083314 ed esercita la sua professione presso "Niva Studio Benessere", dove con il suo lavoro vuole dimostrare come l'alimentazione 100% vegetale sia una scelta percorribile e vantaggiosa sotto ogni punto di vista, per gli animali, per le persone e per l'ambiente.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# 4 valide alternative alle uova per un menù di Pasqua più sano:

Nei menù di Pasqua le uova sono ingredienti sempre molto presenti. Per rendere la Pasqua più sostenibile (per gli animali, per noi e per l'ambiente), sono però davvero tante le alternative attualmente disponibili.

Pensiamo ad esempio alla farina di ceci: con le giuste accortezze, possiamo preparare delle "frittate" senza uova incredibilmente gustose, soprattutto se farcite con della verdura ripassata, come cime di rapa o carciofi! Un piccolo utilissimo segreto è quello di aggiungere un pizzico di sale Kala Namak, detto anche "sale nero indiano": il suo contenuto di zolfo lo rende un ingrediente interessantissimo, che conferisce l'aroma di uovo alle nostre preparazioni - mi raccomando però, utilizzatelo senza esagerare!

Perché non optare poi per una quiche ripiena? Ad esempio di funghi porcini e nocciole, da farcire con del formaggio vegetale per renderla cremosa e avvolgente: non vi farà di certo sentire la mancanza delle uova! Altro ingrediente che ci aiuterà a sostituire le uova nel nostro menù sarà la meravigliosa "Aquafaba"! Si tratta semplicemente dell'acqua di governo dei ceci che, una volta montata e addolcita, si presterà da base per delle meringhe totalmente vegetali o per rendere più soffici i nostri dolci lievitati!

## Pasqua: mangiare bene, mangiare equilibrato

Per rendere il menu di Pasqua equilibrato (oltre che buonissimo), dovremo cercare di attingere, nella sua preparazione, a tutti i principali gruppi alimentari su cui la nutrizione vegetale pone le sue basi.

Sicuramente, quindi, potremo portare in tavola un primo piatto a base di cereali o di pseudocereali, come un risotto, la vostra pasta preferita o una golosissima lasagna; potremo pensare poi ad una seconda portata in cui l'ingrediente protagonista sia uno degli innumerevoli derivati proteici vegetali - uno spezzatino di seitan o di tempeh, oppure delle polpette vegetali in ogni salsa - accompagnando con variegati contorni a base di verdure di stagione.

Il tutto da condire con il nostro prezioso olio extravergine di oliva o da arricchire con frutta secca croccante. A completare il menu, un dolce della tradizione, ma rivisitato in chiave 100% vegetale, oppure un buon uovo di cioccolato... senza latte!







## *Il menu: meglio di stagione*

Consumare prodotti di stagione è sempre preferibile, sia perché sono naturalmente più ricchi di preziosi nutrienti e di gusto, sia perché sono molto meno “costosi” da un punto di vista ambientale.

Ecco 10 verdure di stagione che puoi inserire nel tuo menu di Pasqua: i mesi di marzo e aprile sono particolarmente ricchi di ottime verdure, tutte diverse tra loro e super versatili come i meravigliosi carciofi - ottimi sia da soli che per accompagnare un secondo piatto - oppure gli asparagi, fantastici per arricchire un primo piatto e renderlo unico, ma anche i broccoli, la cicoria, le cime di rapa, il radicchio, gli agretti e le rape.

Come dimenticarsi poi delle puntarelle, protagoniste di tanti menù Pasquali o dei finocchi, perfetti per creare un'insalata rinfrescante soprattutto se abbinati a delle succose arance e qualche oliva nera.

## *Un finale dolce per tutti!*

Non c'è alcun bisogno di ricorrere ai prodotti animali per preparare un dolce della tradizione gustoso e sano!

Pensate ad esempio alla pastiera: per realizzarla in chiave 100% vegetale potremo utilizzare una farina integrale o semintegrale, addolcendo la frolla con zucchero di canna non raffinato e ammorbidendola con olio di semi di girasole o con della margarina vegetale senza grassi idrogenati al posto del burro.

Potrete usare i vostri aromi preferiti (come la scorza di agrumi non trattati) e farcirla con una delicata ricotta di mandorle, leggera e versatile, guarnendo il tutto con golose gocce di cioccolato fondente o con la più classica frutta candita, se siete amanti dei sapori tradizionali!



## **Antipasti**

- Pag 5 Farifrittata con asparagi, agretti e cipollotto rosso
- Pag 9 Olive all'Ascolana vegan
- Pag 18 Torta pasqualina
- Pag 20 Hummus di fave

## **Primi**

- Pag 14 Lasagna di asparagi al profumo affumicato
- Pag 11 Ravioli sardi con ripieno di patata
- Pag 17 Spaghetti di mais con agretti su letto di crema di rape rosse
- Pag 23 Mezzelune ai semi di papavero ripiene di ricotta di mandorle e spinaci
- Pag 30 Conchiglioni ripieni di Tofu e spinaci

## **Secondi**

- Pag 24 Polpette di lenticchie al pomodoro
- Pag 26 Polpette di riso e verdure con maionese al prezzemolo
- Pag 31 Seitan "Stonato"

## **Dolci**

- Pag 6 Crostata pere e cioccolato
- Pag 15 Crostatine di fragole gluten free
- Pag 21 Crostata di mele
- Pag 27 Torta di carote gluten free con crema di anacardi

# Condividi le ricette con chi ami!

Prepara queste ricette e condividile con i tuoi parenti, i tuoi amici e tutti quelli che ami. Durante le feste non c'è nulla di meglio che preparare insieme il cibo che amiamo, ed è ancora più bello con la consapevolezza di aver fatto la scelta giusta per te, per gli animali e per il pianeta.

[Condividi il ricettario](#)



## animaleQUALITY

Animal Equality è un'organizzazione non profit per la protezione degli animali allevati a scopo alimentare, fondata nel 2006 e attiva a livello internazionale in 8 paesi.

[AnimalEquality.it](http://AnimalEquality.it)



Animal Equality Italia

Viale Andrea Doria, 35 • Milano 20124 | (+39) 3295303281 | [info@animalequality.it](mailto:info@animalequality.it)

C.F. : 97681660581 | IBAN: IT80 K050 3401 6250 0000 0003 906