

natural
FOOD

CINQUE RICETTE CRUELTY FREE

Carbonara? Sì, ma vegana

Sale indiano al posto dell'uovo, lievito alimentare in sostituzione del parmigiano. Nascono così frico, involtini alla palermitana e altri piatti tradizionali rivisti in chiave plant based dalla chef influencer

a cura di CHIARA DALL'ANESE

Si definisce la nonna vegana del futuro, quella che coccola i nipoti offrendo una seconda polpetta: ma cucinata rigorosamente senza carne, uova o formaggio. Sarah Joyce, nota sui social come Joysonfire, è la food influencer che ha trovato la chiave per conciliare la passione per la tradizione gastronomica italiana con il rispetto per gli animali e la natura. Nei suoi video, dispensa consigli per reinterpretare ragù, pasta ripiena, canederli e parmigiane di melanzane sostituendo carne, pesce, uova e formaggio con legumi, tofu, sali particolari, senza rinunciare al profumo, agli sfrigolii sui fornelli e alle consistenze dei piatti che amiamo di più. E nel libro *Un pizzico di Joy*, da cui sono tratte le ricette di queste pagine, ha inserito la guida per autoprodurre mozzarella, macinato o pancetta in versione veg, contenendo i costi.

È una cucina che restituisce dignità agli animali e al pianeta: «Ho deciso di diventare vegana ai tempi dell'università, e ho iniziato a fare attivismo raccontando le storie degli animali ospitati nei rifugi che accolgono le specie salvate dallo sfruttamento e dall'uccisione. Maiali, asini e galline sono animali intelligentissimi, affettuosi, con una loro personalità: di loro non sappiamo davvero nulla». Basterebbe conoscerli più a fondo per spingerci, forse, ad acquistare con meno leggerezza prosciutto e petti di pollo: «L'importante è prendere consa-

pevolezza che esiste un'alternativa. I ragazzi hanno una maggiore sensibilità e sono i più propensi a questo tipo di cambiamento, ma c'è curiosità e interesse da parte di ogni fascia di età. La chiave, io credo, è parlarne con gentilezza e serenità, assecondando i tempi e i vissuti di ciascuno». Chi vuole provare a creare 'nduja, tartare e agnolotti in versione veg, cosa deve mettere in dispensa? «Tra gli ingredienti che non devono mancare mai, oltre a frutta e verdura fresche, meglio se acquistate nei mercati rionali, c'è il lievito alimentare, un insaporitore che si utilizza al posto del formaggio grattugiato per dare una sferzata in più a polpette, torte salate e tanti altri piatti. E poi legumi in scatola, spezie ed erbe, pasta e passata di pomodoro: in fondo, non molto diversa da una dispensa comune».



Cucina tricolore
in chiave veg

Lasagne, arrosticini, pâté. Nel libro *Un pizzico di Joy* (Rizzoli, 18 euro), la food influencer Sarah Joyce, nota sui social come Joysonfire, spiega come preparare 50 ricette della tradizione gastronomica italiana in versione plant based.





Spaghettoni alla carbonara

TEMPO 30 MINUTI — ESECUZIONE FACILE

Ingredienti per 4 persone: 400 g di spaghettoni, 200 g di tofu vellutato (cremoso), 150 g di pancetta vegetale, 150 g di formaggio vegetale grattugiato, una bustina di zafferano, olio extravergine di oliva, sale kala namak (sale indiano che ha un sapore sulfureo, simile a quello dell'uovo), pepe

Preparazione. Per prima cosa, occupatevi della crema: frullate il tofu vellutato insieme al sale kala namak, lo zafferano, il formaggio grattugiato e il pepe. Non essendoci addensanti, vedrete che è davvero difficile sbagliare la consistenza: non c'è il rischio che si ritiri troppo. Tenete da parte. (Al posto del tofu vellutato, è possibile utilizzare anche 50 g di farina di ceci o di lupini e 200 g di acqua. In questo caso, dovete fare una pastella e cuocerla in un pentolino per circa 10 minuti, allungandola di tanto in tanto con acqua calda. Condite con pepe e formaggio vegetale e proseguite con la preparazione. Il tofu vellutato è l'ingrediente perfetto per replicare l'uovo,

ma esistono valide alternative). Tagliate la pancetta vegetale a cubetti o a listarelle e fate saltare in padella con un filo di olio fino a quando sarà croccante. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e, quando sarà ancora al dente, scolatela e tuffatela in padella con la pancetta (tenendone da parte qualche strisciolina o cubetto per decorare il piatto). Aggiungete la crema di tofu alla pasta e fate saltare per qualche minuto. Mescolate in continuazione la pasta, in modo che rilasci più amido possibile e, se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura. Regolate di sale e pepe, quindi servite con altra pancetta croccante e formaggio vegetale.





Macinato per ripieni

TEMPO 10 MINUTI — ESECUZIONE FACILE

Ingredienti per 180 grammi di impasto: 100 g di macinato base (si ottiene impastando 250 g di funghi cardoncelli e 130 g di seitan saltati in padella e frullati, 100 g di tofu sbriciolato, 20 g di pangrattato, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di polvere di barbabietola e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro), 70 g di lenticchie cotte, 2 cucchiaini di lievito alimentare, aglio in polvere (facoltativo), timo secco, rosmarino secco, sale, pepe

Preparazione. Mettete in una ciotola il macinato base, aggiungete le lenticchie, il pepe, le erbe, l'aglio in polvere e il lievito alimentare e mescolate in modo da iniziare ad amalgamare gli ingredienti. Frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema, infine regolate di sale e pepe e utilizzate il composto come ripieno o anche per preparare delle deliziose polpette. Naturalmente, questo macinato può essere unito ad altri ingredienti, per esempio a verdure saltate o formaggio vegetale. È ottimo anche spalmato sul pane, come se fosse un pâté. Se il macinato base è più adatto per preparare burger o ragù, questo si presta benissimo per le polpette, perché resta molto più compatto, e dà il meglio in ravioli o tortellini, o come ripieno per le olive ascolane.

108

Frico friulano

TEMPO 60 MINUTI — ESECUZIONE MEDIA

Ingredienti per 4 persone: 300 g di patate, 100 g di mozzarella vegetale per ripieni (o altri formaggi vegetali a scelta), 2 cipolle di medie dimensioni, 3 cucchiaini di lievito alimentare, 1 cucchiaino di sale, olio extravergine di oliva

Preparazione. Sbucciate e tagliate le patate grossolanamente, quindi mettetele in una pentola con acqua calda e fate cuocere fino a quando saranno morbide. In una padella antiaderente, fate scaldare un po' di olio di oliva e aggiungete le cipolle affettate finemente, cuocendole fino a quando saranno morbide. Quando le patate saranno cotte, eliminate l'acqua, mettetele in una ciotola e schiacciatele con una forchetta. Aggiungete il sale, il lievito alimentare e i formaggi vegetali che preferite (per esempio, si può utilizzare la mozzarella per pizza fatta in casa). Unite anche le cipolle cotte precedentemente e mescolate il tutto. Ungete bene un'ampia padella antiaderente e versate il composto. Appiattitelo e compattatelo, quindi fate cuocere con coperchio a fiamma media per circa 10 minuti. Trascorso questo tempo, girate il frico proprio come fosse una frittata (ci si può aiutare con il coperchio) e proseguite la cottura dall'altro lato. Il frico sarà pronto quando su entrambi i lati si sarà formata la crosticina. Potete gustarlo caldo oppure tiepido.

Anna Fabbrì





Involtoni alla palermitana

TEMPO 40 MINUTI — ESECUZIONE MEDIA

Ingredienti per 10-12 involtoni: 250 g di seitan al naturale (o altro affettato vegetale), 100 g di pangrattato, 50 millilitri di latte di soia senza zucchero, 50 g di pinoli, 50 g di uvetta di Corinto, 50 g di pangrattato per la panatura, 50 g di formaggio grattugiato vegetale, un cucchiaino abbondante di lievito alimentare, un ciuffetto di finocchietto fresco (facoltativo), olio extravergine di oliva, sale, pepe, acqua

Preparazione. Tagliate il seitan con un pelapatate e ricavate delle strisce sottili (questa è la parte un po' complessa della ricetta). Tostate per qualche minuto i pinoli in un padellino, quindi sminuzzateli insieme all'uvetta, al finocchietto, al formaggio e al pangrattato e allungate questo mix con due-tre cucchiaini di acqua. Il ripieno deve essere pastoso. Prendete le fettine di seitan e disponete un cucchiaino del ripieno su un'estremità. Formate l'involtonino e chiudetelo aiutandovi con uno o due stecchini. Continuate fino a terminare tutte le fettine di seitan. Bagnate tutti gli involtoni con il latte vegetale, quindi passateli in altro pangrattato. Scaldare un filo di olio in una pentola antiaderente e cuocete gli involtoni a fiamma media. Quando saranno belli dorati, sono pronti.





Ciambelline al vino

TEMPO 60 MINUTI, PIÙ IL RIPOSO — ESECUZIONE MEDIA

Ingredienti per 15-20 ciambelline: 350 g di farina 00, 125 g di zucchero, più un po' per decorare, 125 g di vino rosso, 125 g di olio di semi, anice

Preparazione. In una ciotola, mescolate la farina con lo zucchero, il vino, l'olio e l'anice fino a ottenere un impasto omogeneo, che deve risultare morbido ma decisamente non liquido: se necessario, quindi, aggiungete altra farina per regolarne la consistenza. Formate le ciambelline e passatele nel-

lo zucchero, ricoprendole bene su entrambi i lati. Sistematele su una teglia rivestita di carta forno e infornate a 180 °C per circa 40-50 minuti. Potrebbero sembrare ancora morbide: verificate che sotto siano ben cotte e considerate che, una volta raffreddate, risulteranno più dure. 🍴

110



a cura di **ADUA VILLA**

Sommelier Master Class ed enogastronoma, ogni mese svela le novità dal mondo dei vini green

Nel bicchiere, tre Chianti Docg

Il primo vino scelto per il nostro menù è Chianti Classico Docg Annata, di Fattoria di Luiano a Mercatale Val di Pesa, che offre anche ospitalità a chi desidera immergersi nella natura. Si sposa perfettamente con ogni portata, dall'antipasto ai secondi.

Il suggestivo Castello di Meleto, a Gaiole in Chianti, produce il Castello di Meleto 1256 Chianti Classico Docg, uva 100 per cento Sangiovese. Si caratterizza per la freschezza al palato, con sentori di frutti rossi e tannini non aggressivi, ed è ottimo anche con piatti classici, come pappa al pomodoro e ribollita.

A Castellina in Chianti, uno tra i borghi fra i più suggestivi della zona, ha sede da oltre mille anni l'azienda Villa Trasqua. Dal 2014, ha scelto la sostenibilità integrale della produzione vitivinicola, oggi 100 per cento biologica. Vi propongo il loro Chianti Classico Docg Riserva Fanatico, dalla struttura elegante e il carattere intenso, un rosso dal naso dolce dove si sprigionano nuance speziate e vanigliate insieme a chiodi di garofano e cannella. Ottimi richiami per il nostro abbinamento.



A sinistra, Chianti Classico Docg Castello di Meleto 1256. Al centro, Chianti Classico Docg Annata Fattoria di Luiano. A destra, Chianti Classico Docg Riserva Fanatico Villa Trasqua.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Anna Falbbri