

LE 10 REGOLE DELLA CUCINA ZEN (E VEG)

La filosofia orientale è affascinante ma spesso oscura per noi occidentali. Il pensiero così diverso la rende quasi mistica. Se ci si avvicina senza pregiudizi e con i giusti tempi, però, ci si accorge che in fondo non è così diversa dalle nostre antiche tradizioni, in cui nulla andava sprecato, in cui una preghiera anticipava il pasto, in cui i cibi venivano cotti dalla donna di casa sin dal mattino, con i tempi e i cicli imposti dalla natura. Poi, tutto è cambiato molto velocemente, dopo la rivoluzione industriale e ancora alla fine della Seconda Guerra Mondiale, e molto di tutto ciò è andato perso.

La filosofia orientale ci dà la possibilità di ritornare alle nostre origini anche se per farlo, in questo caso, si deve partire da una cultura molto lontana e allora ecco di seguito le 10 regole della cucina Zen (che poi tanto assomiglia a quella delle nonne nate all'inizio del secolo scorso), che potete trovare anche nel libro "La cucina del monaco buddista", di Aoe Kakuho, edito da Vallardi:

1. Nutrire l'anima allontanando le passioni oscuranti: **quindi niente carne o pesce**, che implicano di fatto violenza verso altri esseri, **ma anche i sapori troppo decisi come quelli di aglio e cipolla sono esclusi**. Viene chiamata anche: la cucina dell'anima.
2. Preparare il cibo con cura e mangiare con tranquillità. Innanzitutto, **preparare un buon brodo "dashi", poi bollire le verdure, far cuocere il riso, e così via, senza preoccuparsi del tempo che passa, di quanto ci si sta impiegando**. Se non amate il brodo la stessa calma la potete applicare anche alla pastasciutta.
3. **Il riso e le coccole**. Una ciotola di riso bollito purifica l'anima, è un piatto che non ha bisogno di nient'altro, né profumi, né sapori aggiuntivi. E' cibo puro. Il riso (e tutti gli ingredienti, aggiungiamo noi) va "coccolato" sin da quando si estrae dalla confezione: fare attenzione nel lavarlo e una volta in pentola controllare il fuoco. Si deve essere riconoscenti al riso "e a tutti i cereali in chicco presenti nelle varie zone del mondo" perché sono il cibo più vicino a noi e di cui non si può fare a meno.
4. Nulla va sprecato: **i semi del peperone che vengono tolti possono essere usati nella composizione delle frittelle, le foglie del sedano staccate dal gambo per fare una tempura, le bucce degli ortaggi bio essiccati al sole sono ottimi per fare un buon brodo, con il gambo dei broccoli ci si può cucinare una crema**. Addirittura, l'acqua di risciacquo del riso può essere usata per lessare le verdure, non la prima acqua, però: il primo lavaggio la rende troppo torbida, anche questa non va comunque buttata, ma usata per innaffiare le piante (a loro piacerà).
5. I pasti, ma soprattutto gli antipasti, si preparano richiamando alla mente il volto di coloro per i quali si cucina. Ci si deve mettere tutta l'anima nel preparare gli antipasti in modo tale che l'ospite venga accolto nel migliore dei modi trasmettendogli gioia. Attraverso gli antipasti si può comunicare il benvenuto e la disponibilità ad accogliere l'ospite a cuore aperto. E' un incontro tra anime.
6. Le ricette non riescono mai esattamente come la volta precedente, il risultato che si ottiene non sarà mai il medesimo. Non bisogna arrabbiarsi, ma piuttosto interrogarsi con umiltà su quali ne siano i motivi. Le differenze non devono turbarci. Solo comprendendo la mutevolezza del mondo che non va mai come vogliamo ci si potrà liberare della rabbia e dell'inquietudine.
7. Eseguire le lavorazioni a mano. Ad esempio, pestare gli ingredienti al mortaio anziché frullarli con un robot da cucina darà l'occasione per abbandonarsi all'ascolto della propria anima. Qualcuno ci ha fatto arrabbiare? Se in fondo al cuore si trovano sentimenti oscuri, vanno schiacciati come gli ingredienti nel mortaio: macinare con calma per calmare la nostra anima.
8. Riordinare la cucina: un compito quotidiano che aiuta a mantenere serenità e calma così come lavarsi accuratamente, riassetare il letto, recitare i sutra, le "preghiere". Qualsiasi cosa si provi a fare ne capirete il senso solo dopo averla ripetuta tutti i giorni.
9. **I dolci vanno consumati con moderazione**. Rallegrano l'anima e sono divertenti e piacevoli, ma non indispensabili per la sopravvivenza. In ogni caso, si avrà cura di bilanciare il gusto, così da far rivivere la dolcezza originaria degli ingredienti senza renderla stucchevole.

10. Il livello più alto di consapevolezza a tavola è rappresentato da colui che rende sempre omaggio per il cibo che consuma. Si rende omaggio alla terra che ne ha permesso la crescita dei vegetali, al contadino che l'ha coltivata, al cuoco che l'ha preparata e in ogni caso a Dio, qualunque esso sia, che ci ha permesso di consumare e assaporare il pasto. Un semplice gesto, un inchino, un pensiero di gratitudine.

Cerimonia del Tè

La **cerimonia del tè** è un rito antichissimo, tutt'oggi praticato in **Giappone**, dietro al quale si nasconde una vera e propria filosofia di vita. La **pianta del tè**, originaria dell'Asia meridionale, è stata importata in Giappone dalla **Cina** intorno al VI secolo, insieme al buddismo. Il tipico **tè verde** in polvere utilizzato ancora oggi, il **maccha**, fu importato sempre dalla Cina ma a partire dal **periodo Kamakura** (XII-XIII secolo). Noto in Cina per le sue proprietà mediche e terapeutiche, il tè assunse un ruolo importante già nel **taoismo** come elisir di lunga vita. La **leggenda** racconta che sia stato addirittura **Bodhidharma**, un monaco buddista del VI secolo, a creare la pianta del tè: durante 9 lunghi anni di meditazione, per timore di addormentarsi e venire meno al suo impegno, decise di tagliarsi le palpebre, che caddero sulla terra dando vita alla pianta del tè. Il tè in effetti è un mezzo per non assopirsi e mantenere viva l'attenzione e la concentrazione durante le lunghe pratiche di meditazione. Inizialmente il consumo del tè era quindi riservato ai **monaci**, nei monasteri durante le cerimonie religiose; col tempo si diffuse anche al resto della popolazione, dapprima fra l'**aristocrazia** dove momento del tè rappresentava un'occasione mondana. Fra il XIV e XV secolo si diffuse fra la classe **mercantile**, la nuova classe emergente, e successivamente anche fra i **samurai** che fecero della cerimonia del tè un elemento importante della **Via**, il codice di condotta che regolava la vita dei guerrieri. Non era necessario riunirsi in ambienti dedicati, ma con il tempo lo stretto legame che si instaurò fra lo **Zen** e questo rito ne mutò la forma. Fu un uomo di nome **Murata Shukō** che trasformò il rito da un semplice incontro fra amici, senza canoni o principi, in un **momento intimo fra poche persone, il padrone di casa e i suoi ospiti, in una piccola stanza**. Propose quindi un tipo di cerimonia basata sulla sensibilità del **buddismo Zen**, sulla **purificazione dello spirito in relazione con la natura**. Solo grazie allo Zen è possibile infatti comprendere i profondi significati nascosti dietro ogni piccolo gesto intorno a cui si costruisce la cerimonia, il raggiungimento dell'**illuminazione**, le forme d'arte che ne derivano.

Maestro indiscusso della cerimonia del tè fu però **Sen no Rikyū**, nato nel 1522 nella prefettura di **Ōsaka**, che la elevò alla sua espressione più alta e ne fece una vera e propria **forma d'arte**. Fin da giovane egli nutrì una forte passione per il **sadō** (茶道), la **filosofia del tè**, tanto che approdò al **Daitokuji**, un tempio di **Kyōto** dove divenne allievo di un importante maestro di quest'arte. Il pensiero e la sensibilità estetica di Rikyū lo resero famoso in tutto il Giappone tanto da diventare servitore di **Oda Nobunaga** e **Toyotomi Hideyoshi**, due dei tre generali che, prima di **Tokugawa Ieyasu**, si batterono per l'unificazione del Giappone, fra il 1500 e il 1600. I rapporti tuttavia cambiarono nel tempo e nel 1591 il generale Hideyoshi gli impose la morte con il rito del **Seppuku**. A Rikyū rimane il merito di aver codificato in maniera definitiva quest'arte, di aver stabilito riti osservati ancora oggi: serenità e sintonia, silenzio e quiete interiore, armonia e natura.

Il **rituale della cerimonia del tè** si svolge nella *cha shitsu*, la cosiddetta **stanza del tè**, che può trovarsi all'interno di un'abitazione o essere in una zona separata dalla casa o anche in un padiglione apposito (la *suki ya* 数奇屋), spesso situato in perfetto equilibrio e armonia all'interno dei giardini. La stanza come luogo di cerimonia venne creata dai maestri Zen per la prima volta intorno al XV secolo. La cerimonia del tè rappresentava in effetti un **momento di meditazione** e la semplicità della stanza era più che appropriata all'intento: rustici ambienti fatti solo di legno e paglia, esempi di purezza e raffinatezza tanto da divenire punti di riferimento ed ispirazione nella storia dell'architettura. L'**essenzialità**, l'assenza di mobili, di qualsiasi altro oggetto o ornamento, è rappresentazione del **vuoto** a cui la meditazione Zen aspira. La stanza del tè è infatti luogo fisico ma anche mentale, rappresenta gli **ideali dell'estetica Zen**: l'assenza di contenuto lascia spazio al

pensiero, alla contemplazione del vuoto, quel vuoto materiale che è anche mentale. Il forte **contenuto spirituale della cerimonia** come momento di meditazione giustifica l'isolamento della stanza da tè dall'abitazione, come senso di allentamento dalle ansie e dalla materialità della vita quotidiana.

Importante elemento della stanza è il **tokonoma**, una piccola nicchia ricavata nella parete, dove vengono appesi rotoli di carta scritti da calligrafi e una piccola composizione di [ikebana](#), il **chabana**, spesso costituita da un solo fiore posto in un vaso. Il posto a sedere vicino al tokonoma è il più importante e quindi riservato al capofamiglia o, all'occasione, all'ospite. La disposizione dei pochi ornamenti nel tokonoma è generalmente studiata con cura affinché sia in sintonia con le persone e allo stesso tempo con l'ambiente e la stagione. Le caratteristiche e la disposizione della stanza sono connotate dal termine **sabi**, fascino arcano, bellezza della sobrietà. Rikyū ha stabilito anche le **caratteristiche del padiglione del tè**, composto dalla stanza principale per la cerimonia, un piccolo ambiente di servizio dedicato alla preparazione (**mizuya**) e un portico dove si soffermano gli ospiti prima di entrare, detto **machiai**.

Anche il **giardino** riveste un ruolo fondamentale in quanto i suoi spazi sono già parte del rito; un giardino costruito con tale cura da farlo sembrare in realtà un lavoro della natura. Il primo momento della cerimonia è già quello in cui gli **ospiti** percorrono il giardino per recarsi al padiglione, l'attimo in cui ci si lascia alle spalle la città e la confusione per immergersi nel silenzio e nella meditazione. Percorrendo il giardino gli ospiti predispongono quindi già il proprio animo alle emozioni suscitate dalle caratteristiche del giardino (un piccolo ruscello, le lanterne antiche coperte di muschio, il profumo di piante e fiori...). Altro aspetto degno di attenzione è l'**abbigliamento**, solitamente caratterizzato da colori sobri; ai piedi i tradizionali **tabi**, il **ventaglio** e i **kaishi**, fazzoletti di carta bianca portati ripiegati nel risvolto del vestito.

La **cerimonia** si svolge nell'assoluto **silenzio** dei partecipanti, padrone e ospiti, che dopo essersi purificati con l'acqua hanno accesso alla stanza e possono prendere posto sui **tatami** (la stuoia di bambù intrecciato, di circa un metro per due), accanto al padrone in ordine di importanza. Tutto il **rito** è un **insieme di gesti fissi e lentissimi**, decisamente misteriosi agli occhi di chi non ne conosce il significato, una vera e propria tecnica di meditazione, strettamente legata al pensiero e alle pratiche Zen. Normalmente la cerimonia si svolge servendo dapprima un pasto leggero (**kaiseki**), un breve intervallo e poi il momento vero e proprio in cui viene servito il tè, prima in forma densa, poi più leggera. Lo svolgimento di tutte le **fasi della cerimonia** potrebbe richiedere anche alcune ore. La rigida osservanza delle regole imposte rappresenta l'assoluta garanzia che nulla turbi la serenità e l'armonia del rito.

Il tè viene preparato per gli ospiti, dopodiché esistono due momenti diversi a seconda del tipo di tè, se denso o leggero. Nel primo caso (**koicha**) l'ospite più importante assaggia per primo solo pochi sorsi dalla tazza che poi viene passata al vicino; nel caso dell'**usucha** invece ad ogni ospite viene servita una tazza il cui contenuto deve essere bevuto interamente. In entrambi i casi la bevanda è densa, dal vivo colore verde e dal forte sapore d'erba. Se la **preparazione del tè** è caratterizzata da gesti fissi e lenti compiuti dall'ospite, allo stesso modo anche gli invitati compiono gesti rituali precisi. Nel momento in cui viene offerta la tazza, l'invitato la prende con la mano destra e lentamente la appoggia sul palmo sinistro ammirandone la bellezza, poi sempre con la mano destra fa ruotare la tazza in senso antiorario in modo da porgerne il lato più bello verso l'esterno. Dopo aver bevuto e pulito il luogo di appoggio delle labbra, la tazza viene nuovamente ruotata e riportata nella posizione iniziale. Al **termine della cerimonia**, le tazze vengono restituite al padrone che le raccoglie e le porta fuori dalla stanza; al suo ritorno con un inchino egli determina la fine del rito congedando gli ospiti dalla stanza accompagnandoli fuori dalla sukiya.

Tra gli **strumenti** utilizzati per compiere la cerimonia vi è ovviamente la **teiera**, il **testsubin**, un bollitore di ferro dalla sofisticata lavorazione e nato probabilmente nella **regione di Nanbu**, i cui

centri erano ricchi di botteghe rinomate nella lavorazione del ferro. Storicamente ritenuti meno fini ed eleganti delle porcellane, questi bricchi venivano utilizzati solo nelle occasioni all'aperto o nei riti più brevi che precedevano la cerimonia vera e propria a cui invece era riservato il **chagama**, pentola senza manico e beccuccio in cui si faceva bollire il tè. Questi strumenti dalla veste semplice e severa sono stati poi scoperti dagli occidentali che rimasero incantati proprio per la loro rusticità ed essenzialità, l'efficienza e la perfezione che li caratterizza.

La forma e il design del testubin, sempre impugnato con la mano destra come impone la cerimonia, è senz'altro stato influenzato dallo Zen, che ne impose l'**assenza di decorazioni** o disegni ispirati alla semplicità e alla tranquillità come foglie, fiori, bambù o animali stilizzati. Inoltre, per il **maccha**, il tè più pregiato, devono essere utilizzati contenitori specifici: per l'**usucha**, il tipo più leggero, si utilizza la **natsume**, scatola di legno laccata nera, mentre il **koicha** viene conservato nel chaire, contenitore di ceramica e porcellana adatto a conservare gli aromi.

Il tè rappresenta quindi per la **cultura giapponese** non solo un valore gastronomico ma anche e soprattutto sociale. Oggi in Giappone la **coltivazione** è concentrata nella zona centro-occidentale del Paese, nelle province di **Kyōto**, [Nara](#), **Saitama** e **Shizuoka** dove il clima è particolarmente ideale e le aree di coltivazione sono pianeggianti o al massimo di bassa collina. Dai germogli e dalla prima foglia della pianta si ricava il tè migliore. Le foglie vengono fatte appassire e, una volta ammorbidite, arrotolate. Mentre il **tè nero** viene sottoposto a fermentazione e quello **cinese** scaldato sul fuoco, il **tè verde giapponese** viene trattato al vapore così da acquistare un aroma delicato, un profumo leggermente amaro e un colore verde chiaro. Le **tipologie di tè giapponese** sono ovviamente molte: vi è il **sencha**, tè comune per uso quotidiano, il **gyokuro** per grandi occasioni. Di gusto semplice è il **bancha**, di qualità inferiore, e il già citato **maccha**, usato esclusivamente per la cerimonia ed ottenuto mischiando la polvere verde in poca acqua calda e mescolato con un **frollino di bambù**.

In un Paese fortemente modernizzato e fortemente attratto dai valori occidentali, un antichissimo rito come la cerimonia del tè potrebbe sembrare quindi anacronistico, tuttavia si dimostra come il Giappone sia ancora un paese strettamente legato alle tradizioni.

Tipi di Tè

TE SENCHA o te verde biologico

[Il tè Sencha](#) il più comune tra i tè giapponesi: rappresenta **quasi l'80% della produzione nazionale di tè** ed è di gran lunga il più apprezzato dagli abitanti stessi. Il tè Sencha, in particolare quello di qualità superiore, presenta un **gusto armonioso, tra l'astringente e il dolce**; alcuni tè Sencha lasciano in bocca anche un retrogusto molto rinfrescante, altri più forte, altri ancora una dolcezza davvero particolare. Le **foglie** sono di un bel verde scuro e luminoso e hanno una **forma ad ago**. Il colore del liquido può variare dal giallo dorato, che tende al verde, sino a un verde molto intenso, che rimane comunque trasparente, non opaco. Il tè sencha è un tè a basso contenuto di teina.

È un tè che viene coltivato in pieno sole, lungo filari a onde, armoniosamente disegnate dai tipici cespugli bassi. Generalmente, comunque a seconda della regione di provenienza, la prima raccolta delle foglie di tè Sencha avviene all'inizio di maggio, **e in questo caso il tè si chiama Shincha**, "tè nuovo", a fine giugno la seconda e agli inizi di agosto la terza. Dopo la raccolta, si tratta di fermare il processo di ossidazione delle foglie il più in fretta possibile. Le foglie sono quindi passate a vapore dai 30 secondi ai 2 minuti, poi seccate e rollate in un macchinario apposta che conferisce loro la caratteristica forma ad ago. Una volta tutto questo processo veniva fatto manualmente.

Il gusto del [tè sencha](#) varia anche a seconda della maniera in cui lo si prepara. Vi sono infatti due componenti fondamentali che entrano in gioco, particolarmente importanti nel momento dell'infusione: la **teanina**, un derivato amminoacidico dell'acido L-glutammico, responsabile della

dolcezza del tè, e la **catechina**, un polifenolo responsabile del gusto astringente e un po' allappante. In pratica, più l'acqua è calda e più la catechina va in infusione in modo forte, così se desiderate un tè astringente, aumentate la temperatura dell'acqua, mentre se lo si desidera più dolce la temperatura va diminuita.

Mediamente, per il tè Sencha, si dovrebbe utilizzare **l'acqua a 70°C**, preferibilmente fatta bollire prima e lasciata a riposo, tenendo conto che, quando avviene il passaggio da un recipiente all'altro, la temperatura si abbassa da 7 a 10 gradi. Mettete nella teiera da **2 a 3 grammi di foglie per persona**, versate l'acqua e lasciate **in infusione per circa un minuto e mezzo o più**, a vostro gusto. Versare a poco a poco nelle tazze, facendo il giro, 1°, 2°, 3° tazza, 3°, 2°, 1° e di nuovo 1°, 2°, 3°, al fine di avere lo stesso gusto per ogni tazza, fino all'ultima goccia. Le foglie di tè Sencha rimaste nella teiera possono essere impiegate per altre due infusioni. Il tè Sencha è una preziosa fonte di vitamine del gruppo B (B1, B2, B3), C e P. [Il tè sencha](#) favorisce la permeabilità capillare e l'elasticità della parete dei vasi sanguigni, è un'ottima fonte di manganese, potassio e fluoro. In pratica una pianta medicamentosa, più che una semplice bevanda.

TE GYOKURO

Il tè Gyokuro, chiamato anche "rugiada preziosa", è sicuramente un tè verde fra i più pregiati al mondo. Viene raccolto principalmente nel periodo primaverile dopo aver subito un trattamento particolare: tutte le piante infatti vengono coperte con grandi teli in modo che la luce del sole filtri relativamente. Questo perché le foglie si arricchiscono maggiormente di clorofilla, dando al tè l'inconfondibile colore verde brillante ed un sapore leggermente dolciastro. Inoltre risulta ricco di vitamine ed ha un basso contenuto di tannino. Sicuramente è un tè per le grandi occasioni: basti pensare che i giapponesi bevono le qualità migliori di Gyokuro una o due volte l'anno.

TE BANCHA

Tè bancha significa al contrario "tè ordinario" (questo perché è considerato poco pregiato e di uso comune non certo perché le sue proprietà siano ordinarie; il tè bancha è **un tè verde quasi privo di teina** di cui esistono **due varianti**: l'**hojicha** che si ricava dalle foglie della Camellia Japonica e il **kukicha**, ottenuto dai rametti tostati della stessa pianta di tè vecchia di almeno tre anni. Secondo la [dieta macrobiotica](#) questa bevanda può essere gustata anche al posto dell'acqua nel corso della giornata e perfino durante i pasti. E' importante sorvegliarla calda, per cui se volete portarla con voi a lavoro potete prepararla la mattina e poi conservarla in un thermos che la farà rimanere calda fino a sera! E' **un ottimo tè anche per i bambini** dato che contiene pochissima teina, in Giappone lo bevono grandi e piccini in ogni momento della giornata perché fornisce energia e aiuta a stare attivi senza eccitare troppo il sistema nervoso.

E PER ACCOMPAGNARE IL THE

Biscotti zen ayurvedici

Intendendo io per Zen l'essenzialità, la semplicità, il togliere per arrivare alla vera essenza, allora questi non possono che essere definiti tali: senza uova, senza farina, senza latte, senza lievito vuoto per avere un pieno di gusto e bontà

Biscotti mele mandorle e sesamo

- 2 mele Golden (o ciò che volete)
- 250 gr di mandorle
- semi di sesamo

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti. Cuocerle in una casseruola con un paio di cucchiai di acqua. Ridurre le mandorle in farina con l'aiuto di un mixer. Quando le mele saranno ben cotte, lasciarle raffreddare un po' e poi ridurle in polpa con una forchetta. Mescolare la farina di mandorle con la polpa di mele. Lasciate un po' di farina e un po' di polpa da parte in modo da regolare il composto fino ad ottenere una consistenza compatta. Con le mani un po' umide e con un cucchiaio date forma ai biscotti. Rotolateli nei semi di sesamo e adagiateli su una piastra da forno. Infornare a 180 gradi per 15-20 min o fino a che i biscotti risultino un po' dorati (e i semi di sesamo tostiti)

LE RICETTE DELLA MERENDA VEGETARIANA DI SABATO 19 SETTEMBRE

Spiedini vegetariani

Gli **spiedini vegetariani** sono dei semplici e gustosi spiedini a base di verdure grigliate perfetti come antipasto, da servire in un unico piatto da portata da posizionare al centro del tavolo oppure nei singoli piatti dei commensali su un letto di rucola. Ottimi anche per un buffet, saranno senza dubbio graditi da molti. A seconda dei gusti personali è possibile accompagnare gli spiedini con una o più salse oppure semplicemente condirli con qualche goccia di olio aromatizzato.

Zuppa di legumi e cereali

Nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in tutti i supermercati, si trovano dei "mix" già pronti di legumi e cereali, in tantissime varietà. Basta metterli a bagno la sera prima, o la mattina, se si fa la zuppa per cena, risciacquare bene tutto, mettere in una pentola, aggiungere acqua e sale, e far cuocere (mezz'ora o un'ora a seconda degli ingredienti, ma c'è sempre scritto sulla confezione).

Pizzette di polenta

- polenta istantanea
- salsa di pomodoro o pelati
- 1 scalogno o mezza cipolla
- poca panna di soia o formaggio vegan
- olive
- origano
- semi di papavero
- olio
- sale e pepe

Preparare la polenta secondo le istruzioni, stenderla allo spessore di un dito sulla teglia del forno unta o dentro due pirofile sempre unte e lasciar raffreddare. Nel frattempo frullare lo scalogno insieme al pomodoro, sale, pepe ed aggiungere poco olio. Utilizzando degli stampini per biscotti (o un bicchiere piccolo) ricavare dalla polenta delle tartine, posizionarle sulla teglia del forno unta, mettere su ognuna un cucchiaino di salsa preparata prima, qualche goccia di panna, i semi di papavero e l'origano, infornare e far dorare leggermente. Decorare con un'oliva tagliata in due e servire. Sono ottime anche fredde.

Vol-au-vent pepati ceci e panna di soja

- vol-au-vent vegan

- ceci in scatola
- lievito alimentare in scaglie
- panna di soia da cucina q.b.
- pepe e sale
- olio d'oliva

Porre in forno ben caldo i vol-au-vent, passando prima un po' di olio d'oliva su entrambi i lati. Quasi tutti i vol-au-vent surgelati che vendono sono vegan, ma occorre controllare comunque gli ingredienti prima dell'acquisto. Mentre cuociono, preparare il ripieno pepato: sciacquare bene i ceci sotto acqua corrente fredda, togliendo le bucce. Schiacciarli con una forchetta, fino a ridurli in purea. Metterli in una scodella, aggiungere lievito in scaglie e panna di soia da cucina quanto basta per ottenere un composto cremoso ma non liquido. Aggiungere due pizzichi di sale, molto pepe, e mescolare bene con la forchetta. Estrarre dal forno i vol-au-vent (devono essere rimasti a cuocere per circa 15 minuti), riempirli con il composto e rimetterli in forno per altri 5 minuti. Servirli caldi ma non bollenti.

Crêpes alle erbe

- mezza tazza di farina 00
- mezza tazza di farina integrale
- 3/4 di bicchiere di latte di riso
- spezie a piacere
- un mazzetto di erba cipollina
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe
- un cucchiaino di olio

Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti, iniziando da quelli solidi, compresa l'erba cipollina tritata. Aggiungere a poco a poco il latte di riso fino a raggiungere la giusta consistenza (non troppo liquida né troppo densa; se necessario, allungare con un po' d'acqua). Ungere la padella con l'olio che si preferisce o con un dadino di burro vegetale, versare un mestolino di impasto per volta, che andrà cotto su entrambi i lati fino al raggiungimento di una perfetta doratura. Si può aggiungere una farcitura a piacere o gustarle al naturale, in ogni caso saranno saporitissime!

Patate stufate

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5 minuti. Intanto pelate le patate e tagliatele a dadi. Aggiungetele alla cipolla, mettete ancora olio, sale, pepe, e mescolate ogni tanto finché sono cotte (circa mezz'ora). Vengono buonissime, e si possono usare come contorno per molti piatti, o anche da sole come piatto unico.

Bruschette con patè di pomodori secchi

Frullate i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio, una cipolla piccola e olio, finché non ottenete un patè da spalmare sul pane abbrustolito. Questa salsa va bene anche per condire la pasta, oppure per insaporire insalate di orzo, farro o avena.

Frittata di ceci e zucchine

Questo piatto e' molto simile alla "frittata" tradizionale, ma e' piu' buono e meno pesante. Si puo' fare con qualsiasi verdura (spinaci, cipolla, carote, ecc.), qui facciamo il caso delle zucchine, poniamo che abbiate delle zucchine stufate o lessate avanzate dal giorno prima, per esempio! In un piatto fondo mettete 3-4 cucchiaini (per 2 persone) di farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finche' l'impasto risulta non troppo denso. Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente, e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio e' ben caldo versate l'impasto di farina e poi subito le zucchine tagliate a pezzetti, distribuite velocemente il tutto in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco alto! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata, ma potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio fino a che non e' cotta (1-2 minuti).

Erbazzone Vegan

Ripieno:

- 500 g di spinaci o bietole (o un mix), meglio se freschi
- dado vegetale (oppure trito di aglio e cipolla)
- 150 g di tofu
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini colmi di veganparmigiano (vedi ricetta: [Veganparmigiano](#))
- sale
- pepe

Impasto:

- un bicchiere da 150 cc di olio evo
- un bicchiere da 150 cc di acqua
- farina q.b.
- un cucchiaino raso di sale

Versare in una ciotola abbastanza capiente l'olio evo, l'acqua e il sale. Aggiungere a poco a poco la farina, finché ne viene assorbita: non c'è una quantità definita di farina! Mescolare fino alla consistenza desiderata: deve risultare una pasta abbastanza soffice e morbida, un po' unta, ma assolutamente NON appiccicosa. Avvolgere ora la pasta in una pellicola per alimenti e lasciarla riposare in frigo su un piattino, per un tempo variabile da una a otto ore (se si ha fretta, basta un'ora).

Nel frattempo, cucinare le verdure in un tegame con coperchio, ma senza acqua, a fuoco bassissimo. Dopo circa mezz'ora, gli spinaci dovrebbero essere ben ammorbiditi. Eliminare l'acqua prodotta nella cottura e poi saltarli in padella per qualche minuto con un poco di olio evo, dado autoprodotta e un po' di pepe (e le altre eventuali spezie che si preferiscono). Lasciar raffreddare. Prendere ora la pasta dal frigo: avrà trasudato un bel po' di olio e sarà quindi necessario farlo riassorbire impastando nuovamente e aggiungendo un po' di farina, se necessario. Bisogna ottenere due sfoglie piuttosto sottili. Lo spessore della sfoglia dipende dai gusti. Tirare ora la sfoglia: quando viene stesa tende a ritirarsi un po' ai bordi, quindi serve un po' di tempo per stenderla bene. Disporre le verdure su una delle due sfoglie precedentemente bucherellata con una forchetta e adagiata in una teglia coperta di carta da forno. Ricoprire con l'altra sfoglia, ripiegare gli angoli e i bordi e bucherellare con la forchetta anche questa seconda sfoglia. Spennellare la superficie con acqua e spargere sopra un poco di veganparmigiano, pressandolo un po' sulla sfoglia in modo che vi aderisca bene. Cuocere in forno a 180° per circa 30-40 minuti.

Torta di pane

Lasciare a bagno nel latte di riso (o di avena) 300 g di pane secco per almeno 3 ore. Quando e' morbido, lavorarlo con le mani e aggiungere 200 g di uvetta ammollata nel rum, 80 g di margarina, pinoli e varie noci e nocciole tritate, frutta seccata se piace, cacao. "Immargarinare" una tortiera, versarci dentro l'impasto, e cuocere un'oretta nel forno a 180 gradi.

Focaccia del contadino

- 150 g di farina di ceci
- 150 g di farina di mais a grana grossa
- 150 g di semola di grano duro
- 1/2 bicchiere olio evo
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- rosmarino tritato
- salvia

Preparazione

Stemperare in una bacinella le tre farine, il rosmarino, la salvia e miscelarle a secco. In 1/2 bicchiere di acqua tiepida sciogliere il lievito e poi aggiungerlo alla farina assieme all'olio. Impastare, aggiungendo a piccole dosi acqua salata, fino a che non otteniamo un impasto omogeneo. Ottenuta la consistenza desiderata, impastare per 5 minuti. Coprire con un panno e lasciar lievitare al caldo per 3-4 ore. Riscaldare il forno a 220 gradi, ungerne una teglia con un filo d'olio e stendere l'impasto. L'altezza dell'impasto non deve superare i 2 cm. Infornare e lasciare cuocere per 20-30 minuti, fino a che la superficie diventa dorata. Ora la focaccia è pronta. Potete servirla con pomodori o zucchine grigliate o altre verdure di stagione.

Budino di mele

Mettere un cucchiaino di uvetta a mollo in un po' di succo di mele. Tagliare una mela a spicchi molto piccoli. Scaldare 1/2 litro di succo di mela e aggiungere 1 pizzico di sale e un cucchiaino di alga addensante agar agar e portare a ebollizione. Aggiungere la mela tagliata a triangolini e l'uvetta. Mescolare e versare nelle coppette, e lasciare a raffreddare. Prima di servire decorare con della granella di nocciole.