



Ricette Vegane per tutti u gusti

# 7 RICETTE PER 7 GIORNI



scritto da  
Sabrina Ercolanoni



# **CIBO VEGANO**

Cerchiamo di togliere subito qualche  
dubbio

prefazione di Andreozzi Alessandro

## **MANGIARE CON GUSTO**

Mangiare cibo vegano, NON significa mangiare cose insipide, senza sapore, imbottirsi di glutine, fare sacrifici a livello dietetico perchè i cibi sono quasi immangiabili.

E' una semplice e banale questione di abitudine e di gusti, e questo ve lo dice un onnivoro che non disprezza affatto il cibo vegano anzi.

# **MANGIARE VEGANO COSTA CARO**

Mangiare SANO costa caro, si è vero, ma costa molto più caro curarsi per aver mangiato cose inappropriate. Il fatto che tu sia onnivoro, vegano o solo vegetariano, non determina il prezzo del cibo di qualità. Sappiamo tutti che andare al mercato e comprare una zucchina si può solo se puoi accendere un mutuo. Ma questo non dipende da quello che mangi. Esistono le culture intensive che servono "si spera" a far abbassare il prezzo del prodotto finito, ma scordati la parola BIO (Premettendo che se ne fa un vero e proprio abuso), e prega affinché il cibo che mangi non sia troppo chimico. Ti porto un esempio semplice e banale. Le BANANE, come è possibile che arrivando per nave, fanno un mese di viaggio, e sono addirittura verdi, e come le metti in frigo diventano nere?.....

# **MANGIARE VEGANO FA MALE**

Anche questo è del tutto falso, il cibo fa male laddove ci siano delle patologie pregresse, se sei sano come un pesce, il cibo vegano ti fa male esattamente come ti farebbe male una bistecca, traduco, se ti mangi un chilo di carne a pranzo e a cena ti fa male, l'apparato digerente in realtà è tarato per farti sopravvivere, estrarre proteine e vitamine dal cibo e trasformare in combustibile per il tuo corpo, Noi ci siamo inventati sale zuccheri, grassi saturi e via così dicendo mettendo a repentaglio tutto quello di buono ha fatto madre natura. Ovviamente poi ci sono delle patologie congenite e così via dicendo. Dire che mangiare vegano fa male rimane una affermazione inesatta.

# **MANGIA COME TI PARE**

Siamo nell'era delle etichette, etichettiamo il genere, il gusto sessuale, la possibilità economica e lo stile di vita, ed ora anche il cibo. Non permettere a nessuno di darti una etichetta, sono inutili e servono solo a dividere, invece viviamo in un'epoca in cui siamo estremamente soli e abbiamo bisogno di essere uniti e non separati. Se poi, tu preferisci una bistecca ad una insalata, fai pure, nessun problema, io ti amo lo stesso !!

LUNEDI

# Minestra di Patate



**500 gr Patate sbucciate**

**1 Carota**

**1 Costa di sedano**

**1/2 Cipolla**

**1 Pomodoro**

**5 Cucchiaini olio evo**

**1 Cucchiaino dado vegetale**

**Acqua q.b.,**

**Sale q.b.**

**Formaggio vegan grattugiato q.b.**

# PROCEDIMENTO

**Tagliare sedano e carote a pezzettini, affettare la cipolla e mettere tutto in una pentola con olio e soffriggere.**

**Aggiungere il pomodoro a pezzetti, di seguito le patate a dadini precedentemente tagliate**

**Due bicchieri d'acqua con il dado e lascia cuocere per 30 minuti a fuoco lento**

**Se serve ed a gusto proprio aggiungere dell'acqua se il composto risulta troppo corposo.**

**A fine cottura insaporire con il formaggio vegan grattugiato..**

MARTEDI

# Pasta al forno

## Vegan



**500 gr Rigatoni grandi**  
**Ragù di seitan qb.**  
**1 lt Besciamella vegetale**  
**Formaggio vegan grattugiato q.b..**

# PROCEDIMENTO

**Cuocere la pasta e scolarla al dente**

**Condire con sugo e besciamella a seconda del proprio gusto.**

**Aggiungere il formaggio vegan grattugiato**

**Infornare per 20 minuti a 180 gradi non ventilato (forno pre-riscaldato)**

MERCOLEDI

# Tagliatelle con peperoni e panna



**350 gr Tagliatelle di farro**  
**1 Peperone rosso**  
**1 Scalogno**  
**Panna di avena**  
**Prezzemolo q.b.**  
**Olio evo q.b.**

# PROCEDIMENTO

**Cuocere la pasta con abbondante acqua, nel frattempo, saltare in padella il peperone con olio finchè non appassisce. Quindi scolare la pasta e aggiungerla ai peperoni e al sughetto che si è formato, Aggiungere la panna di avena sempre a fuoco lentissimo stando attenti a non far asciugare troppo il condimento. infine aggiungere Prezzemolo q.b.**

GIOVEDÌ

# Carbonara vegan light



**400 gr Pasta a scelta**

**250 gr Tofu**

**4 Cucchiaini di panna di avena**

**1 Cucchiaino di curcuma**

**Pepe q.b.**

**Formaggio grattugiato vegan q.b.**

**Olio evo q.b.**

**Sale q.b.**

# PROCEDIMENTO

**Schiacciare il tofu con una forchetta, aggiungere un filo d'olio, pepe, curcuma e sale.**

**Nel frattempo cuocere la pasta e scolarla al dente, unire il condimento aggiungendo la panna di avena e formaggio.**

**VENERDI**

# Orecchiette al cavolo nero



**150 gr Orecchiette integrali**  
**300 gr Cavolo nero**  
**2 Cucchiari olio evo**  
**1 Spicchio d'aglio**  
**Sale e Pepe q.b.**  
**Peperoncino q.b.**

# PROCEDIMENTO

**Lessare il cavolo nero per 6 minuti, poi aggiungere le orecchiette nell'acqua del cavolo nero , lasciare in cottura per il tempo consigliato per la pasta. Scolare il tutto e ripassarlo in padella dove precedentemente avevamo soffritto l'aglio. Aggiungere pepe e peperoncino a fine cottura.**

SABATO

# Riso basmati al limone, zucchine e mandorle



**350 gr Riso Basmati**

**1 Zucchina**

**70 gr Mandorle**

**Prezzemolo q.b.**

**Peperoncino q.b.**

**Zafferano q.b.**

**Scorza di limone grattugiata**

# PROCEDIMENTO

**Lessare il riso, (in genere per ogni 100 gr di riso, 400 ml di acqua, )**

**Nel frattempo tostare in padella le mandorle e poi tritarle in modo grossolano.**

**Saltate la zuccina in padella con olio per renderla croccante.**

**Scolate il riso e conditelo con olio, zafferano, peperoncino, mandorle, prezzemolo.**

**Aggiungete anche le zucchine tritate e la scorza di limone grattugiata.**

**Servire caldo, ma buon anche freddo.**

DOMENICA

# Orzo ai profumi dell'orto



**300 gr Orzo perlato**

**Olio evo q.b.**

**1 Porro**

**2 Carote**

**150 gr Funghi**

**200 gr Piselli**

**Aglione**

**Prezzemolo q.b.**

**Timo q.b.**

**Rosmarino q.b.**

**Sale e pepe q.b.**

# PROCEDIMENTO

**Cuocere l'orzo per 25 minuti, soffriggere la cipolla assieme con carota e porro.  
Aggiungere i funghi e cuocere per 5 minuti.  
Soffriggere a parte l'aglio con le erbe.  
Infine unire il tutto aggiungendo il pepe.**

CONCLUSIONI

## **COME DICEVAMO ALL'INIZIO**

Mangia quello che ti pare, quello che conta è che stai bene con te stesso, è vero, siamo nell'era delle etichette, ma a tavola alla fine siamo soli con noi stessi o con il nostro cuore pulsante, la famiglia.

Mangia sano, pensa al mangiare come alla prima e alla più importante medicina per il tuo corpo, se puoi, non pensare al cibo come qualcosa su cui risparmiare.

E, buon appetito.

Questo che abbiamo pensato per te è un piccolo dono, che magari nei momenti in cui non ha in mente nulla per pranzo, puoi consultare e magari potrà farti riflettere, chissà, per una nuova ricetta prendendo spunto da queste che ho pubblicato.



# Sabrina Ercolanoni

Operatrice del benessere, imprenditrice nel settore alimentare biologico, appassionata di cucina vegetale