

Nicole Just

LA VEGANISTA RICETTE AL FORNO

Dolce e salato senza prodotti di origine animale



Nicole Just

LA VEGANISTA RICETTE AL FORNO



DOLCE E SALATO
SENZA PRODOTTI
DI ORIGINE ANIMALE

EDIZIONI
LSWR

Titolo originale dell'opera:
LA VEGANISTA BACKT by Nicole Just
© 2014 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
All right reserved
ISBN 978-3-8338-4000-5

Responsabile Editoriale Libri: Costanza Smeraldi
Responsabile Produzione Libri: Michele Ribatti

Traduzione dalla lingua tedesca: Debora Taiocchi
Redazione: Mariagiulia Spettoli
Impaginazione: Kino - Torino

© 2015 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-166-5
eISBN 978-88-6895-223-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

EDIZIONI
LSWR

La Tribuna Srl
20141 Milano - Italia
Partita Iva 01702840180
Codice Fiscale n. 01107460337
Telefono: +39 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Germany
Finito di stampare nel mese di settembre 2015

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl.
La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP 

Nicole Just

LA VEGANISTA RICETTE AL FORNO



DOLCE E SALATO
SENZA PRODOTTI
DI ORIGINE ANIMALE

EDIZIONI
LSWR

Titolo originale dell'opera:
LA VEGANISTA BACKT by Nicole Just
© 2014 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
All right reserved
ISBN 978-3-8338-4000-5

Responsabile Editoriale Libri: Costanza Smeraldi
Responsabile Produzione Libri: Michele Ribatti

Traduzione dalla lingua tedesca: Debora Taiocchi
Redazione: Mariagiulia Spettoli
Impaginazione: Kino - Torino

© 2015 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-166-5
eISBN 978-88-6895-223-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

EDIZIONI
LSWR

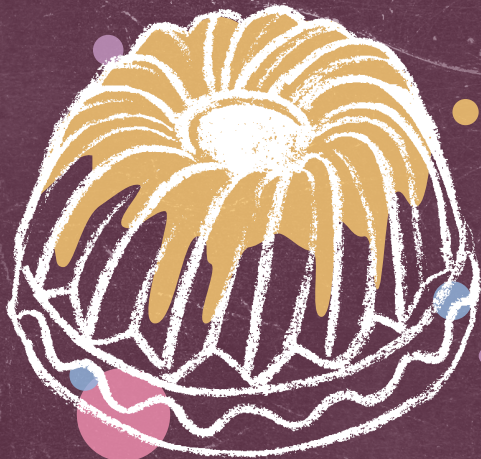
La Tribuna Srl
20141 Milano - Italia
Partita Iva 01702840180
Codice Fiscale n. 01107460337
Telefono: +39 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Germany
Finito di stampare nel mese di settembre 2015

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl.
La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**

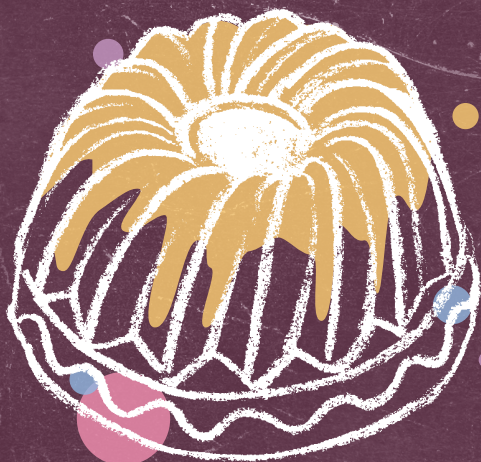
LA VEGANISTA RICETTE AL FORNO

DOLCE E SALATO
SENZA PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE



LA VEGANISTA RICETTE AL FORNO

DOLCE E SALATO
SENZA PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE





CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

La fragranza di dolci lievitati freschi, di biscotti squisiti, di cioccolato fondente, di frutti freschi e di spezie aromatiche trasforma ogni cucina in una piccola e raffinata pasticceria. In me si risvegliano subito ricordi d'infanzia!

Non c'è tarda estate senza dolci alla frutta appena sfornati, non c'è compleanno senza una torta meravigliosa e naturalmente non c'è Natale senza pasticcini fragranti.

Cuocere al forno significa godere con tutti i sensi. Stare seduti insieme ad amici o famigliari intorno a del cibo fatto in casa fa bene all'anima. Ma può funzionare anche per la cucina vegana, completamente senza ingredienti di origine animale, senza uova e senza latte? La risposta è sì! E funziona in modo fantastico! Con questo libro vorrei dimostrarvelo e farvi vedere quanto la cucina vegana sia divertente. Naturalmente spiegherò anche in modo molto preciso quali alternative ai soliti ingredienti siano a vostra disposizione.

In occasione del mio primo tentativo di cottura al forno vegana – che risale già ad alcuni anni fa – ero ancora piuttosto insicura: come può un dolce restare compatto senza uova? Che avrei trovato subito un'intera manciata di risposte a questa domanda, allora non lo sapevo ancora. Feci molti tentativi, alcuni riusciti, altri no. Ma già dopo pochi mesi conoscevo una gran tavolozza di nuovi ingredienti. Tra questi vi erano molte scoperte recenti come la panna vegana o l'agar agar, un gelificante vegetale. Ma incontrai anche ingredienti conosciuti da tempo, come il bicarbonato di sodio o il cioccolato fondente in tavoletta per fare la glassa, che si dimostrarono dei veri tesori per il forno vegetariano. Quindi il mio problema non era trovare delle alternative al burro, alle uova e alla panna, bensì scegliere le migliori tra una vastissima gamma!

Durante le mie ricerche, tuttavia, mi sono imbattuta anche in sostanze animali dove non lo avrei sospettato. O a voi sarebbe stato chiaro a prima vista che la granella di zucchero colorata o i succhi di frutta talvolta non sono vegani, ma addirittura nemmeno vegetariani?

I granelli o le perle di zucchero per guarnire vengono infatti spesso colorati con il carminio oppure ricoperti di gommalacca – ed entrambi sono prodotti di origine animale. Di cosa realmente si tratti, perché persino l'apparentemente innocua margarina vegetale talvolta non sia vegana e a cos'altro dovete prestare attenzione quando fate la spesa lo apprenderete nel glossario di questo libro. Già all'inizio vi rivelerò inoltre come potete sostituire molto facilmente ingredienti di origine animale con altri di origine puramente vegetale e quali sono le particolarità della cottura al forno vegana. Ma naturalmente la cosa più importante è la parte relativa alle ricette con le istruzioni per torte alla panna, torte alla frutta, dolci di cioccolato, biscotti croccanti e quiche morbide.

Vi auguro buon divertimento cucinando e gustando!

La vostra

Nicolee Just



PER INIZIARE

- 5 Prefazione
- 10 I consigli della veganista
- 12 Cuocere al forno senza uova
- 14 Ricetta base: "albume" vegano
- 16 Cuocere al forno senza latticini
- 18 Ricetta base: "crema di panna" vegana
- 186 Glossario: ingredienti* della cucina vegana
- 188 Indice
- 192 Colofon

* Nel glossario vengono illustrati tutti gli ingredienti che nelle ricette sono contrassegnati con un asterisco.



DOLCI PICCOLI PECCATI

CUOCERE AL FORNO IN FORMATO RIDOTTO

Qui i piccoli del forno risultano grandissimi!

Perché i muffin da colazione, i brownie alla noce di pecan o le cialde ai semi di papavero sono i bocconcini del buon umore, perfetti per la merenda.

PAGINA 23

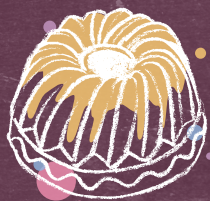


PARTICOLARMENTE RAFFINATI

PER LE OCCASIONI SPECIALI DELLA VITA

A volte deve semplicemente esserci qualcosa di speciale: una torta alla panna e formaggio, una torta ai mirtilli o una sfarzosa torta pralinata hanno tutte quante la capacità di abbellire la tavola apparecchiata a festa.

PAGINA 109



FINALMENTE LA PAUSA CAFFÈ!

DOLCI PER TUTTI I GIORNI

Io amo particolarmente queste semplici cose: la torta marmorizzata per il compleanno o la prima torta di fragole della stagione. Qui trovate le ricette che fanno di ogni mercoledì un giorno di festa.

PAGINA 65



CIBI SALATI CON GRANDE PIACERE

PANE, PIZZA, QUICHE & CO.

Prego, passate di qui in occasione di una grigliata con pane alla salsa barbecue, di uno spuntino con pane fatto in casa o di un raffinato buffet con bocconcini di cialda. Quiche e torte salate rendono sazi e contenti!

PAGINA 147

PER INIZIARE

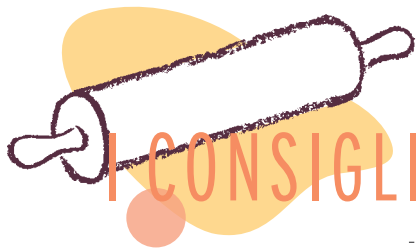
LA COTTURA AL FORNO VEGANA
FUNZIONA COSÌ





KNOW-HOW PER IL FORNO VEGANO

VOLETE SAPERE UN-PO' PIÙ PRECISAMENTE COME SI POSSANO
CREARE DOLCI SENZA BURRO, UOVA E LATTE?
ALLORA NELLE PROSSIME PAGINE DATE UN'OCCHIATA AI MIEI
CONSIGLI E ALLE VARIANTI VEGANE PER CUOCERE AL FORNO!



I CONSIGLI PER CUOCERE AL FORNO

----- DELLA VEGANISTA -----

BENVENUTI AL FORNO VEGANO!

Avete già sentito dire: “Cucinare solo con prodotti vegetali? Senza uova, latte, panna, burro, gelatina e miele? Ma allora cosa resta?”. A questo punto posso solo dire: cucinare alla maniera vegana è un arricchimento e il gusto è in primo piano. Perché naturalmente non si tratta solo di mangiare “verdura supersana”. Chi vorrebbe vivere senza torte al cioccolato, torte alla frutta e deliziosi dolci con impasto molle? Infatti, di norma, le ricette preferite si possono facilmente “veganizzare”. Quali alternative ai latticini e alle uova sono disponibili ve lo suggerisco io nelle pagine seguenti. Vi anticipo questo: la maggior parte degli ingredienti li trovate nei negozi di prodotti biologici, e sempre più spesso anche nei normali supermercati, da quando il latte di soia, il tofu eccetera vi hanno fatto il loro ingresso. Inoltre vi sono naturalmente rivenditori specializzati in internet che offrono un'enorme scelta di

generi alimentari vegani. Ma per quanto riguarda la maggior parte delle ricette contenute in questo libro potete già tranquillamente iniziare a cucinare, perché gli ingredienti o li avete in casa o ve li potete procurare facendo una normale spesa.



La nonna dice: “Chi compra a buon mercato, continua a comprare”. In ogni caso conviene fare attenzione alla qualità!

A proposito di spesa: zucchero raffinato o zucchero grezzo? Queste sono questioni di fede legate alla salute. Nelle ricette ho indicato solo “zucchero” e lascio a voi decidere quale preferite usare. Io stessa, del resto, prendo volentieri lo zucchero di barbabietola, che viene prodotto per lo più a livello regionale e non deve essere importato da lontano come lo zucchero di canna.

POCA ATTREZZATURA - PRONTI - VIA!

Se avete tutti gli ingredienti, si può partire subito. Per questo libro non vi serve un'attrezzatura da cucina altamente tecnologica. La maggior parte degli impasti preferisco mescolarli senza impastatrice o frusta elettrica ma con un cucchiaino di legno. Per esempio, proprio il pan di Spagna vegano non ama essere mescolato e sbattuto in maniera troppo vigorosa. Del resto il manico del cucchiaino di legno mi evita il fastidio delle dita appiccicaticce quando impasto la pasta lievitata e la pasta frolla ed è più a portata di mano del gancio a uncino infilato nell'impastatrice. Ancora più pratica del cucchiaino di legno è la spatola da cucina in silicone, con la quale si può non solo mescolare ma anche raschiare perfettamente ogni ciotola.

La pasta frolla e la pasta lievitata si lasciano stendere molto bene tra due strati di pellicola trasparente. Così evito di aggiungere farina, che potrebbe rendere asciutto l'impasto. Tuttavia la pellicola non è particolarmente durevole. Un rimedio è allora una stuoia antiscivolo e antiaderente – forse uno dei migliori investimenti per gli appassionati di cottura al forno. Queste stuoie si puliscono facilmente e possono avere molteplici usi, per esempio come base di appoggio per pasticcini. Inoltre io vi lascio riposare sopra gli impasti e la utilizzo anche quando stendo il fondant.



INGREDIENTI VEGANI?
LA MAGGIOR PARTE
LI CONOSCEVA GIÀ
LA NONNA.

Creme di nocciole e farciture cremose per quiche e torte possono essere fatte in casa molto facilmente. Premetto però che dovete avere un buon frullatore a immersione o un frullatore fisso. Nel caso voleste comprare un simile apparecchio, fate assolutamente attenzione, al momento dell'acquisto, alla qualità della lavorazione, alla facilità di pulitura e al più alto numero possibile di watt. Perché la prestazione conta: chi, per esempio, frulla la mousse di nocciole con un frullatore a basso rendimento deve eventualmente aggiungere più acqua affinché diventi omogenea.

PICCOLI DOLCI DAVVERO GRANDI

Non so come la pensate voi, ma io trovo i dolci più piccoli spesso non solo carini ma anche piuttosto pratici per le famiglie più ridotte. Quindi, se volete cuocere in stampi più piccoli rispetto a quanto indicato nelle ricette, allora è meglio che utilizzate una delle tante tabelle di conversione per stampi da forno che trovate in internet. Io preparo spesso e volentieri tortini di soli 16 o 18 centimetri di diametro e li regalo.

Ah sì: in questo libro, quando non vi sono altre indicazioni, le temperature del forno si riferiscono sempre al calore sopra e sotto. Gli impasti semiliquidi e quelli lievitati risultano ottimi anche con il forno ventilato. Se quindi avete un forno ventilato, togliete dalla temperatura indicata nella ricetta circa il 10 per cento. Con gli impasti lievitati preferisco mettere nel forno ventilato una pirofila riempita d'acqua. Ciò permette loro di lievitare meglio e impedisce che si secchino. Tuttavia, in questo modo non diventano croccanti al punto giusto. Allora tolgo dal forno il recipiente d'acqua negli ultimi 10-15 minuti.

Ma ora, cari veganisti, basta teoria – sperimentare è più importante e naturalmente anche molto più piacevole che studiare. Quindi: alle ciotole!

CUOCERE AL FORNO SENZA UOVA

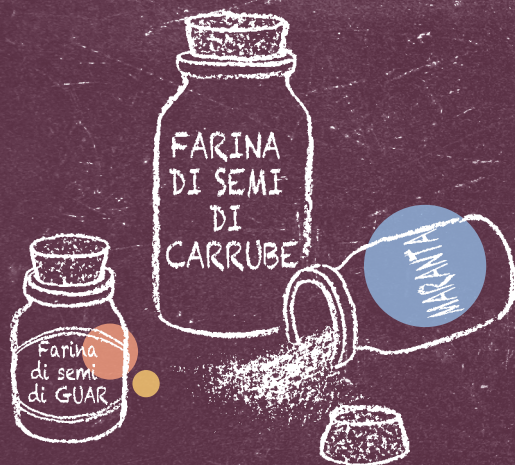
COME FUNZIONA EFFETTIVAMENTE LA COTTURA AL FORNO QUANDO SI ABOLISCONO LE UOVA? IN FONDO ESSE ASSOLVONO ALLÉ DUE BEN DIVERSE FUNZIONI CHE TRADIZIONALMENTE SONO NECESSARIE A DOLCI, TORTE E CREME: AMMORBIDISCONO MA AL TEMPO STESSO LEGANO.

PER FORTUNA GLI ALIMENTI VEGANI POSSONO FARLO ALTRETTANTO BENE!

A PAG. 14 VI PRESENTO UN ALTRO JOLLY: L' "ALBUME MONTATO A NEVE" VEGANO.

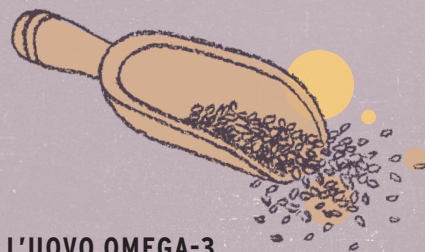
MAGIA VEGANA CON L'UOVO

Legare, inumidire e ammorbidire contemporaneamente? Non serve la magia. Un cucchiaino di yogurt di soia naturale sostituisce un uovo nel pan di Spagna e negli impasti per dolci semiliquidi. Due o tre cucchiaini di mousse di mela o mezza banana legano tanto quanto un uovo e rendono gli impasti belli succosi. Nelle farciture salate per quiche e in quelle dolci per torte, per legare va bene un cucchiaino di crema di nocciole fatta bollire o frullata con 50-100 ml d'acqua prima di infornare.



GRANDI AIUTANTI

La fecola (di grano, di patate o di mais) dà sostegno alle creme, alla panna e ai budini. Ancora più leganti sono le farine di maranta, di semi di carrube o di semi di guar. Queste tre vanno dosate con più parsimonia delle fecole, sono termostabili e insapori. Per preparare le gelatine e per mantenere compatte le creme fredde è necessario che queste farine vengano prima fatte bollire con un po' di liquido. Con un'eccezione: la farina di semi di carrube lega già a freddo, non occorre riscaldarla! Guardate nel glossario (a pag. 186) per saperne di più su questi aiutanti!



L'UOVO OMEGA-3

In ricette salate, pagnotte e farciture i semi di lino danno l'effetto legante e un'extraportione di acidi grassi Omega-3.

1 cucchiaino di semi di lino frantumati o

1 cucchiaino e 1/2 di semi di lino interi, mescolati con 2 cucchiaini di acqua calda, nel giro di pochi minuti fungono da alternativa all'uovo.

Chi è disturbato dai semi scuri prenda quelli gialli (semi di lino dorati). I semi di psillio o i semi di chia funzionano altrettanto bene.

Spesso trovate entrambi nei negozi di prodotti biologici, altrimenti potete ordinarli in internet.

» Siate
soffici! «



SEMPRE BELLI SOFFICI

Il bicarbonato di sodio è fantastico! Cuocendo produce acido carbonico e fa lievitare l'impasto in maniera meravigliosamente vaporosa. Per 500 grammi di farina bastano da 3 a 4 cucchiaini rasi di bicarbonato con 2 o 3 cucchiaini di aceto o di succo di limone. L'acido attiva il bicarbonato, ma poi perde il suo sapore. Il lievito in polvere è una miscela pronta di bicarbonato e acido. Io lo uso volentieri nella pasta frolla più asciutta. Se preferite il lievito in polvere, potete naturalmente anche non mettere l'acido indicato nelle ricette e sostituire il bicarbonato con il lievito in proporzione di 1:1

L'UOVO... FRIZZANTE

Nel pan di Spagna, che tradizionalmente contiene moltissime uova, i veganisti mettono semplicemente le bollicine: infatti l'acido carbonico contenuto nell'acqua minerale gassata ammorbidisce l'impasto e lo rende leggero e soffice. Con l'aggiunta di un po' di bicarbonato di sodio e yogurt di soia otterrete delle basi per torta gustose. Sfogliate allora il libro fino alla ricetta base per il pan di Spagna (pag. 110) e cominciate subito con la vostra prima torta vegana!



HMM, COME L'UOVO!

Tofu seta, tofu naturale o ceci aiutano le creme e le farciture a far sentire in bocca una sensazione che ricorda in modo strabiliante piatti che contengono uova. Frullate bene questi ingredienti! In seguito potete rendere saporito il tutto, per esempio, con il prodigio culinario vegano Kala Namak. Potete trovare questo sale sulfureo indiano nei negozi di specialità gastronomiche o in internet. Perché lo amerete? Perché ha esattamente il sapore e l'odore dell'uovo! La tipica colorazione gialla negli impasti e nelle farciture potete ottenerla con un pizzico di curcuma macinata.

