

# Indice

La gioia di prepararsi le cose da sé... 6  
Cucina vegan homemade 8



## Latte e derivati 10

Ne avete abbastanza dei latti vegetali che acquistate nei cartoni colorati? Prepararli a casa non solo è molto semplice, ma permette anche di sfruttare la purea residua per ricette davvero gustose. Oltre al latte vegetale, è facile produrre in casa anche yogurt, formaggi delicati e panna.



## Alternative alla carne e Sapori intensi 36

A tutti piace, di tanto in tanto, friggere velocemente qualcosa in padella e poi immergerlo nel ketchup... In questo capitolo imparerete un modo semplice per preparare seitan, tofu e vari tipi di crocchette.



## Conserve 50

Salse, marmellata, conserve di verdura, creme da spalmare... L'ideale è prepararle voi stessi e tenerne sempre una piccola scorta nella vostra dispensa. Fatte in casa, non solo costano decisamente di meno, ma sono anche molto più buone e salutari. Senza inutili additivi, contengono invece tutto l'amore e il piacere del fai da te!

## Gusti speziati 80

Ritenete che gli aromi misti che comprate sappiano di poco? Perché allora non provate, per esempio, a prepararvi il curry a casa, utilizzando spezie aromatiche intere? Con semplici ingredienti si possono aromatizzare l'olio, l'aceto, lo zucchero e il sale... che diventano così, tra l'altro, dei perfetti regalini per le più svariate occasioni.



## Impasti 92

Pani croccanti, paste colorate e morbidi impasti per dolci? Sembra difficile, ma non lo è! In questo capitolo, l'ingrediente più importante è la farina. Se avete già una certa esperienza con gli impasti, potete tranquillamente utilizzare farina integrale. È facile da usare per pani e dolci, e il sapore è ottimo.



## Piatti veloci 128

Anche se siete tra quelli che amano farsi tutto da soli, ci sono però dei periodi nei quali non c'è tempo per cucinare. Che fare, allora? Passare ai cibi pronti? Sì, ma fatti in casa! Che si tratti di müsli, di altri mix per la colazione o di sughi per condire la pasta, l'importante è che siano buoni e che sappiate sempre cosa contengono!



## Snack e dolci 144

Sgranocchiare, spiluccare... di tanto in tanto, tutti abbiamo voglia di mettere sotto i denti qualcosa di buono! È facilissimo prepararsi delle scorte di snack salutari dolci e salati, e basta un pizzico di creatività per variare il gusto del normale cioccolato.



## Cucina vegan homemade

Preparato per budino bio in costose confezioni singole? Oppure budini già pronti in vasetti? Cacao, zucchero, maizena e latte vegetale sono ingredienti che molto probabilmente tutti (o quasi) tengono in casa. Ma allora, perché non farseli da sé? Al di là del costo, non c'è niente di più buono di un budino appena fatto e ancora caldo.

### Biologico = costoso? Non sempre!

Una mia cara amica, che ha una famiglia numerosa composta da sette persone, ha voluto fare un tentativo. Desiderava dimostrare che i prodotti biologici non sono necessariamente più costosi. La pensava esattamente come me, cioè che il biologico diventa caro solo nel momento in cui si ripiega su prodotti pronti. Per questo ha iniziato un'autoproduzione di burro, pane, marmellate, dolci e così via, avventurandosi pure in calcoli comparativi che includevano addirittura il consumo di energia. È davvero incredibile quanto si riesca a risparmiare facendosi le cose da sé, senza contare la riduzione degli imballaggi. Facciamo un esempio: 1 kg di farina di frumento bio lo pagate al supermercato meno di 2 euro. Con 1 kg di farina, acqua e lievito madre (vedi p. 120) si ottiene anche più di 1 kg di pane... Ma dove lo trovate 1 kg di pane di frumento biologico preparato con lievito madre che costi meno di 2 euro? Se poi si acquistano anche i cereali, fare il pane in casa diventa ancora più conveniente.

### Ma perché parliamo di soldi?

In realtà non mi piace parlare di soldi in relazione al cibo; se si tratta di mangiare sano, l'ultimo dei miei interessi è risparmiare. Tuttavia, in molti sono convinti che il bio sia troppo costoso. Però ormai abbiamo capito che è così solo nel caso dei cibi finiti, nei quali includo pane, pasta, latte vegetale e salse. Non parlo nemmeno di "pizza pronta", cosa che nella mia vita non mi sono mai concessa per il fatto che ho sempre preferito farmela io stessa. Mi piace di più spendere il mio tempo a levarmi l'impasto dalle mani, piuttosto che trascorrerlo a mangiare cibo preparato da estranei. Forse la pensate come me, o magari siete solo amanti del fai da te. In entrambi i casi, spero che queste ricette possano esservi utili.

### Le materie prime

Per la maggior parte delle ricette presentate nel volume vi serviranno ingredienti molto comuni: cereali, zucchero, olio, cacao in polvere, noci, frutta essiccata, spezie e, naturalmente, verdura e frutta fresca. Alcuni li potete raccogliere voi stessi, e parlo di frutti selvatici o erbe spontanee... Il vantaggio, quando si prepara il cibo in casa, è che si hanno a disposizione parecchie materie prime che, singolarmente, sono utilizzabili nei modi più svariati. La farina, per esempio, si può usare per ogni tipo di impasto, mentre una miscela per pane pronta serve solo a fare il pane. La maizena è utile

per fare non solo dolci, ma anche la salsa chili (vedi p. 61), il gulasch (vedi p. 58) o un budino (vedi p. 154). I rispettivi prodotti pronti, invece, si usano solo e solamente per uno scopo. Il risultato è che avremo molte meno confezioni inutili nella nostra dispensa, e quindi anche una migliore panoramica sui prodotti. Questo, comunque, non significa che non possiate prepararvi una scorta delle vostre spezie preferite, o una miscela per un budino per i giorni di pioggia. Sapevate poi che l'amido di mais o il cacao in polvere possono essere impiegati come shampoo secco? A parte frutta e verdura ovviamente, molte materie prime come farina, cereali, legumi (tra cui perfino i fagioli di soia), pseudocereali, semi di lino ecc. si trovano in vendita anche dai produttori. In grandi quantità, che potrete dividere con gli amici che condividono con voi la passione per le materie prime genuine, a prezzi davvero convenienti. Non dovrebbe essere un problema nemmeno acquistare olio e aceto in grandi confezioni. Se non sapete a chi rivolgervi, potete provare a sentire

se da qualche parte nei dintorni ci sono aziende cooperative, che di solito sono molto organizzate e collegate con aziende agricole. Un'altra opzione sono i gruppi d'acquisto solidale (gas), gruppi di persone che, mosse da un approccio critico al consumo, si organizzano spontaneamente per acquistare direttamente da produttori locali alimenti da agricoltura biologica o altri prodotti di largo consumo. Anche se nella vostra dispensa non avete tantissimo spazio a disposizione, ci sono solo vantaggi a tenere sempre una piccola scorta di queste materie prime: il "grano intero", non lavorato, si conserva meglio e più a lungo rispetto ai prodotti finiti; e da un solo alimento, i fagioli di soia essiccati, potete ricavare latte, ricotta, yogurt, panna, tofu e molto altro ancora. Visto che la richiesta di soia biologica è in continuo aumento, cresce anche la soia nostrana, "davanti alla nostra porta di casa". Per produrre il latte vegetale, potete adoperare anche noci (vedi p. 15), altra frutta a guscio, oppure cereali.



## “Feta” di mandorle al forno

- Ingredienti**
- 1 tazza di mandorle
  - 3 cucchiaini di succo di limone
  - ½ tazza di acqua
  - 3 cucchiaini di olio
  - 2 spicchi di aglio
  - 1 cucchiaino raso di sale

Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullarli fino a ottenere una crema morbida. Assaggiare e, se necessario, aggiustare il condimento. Già così sarebbe perfetto da spalmare! Ora versare il composto in un canovaccio posto a sua volta in un setaccio. Appoggiarci sopra un peso e lasciare il formaggio in frigorifero per una notte, anche se non ne fuoriuscirà più molto liquido. A questo punto, trasferire sulla carta da forno il formaggio pressato e infornare per circa 30 minuti a 160 °C.



### Consiglio

La “feta di mandorle” avrà un aspetto ancora più “formaggioso” se utilizzerete mandorle sbollentate. Non solo, è anche possibile aggiungere nel formaggio altri ingredienti a piacere, come per esempio erbe aromatiche, pomodori secchi, oppure altri tipi di noci.

## “Mozzarella”

- Ingredienti**
- 2 cucchiaini rasi di fecola di patate
  - ½ tazza di latte di soia non zuccherato
  - 1-2 cucchiaini di burro di cocco bio
  - ½ cucchiaino di sale
  - 3 cucchiaini di olio

Versare la fecola di patate nel latte e mescolare fino a ottenere una crema liscia, poi aggiungere gli altri ingredienti e portare lentamente a ebollizione. È davvero importante non smettere mai di girare, soprattutto quando il composto comincia a ispessirsi, altrimenti rischia di diventare troppo duro e pesante, e continuare ancora qualche istante dopo la comparsa delle prime bollicine. Versare il tutto in una ciotola unta di olio. Non appena la “mozzarella” si sarà raffreddata, sarà possibile rovesciarla e tagliarla. In realtà è molto più morbida di una mozzarella di latte vaccino, ed è ottima sul pane con pomodori, basilico e sale aromatizzato.



## Chutney di pere

Per 5 vasetti  
circa

- Ingredienti**
- 1 kg di pere
  - 1 tazza di aceto di mele
  - 150-200 g di zucchero (se le pere sono molto dolci, diminuire a piacere la quantità)
  - 150 g di uvetta sultanina
  - 1 cucchiaino di chiodi di garofano
  - 1 cucchiaino di scorze di arancia
  - 1 stecca di cannella lievemente pestata (oppure 1 cucchiaino di cannella macinata)
  - 1 pizzico di zenzero
  - Sale e pepe

Tagliare la frutta in tocchi piccoli, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare. Lasciare riposare, coperto, per circa un'ora, dopodiché cuocere fino a che la frutta non si ammorbidisce. La si può anche frullare un po' (a me, per esempio, piace con pochi pezzi) e poi continuare a cuocere a fiamma bassa finché non prende consistenza. Correggere di sale e pepe e versare il composto ancora bollente nei vasi sterilizzati. Se si desidera preparare un chutney di mele, basta sostituire le pere con le mele.

*È buonissimo da abbinare alle crocchette (vedi p. 47), e può anche essere usato al posto del ketchup.*

## Chutney di albicocche

Per 5 vasetti  
circa

- Ingredienti**
- 1 kg di albicocche
  - 2 mele piccole
  - 200 g di cipolle
  - 250 ml di aceto di mele
  - 300 g di zucchero
  - 1 cucchiaino di chiodi di garofano
  - 1 spicchio di aglio
  - 1 stecca di cannella
  - Curry in polvere (facoltativo)
  - Sale a piacere

La preparazione è la stessa del chutney di pere. Alla fine, condire con il curry e il sale.

### Consiglio

Prima di servire, potete ravvivare il chutney con delle noci tritate.

## Chutney di amoli

Per 3-4 vasetti

- Ingredienti**
- 2 tazze di cipolle tagliate a dadini
  - Olio per rosolare
  - 5 tazze di amoli denocciolati (o di prugne)
  - 3 cucchiari di zucchero
  - 2 cucchiaini di cannella macinata
  - 3 cucchiaini di semi di coriandolo macinati
  - Cardamomo e pepe
  - Sale a piacere (1 cucchiaino raso circa)
  - 1/3 di tazza di aceto

Rosolare la cipolla in un filo di olio. Aggiungere gli amoli, lo zucchero, le spezie, sale e aceto e mettere a bollire a fuoco lento finché non sarà tutto morbido. Procedere poi come per il chutney di pere (vedi p. 54).

*Supergusto di frutta!*



## Pasta di farro alla barbabietola rossa

- Ingredienti**
- ½-1 piccola barbabietola rossa cotta a fuoco lento (in alternativa, 6-8 cucchiaini di succo di barbabietola rossa)
  - 1 tazza di farina di farro tipo 0
  - 2 cucchiaini di olio
  - 1 pizzico di sale
  - Alcuni cucchiaini di acqua tiepida (facoltativi)

Frullare la barbabietola e amalgamare 6-8 cucchiaini del composto ottenuto con gli altri ingredienti. Se la pasta risultasse troppo dura, è sufficiente aggiungere acqua. Impastare bene e procedere come per la ricetta della pasta di farro semplice.



### Consiglio

A volte, quando mi viene voglia di dare un tocco di colore alla pasta, prendo semplicemente l'acqua di cottura delle barbabietole. Basta questo per tingerle, vengono proprio bene! E la barbabietola la mangio così com'è.

## Pasta di farro alle erbe aromatiche

- Ingredienti**
- 3 cucchiaini di erbe aromatiche (per esempio basilico, timo, aglio orsino, origano)
  - ½ spicchio di aglio (facoltativo)
  - 6-8 cucchiaini di acqua tiepida
  - 2 cucchiaini di olio
  - 1 tazza di farina di farro tipo 0
  - 1 pizzico di sale

Frullare le erbe con l'aglio, l'acqua e l'olio; tenete presente che lavorare quantità così piccole può risultare piuttosto complesso. Una volta finito, impastare con la farina e il sale e procedere come per la ricetta della pasta di farro semplice (vedi p. 94).

## Pasta di farro agli spinaci

- Ingredienti**
- Circa 6 cucchiaini di spinaci cotti al vapore
  - 1 tazza di farina di farro tipo 0
  - 2 cucchiaini di olio
  - 1 pizzico di sale
  - Alcuni cucchiaini di acqua tiepida (facoltativi)

Frullare gli spinaci unendo, nei 6-8 cucchiaini dell'acqua di cottura degli spinaci, gli altri ingredienti. Impastare bene e procedere come per la ricetta di pasta di farro semplice.

Purtroppo è difficile dare indicazioni precise riguardo alla quantità di liquido quando si tratta di spinaci, barbabietole rosse ed erbe aromatiche. In linea di principio, dovrebbero bastare 6-8 cucchiaini di liquido per ogni tazza di farina. Nel tempo, vedrete che acquisite sempre maggiore dimestichezza.



## Spätzle

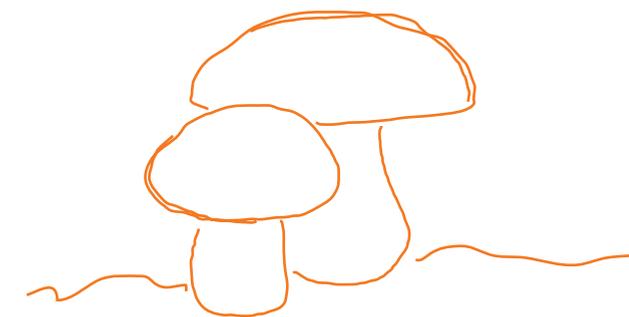
- Ingredienti**
- 1 tazza e ½ di farina
  - 1 tazza di acqua
  - 1 pizzico di sale

Per 2 porzioni

Amalgamare tutti gli ingredienti. La pasta deve essere piuttosto dura quando cade dal cucchiaio, ma non tanto quanto la pasta del pane. Adagiare l'impasto su un'asse bagnata, raschiare con la parte non affilata del coltello delle striscioline di pasta e buttarle in acqua bollente salata. Gli spätzle saranno pronti non appena riemergeranno in superficie. Sono ottimi al formaggio (per esempio con la salsa di formaggio descritta a p. 30), con spinaci, funghi, ma anche con pesto (vedi p. 78) o salsa di pomodoro (vedi p. 142). Buonissimi perfino nel gulasch!

## Gnocchetti

Si preparano con gli stessi ingredienti descritti qui sopra, ma bisogna ottenere un composto ancora più sodo. Con l'aiuto di un cucchiaio bagnato ricavare degli gnocchetti dall'impasto e buttarli in acqua bollente salata. Lessare fino a che risalgono in superficie. Questi gnocchetti sono ottimi nelle zuppe, nei minestrini o anche nel gulasch. Tanto per cambiare, si può aggiungere nell'impasto, tritati finemente, spinaci, erbe selvatiche (per esempio ortiche) o aglio orsino.



## Pane alle carote e semi di lino

- Ingredienti**
- Ingredienti per 1 pasta lievitata salata (vedi p. 117) o per 1 pane a lievitazione naturale (vedi p. 120), oppure per 1 pane senza impasto (vedi p. 114)
  - 2 carote
  - 1-2 manciate di semi di lino

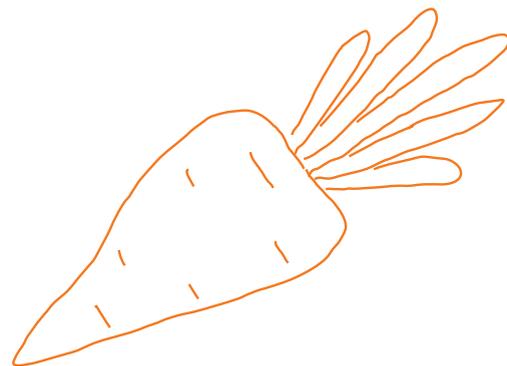
Non dovete fare altro che aggiungere all'impasto carote grattugiate finemente e semi di lino, e poi procedere come per la ricetta base. È una variante molto gustosa; adoro le carote nel pane (e anche nei dolci!).

## Pane ai semi di zucca

- Ingredienti**
- Ingredienti per 1 pasta lievitata salata (vedi p. 117) o per 1 pane a lievitazione naturale (vedi p. 120), oppure per 1 pane senza impasto (vedi p. 114)
  - 2 manciate di semi di zucca (eventualmente precedentemente tostati)

Aggiungere agli ingredienti base i semi di zucca e procedere come per il pane alle carote e semi di lino.

*Lo stesso vale ovviamente per i semi di girasole o per le noci.  
A me piace cambiare!*



## Torta Sacher

- Ingredienti**
- Ingredienti per 1 pan di Spagna (vedi p. 122)
  - 3 cucchiaini colmi di cacao amaro
  - 6 cucchiaini di acqua
  - Marmellata di albicocche
  - 100 g di cioccolato
  - 1 cucchiaio e ½ di olio circa (10 grammi)

Preparare l'impasto come da ricetta base e poi aggiungere una miscela preparata con il cacao e l'acqua. Cuocere come descritto nella ricetta base. Lasciare raffreddare la torta pronta e dividere in due strati orizzontali. Scaldare la marmellata di albicocche e stenderne alcuni cucchiaini sui vari strati del dolce, poi tornare a sovrapporre. Spalmare ora anche tutt'intorno di marmellata e fare raffreddare. Scaldare il cioccolato a 40 °C, mescolarlo con l'olio e ricoprire interamente la torta.

Attenzione: non scaldare troppo il cioccolato, perché se no, mentre asciuga, si forma una sorta di velo grigio. Facendo invece semplicemente una glassa morbida non dovrebbero esserci problemi.

## Trancetti alla banana

- Ingredienti**
- Ingredienti per 1 pan di Spagna (vedi p. 122)
  - Marmellata di albicocche (facoltativa)
  - Budino alla vaniglia (vedi p. 155)
  - Banane tagliate a rondelle
  - 100 g di cioccolato
  - 1 cucchiaio e ½ di olio circa (10 g)

Anche qui c'è bisogno della ricetta base! Cuocere in uno stampo a cerniera e fare raffreddare. Se lo desiderate, potete ricoprire il dolce di marmellata di albicocche calda. Sopra, spalmare il budino alla vaniglia, appoggiare poi le rondelle di banane e ricoprire il tutto con una glassa di cioccolato (vedi Torta Sacher).

*Buoni, buonissimi!  
Adoro i trancetti alla banana!*

## Ciambellone della nonna

- Ingredienti**
- Ingredienti per 1 pan di Spagna (vedi p. 122), sottraendo una tazza di farina
  - 1 tazza di noci macinate
  - 1 grossa manciata di uvetta sultanina
  - 1 grossa manciata di cioccolato tritato

Preparare il pan di Spagna seguendo la ricetta base, ma con una tazza di farina in meno e aggiungendo le noci macinate. Poi unire l'uvetta e il cioccolato.

Squisito! Quando ero piccola e mia nonna mi preparava questo ciambellone, più erano grandi i pezzetti di cioccolato, più mi piaceva!

*Ciambellone della nonna*



*Trancetto alla banana*

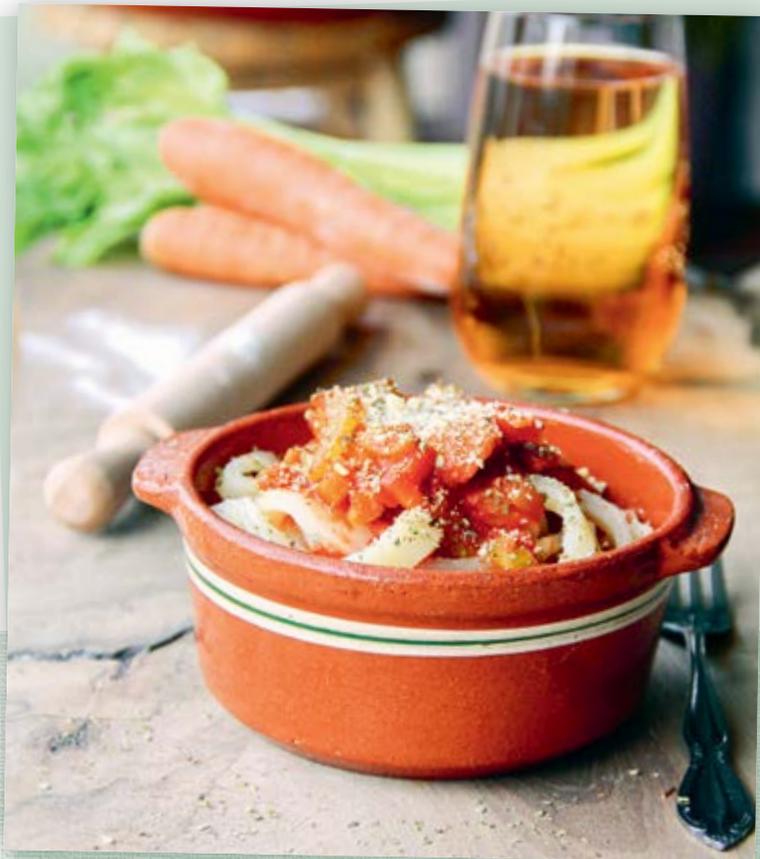
*Torta Sacher*

## Salsa di pomodoro con erbe aromatiche (ricetta base)

Per 4-5 vasetti

- Ingredienti**
- 2 kg di pomodori
  - Basilico, timo, maggiorana...
  - Sale
  - Cipolle, aglio (facoltativi)
  - Olio per cuocere

Per chi lo desidera, soffriggere 1 o 2 cipolle e 2 spicchi di aglio tagliati finemente in un filo di olio. Tagliare i pomodori in pezzi piccoli (compresi semi e bucce), aggiungere e lasciare cuocere a fuoco lento fino a quando non si saranno ammorbiditi. Regolare di sale, inglobare le erbe aromatiche e versare, possibilmente ancora bollenti, nei vasi sterilizzati. La salsa si conserva per almeno 1 anno.



## Salsa di pomodoro con verdure estive

- Ingredienti**
- Ingredienti per salsa di pomodoro con erbe aromatiche (vedi p. 142)
  - 1 manciata di carote
  - 1 manciata di zucchine
  - 1 manciata di melanzane
  - 1 manciata di peperoni

Tagliare a dadini le verdure e, durante la cottura, aggiungerle alla salsa preparata secondo la ricetta base. Più estate di così!

## Salsa di pomodoro e olive

- Ingredienti**
- Ingredienti per salsa di pomodoro con erbe aromatiche (vedi p. 142)
  - 2 manciate di olive tritate finemente
  - Capperi a piacere (facoltativo)

Procedete come per la ricetta base, aggiungendo olive e capperi (attenzione: siccome in genere sono molto salati, potrebbe non essere necessario aggiungere sale).

## Sugo all'arrabbiata

- Ingredienti**
- Ingredienti per salsa di pomodoro con erbe aromatiche (vedi p. 142)
  - Chili a piacere (dosare con cautela)

*Se avete poco tempo potete preparare i sughi anche con della passata di pomodoro o della polpa confezionata: saranno comunque più convenienti di quelli già pronti, e di certo più buoni.*

## Cracker al cumino



- Ingredienti**
- 1 tazza di farina (per esempio farina integrale di farro)
  - ½ cucchiaino di sale
  - 2 cucchiaini rasi di cumino macinato
  - 6-8 cucchiaini di acqua (a seconda della farina)
  - 2 cucchiaini di olio
  - Cumino intero da cospargere

Mescolare prima gli ingredienti secchi e poi aggiungere quelli liquidi. Stendere l'impasto e formare con il rullo tagliapizza delle losanghe o dei rettangoli.

## Bastoncini alle erbe aromatiche e pesto di pomodoro

- Ingredienti**
- 2 tazze di farina
  - 2 cucchiaini di sale
  - 1 pizzico di zucchero
  - 2 cucchiaini di lievito secco istantaneo
  - 3 cucchiaini di olio
  - Pesto di pomodoro (vedi p. 79)
  - Pesto di erbe aromatiche (vedi p. 79)

Preparare l'impasto come per una normale pasta lievitata (vedi p. 117), poi stenderlo e tagliarlo con il rullo tagliapizza in striscioline della larghezza di un centimetro. Spalmatevi sopra il pesto e arrotolatele un po' nel senso della lunghezza, così da avere dei bastoncini leggermente avvitati (come fossero fusilli, solo un po' meno attorcigliati). Infornare a 180 °C per 10-12 minuti circa, fino a che assumeranno un colorito leggermente dorato.

### Consiglio

Nei prodotti da forno, gli ingredienti che spalmate sopra l'impasto si mantengono al meglio se prima si spennella la superficie con dell'acqua, per poi cospargere il composto e lasciarlo "assorbire" per circa 10 minuti prima di infornare. Lo stesso vale per panini ecc.

## Grissini e snack vari

Preparare lo stesso impasto dei bastoncini alle erbe aromatiche, ma quando avrete tagliato le striscioline, arrotolatele fino a formare dei bastoncini sottili. Cospargetele con semi di papavero, semi di lino o di sesamo, spennellateli con olio all'aglio, oppure inserite nell'impasto piccoli pezzi di olive.

Con lo stesso impasto potete confezionare degli snack di forma diversa, eventualmente anche servendovi di formine per biscotti (vedi la foto delle stelline al papavero qui sotto).

