



# Libri di Ricette Vegan dal Doppio Gusto Rinnovato



Spesso sul nostro blog trattiamo temi oggi molto discussi: vegetariano, gluten-free, healthy food, vegan. Non certo per moda: lo hai scoperto leggendo i nostri articoli, dove traspare l'attenzione ai bisogni degli ospiti del Ristorante in fatto di gusti, abitudini ed esigenze alimentari.

Mettere al centro il cliente, il quale diventa persona, con un mondo di bisogni e di valori che il ristoratore deve condividere. Ascoltando e confrontandosi anche con altri operatori, tra i quali le associazioni come *AssoVegan*, presieduta da **Renata Balducci**, di cui oggi parliamo in veste di autrice di due libri di ricette.

## Dalla Carica Istituzionale alla Cucina

Renata Balducci, vegana dal 1999, è la Presidente di **Assovegan** (Associazione Italiana Vegani) e autrice di due libri di ricette ora rieditati da Gruppo Editoriale Macro nella collana dedicata *Nobili Scorpiacciate Vegan*, per una cucina cruelty free.

Renata fonda **VeganBlog.it**, organizza il *VeganFest* – il festival vegano più grande d'Europa – ha ideato *VeganLab*, cucina itinerante che insegna a cucinare vegano e tanto altro ancora.

Qualche tempo fa **abbiamo intervistato Renata**, per comprendere come la ristorazione Vegan fosse da considerare interessante in termini di marketing, di vendita e di comunicazione, scoprendo informazioni, dati e spunti intriganti.

Essere vegan è un vero e proprio stile di vita che esclude tutto ciò che è di derivazione animale, non solo in merito all'alimentazione.

—Renata Balducci

- Non indossare e non utilizzare per l'arredamento lana, seta, pellame, piume
- Non utilizzare prodotti per l'igiene e la cosmetica di derivazione animale
- Non mangiare carne, pesce, uova, latte e derivati, miele

**Cosa ha deciso di mangiare il vegan?** Frutta, verdura, legumi, cereali, rispettando il più possibile la stagionalità e la territorialità, preferendo il biologico se segue i principi etici vegan.

## Ricette Crocevia di Sapori e Valori

Da qualche mese sono disponibili le nuove edizioni dei BestSeller editi dal Gruppo Editoriale Macro, con Certificazione Etica VeganOK, in cui questi principi si fanno piatti deliziosi. Renata Balducci ha voluto fortemente la certificazione, per sottolineare e garantire l'eticità dei contenuti. Da cosa è nata questa esigenza? A detta della stessa autrice, spesso capita di acquistare un cookbook, sotto le migliori intenzioni, per poi scoprire ingredienti non propriamente vegan, piuttosto che molti fattori etici non considerati nella loro complessità.

Il marchio VeganOK garantisce che ogni aspetto incluso nei libri sia rispettoso della scelta vegana.

In questi miei due libri ho fortemente voluto il connubio tra la più alta rappresentazione della cucina vegan, anche grazie all'ospite chef internazionale Chicco Coria, e la più sincera e genuina tradizione culinaria della Nostra Bella Italia.

—Renata Balducci

I due libri di cucina sono pratici, in dimensione tascabile, con immagini invitanti ed esplicative. Aprono le porte al mondo della cucina cruelty free anche ai neofiti della cultura vegana e a chi affronta i fornelli per la prima volta. Le ricette indicano:

- Porzioni
- Ingredienti
- Preparazione suddivisa in pratici punti
- Immagini delle varie fasi di lavorazione
- Fotografia del piatto finito e preparato

Nei due ricettari l'autrice prende per mano il lettore, vivo e vegeto Bianconiglio, accompagnandolo nei meandri della cucina che coniuga bontà, sapidità e gusti sfiziosi con percorsi gastronomici etici, salutari e alternativi. Il florilegio di ricette vegane da un lato spinge il lettore a mettersi in gioco, riscoprendo manualità, creatività in cucina e antiche ricette tradizionali elaborate secondo nuovi principi, dall'altro invita a riflettere sulla nostra relazione di uomini con gli altri abitanti del pianeta, recuperando equilibri e armonie offuscati.

## 1. Ricette di Cucina Vegan Spiegate Passo Passo



Ricette di Cucina Vegana

**Autore:** Renata Balducci  
**Editore:** Macro Edizioni  
**Collana:** L'Arte di Cucinare  
**ISBN:** 9788862297011  
**Pagine:** 192  
**Prezzo:** € 8,33  
**Prefazione** di Red Canzian

Il sottotitolo è esplicativo "...Spiegate Passo Passo", non solo libro di cucina ma anche testimonianza autobiografica di una scelta di vita lontana da violenze e crudeltà. Dove tutti gli elementi trovano la giusta collocazione in un disegno di equilibrio psico-fisico e morale.

Caro lettore, in un attimo il campo sarà sgombrato dalle nubi del pregiudizio, scoprendo come la tradizione della cucina italiana sia vicina all'alimentazione vegana e alle sue declinazioni. Dall'orto alla cucina, in un percorso dove gusto, freschezza, territorialità e stagionalità la fanno da padroni: partendo dagli antipasti, per affrontare i primi piatti, i secondi con contorni, per arrivare ai dolci. Non manca un ampio spazio dedicato ai piatti unici, vere armonie di sapori e di valori nutrizionali.

In fondo trovi il classico indice per portate e poi elenco alfabetico delle ricette. Impossibile non citare la prefazione di Red Canzian, con un'introduzione appassionata e invitante.

## 2. Ricette Vegan – Le 4 Stagioni



Ricette Vegan - Le 4 Stagioni

**Autori :** Renata Balducci, Chicco Coria  
**Editore:** Macro Edizioni  
**Collana:** L'Arte di Cucinare  
**ISBN:** 9788862297028  
**Pagine:** 200  
**Prezzo:** € 8,33  
**Prefazione** di Red Canzian

Ancora Red Canzian nella prefazione, per introdurre un agile volume di ricette vegane dedicato a "Le 4 Stagioni", in collaborazione con lo **Chef Chicco Coria**, da sempre attento a intolleranti, vegetariani e vegani ed esperto di alta cucina vegan, nonché certificato VeganOK nei suoi 3 ristoranti.

Il libro inizia con una doppia introduzione con Renata Balducci, che insiste sul rispetto dei ritmi naturali, sottolineando la ciclicità della produzione della nostra terra, da amare anche in cucina. Proprio per questo è nato questo libro di piatti suddivisi in stagioni. Chef Chicco Coria racconta poi il suo incontro con Renata e il marito Sauro, stimolo

e sfida per la sua creatività, nel ricercare e sposare con semplici lavorazioni le materie prime più naturali.

Parte la raccolta di ricette con la Primavera, non a caso la stagione del rigoglioso risveglio, anche simbolico, della natura; seguita dalla solare Estate, con la sua esplosione di sapori; dall'Autunno, con i suoi frutti pieni di valori nutrizionali, quasi come se la terra volesse proteggerci e salvaguardarci; per chiudere il ciclo con l'Inverno, i suoi sapori carichi di emozioni e introspezioni gastronomiche.

Il secondo volumetto si chiude con una utilissima tabella delle stagionalità di Frutta e Verdura e, speriamo, con un arrivederci a un altro viaggio tra sapori sin qui inesplorati e tutti da scoprire.

I piatti che abbiamo felicemente sperimentato: Asparagi al Sesamo, Crocchette di Farro e Patate, Involtino di Trevisano con tartufo (un cocktail di sapori intensi, ma ben armonizzati), la tradizione intatta nella Pappa al Pomodoro, lo sfizioso Tortino di Topinambur.

Tutto così semplice, sfogliare per credere!

## Ricetta Suggestiva: Ravioli ai Carciofi



*Ravioli ai Carciofi, ricetta di Renata Balducci.*

Nel lasciarvi alla lettura dei 2 cookbook più semplici, pratici e ricchi di valori che abbia mai sfogliato e utilizzato, ho chiesto a Renata che ci donasse una ricetta. Lei lo ha fatto, strappandomi la promessa che avrei realizzato questo piatto. Buona cucina e ... corro a mantenere gli impegni presi!

### Dettagli

- **Dosi:** 4 persone
- **Tempo:** 45 min

## Ingredienti

### Impasto Ravioli:

- Farina integrale biologica 100 g
- Farina bianca biologica 100 g
- Acqua q.b.

### Ripieno e Decorazione:

- 8 Carciofi
- 1 Scalogno
- Granella di mandorle 100 g
- 2 limoni
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Pepe p.b.
- Pan grattato q.b.
- Farina q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione

1. Mondare i carciofi (mantenerli tagliati in acqua e limone per non farli annerire) e affettare lo scalogno.
2. Insaporire in casseruola con olio extra vergine di oliva ed un pizzico di sale, sin quando i carciofi saranno teneri. Lasciare da parte qualche fettina di carciofo che servirà per la decorazione. Dividere la quantità rimanente in 1/3 per il condimento e 2/3 per il ripieno.
3. Lavorare 1/3 con frullatore ad immersione per ottenere una crema vellutata per il letto dei ravioli. Con i restanti 2/3 ottenere il ripieno di carciofi tritandoli con la mezzaluna ed unendo la granella di mandorla (precedentemente lasciata in ammollo in acqua tiepida.) e saltando il tutto in padella.
4. Preparare l' impasto con acqua , farina integrale e farina bianca. Stendere la pasta fino ad ottenere due grandi rettangoli uguali .Sul primo rettangolo adagiare le palline di ripieno equidistanti e ricoprire con il secondo rettangolo. Sigillare bene ogni ripieno. Tagliare con lo stampino della forma desiderata.
5. Cuocere i ravioli. Scolare ed impiattare sul letto di crema di carciofi.

**Consigli Finali:** decorare con le fettine di carciofo precedentemente impanate con pizzico di farina, sale e pan grattato e passate in forno a dorare, una macinata di pepe fresco ed un filo d'olio a crudo.

Un delizioso appetito a tutti!

## Conclusione

**Con questa recensione spero di aver stimolato sapori e nuovi accostamenti delle materie prime o magari ulteriori argomenti.**

Aspetto i tuoi commenti ma anche racconti di cucina legati a percorsi sostenibili e, perché no, a scelte commerciali rivolte a vegani e vegetariani. Questa è la prima recensione di un libro apparsa sul nostro Blog: segnalaci altri testi che ti piacerebbe leggersimo per te o con te. Keep in touch!