

SPAZIO VEGAN CON RENATA BALDUCCI

IL MONDO VEGAN



Per dubbi, chiarimenti e curiosità sul mondo vegan scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it e Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, vi risponderà su queste pagine.

Sono vegan da poco, mi chiedo se andare sul sicuro, il brodo debba essere per forza fatto in casa e con quali accorgimenti.

Virginia Battistini (Pisa)

Cara Virginia, nel caso della cucina etica vegan, si parla ovviamente di brodo vegetale.

La preparazione del brodo è alla base di molte preparazioni. Minestre di verdura, zuppe, passati, risotti, condimenti, sughi, cottura anche di arrostiti di seitan. L'autoproduzione è parte integrante, se possibile, della scelta vegan e un buon brodo vegetale fatto in casa è sicuramente la scelta migliore.

In questo caso è preferibile utilizzare, come si raccomanda per tutto il resto delle preparazioni,



verdure stagionali e quando possibile, a km zero o biologiche.

Quindi ricordiamo per esempio di escludere, per la preparazione di un ottimo brodo vegetale fatto in casa, il pomodoro in inverno e i porri o zucca in estate. Nel mese di marzo potrai utilizzare ad esempio: carote, cipolline, cavoli, broccoli, patate, porri, sedani, ma anche spinaci, bietole e per un sapore diverso potrai integrare con i primi asparagi.

Non sempre però, per questioni di tempo può essere possibile fare il brodo in casa. La soluzione a portata di mano esiste: vi sono in commercio ottimi brodi vegetali, senza glutammato, istantanei o in pasta. Devi stare sempre molto attenta a leggere le etichette, oltre al glutammato, che sicuramente non aiuta la salute, questi preparati possono contenere derivati del latte o altri ingredienti equivoci.

Pertanto ti consiglio di acquistare prodotti bio, magari VeganOk, per evitare di acquistare un prodotto che poi non potrai utilizzare. ●

cante della preparazione. Continuare a frullare per amalgamare bene gli ingredienti, fino a quando si sarà ottenuta la cremosità desiderata. Impiattare e decorare a piacere.



Ricetta di Renata Balducci estratta da:

Nobili Scorpacciate Vegan. Le 4 Stagioni - ed. GRUPPO EDITORIALE MACRO



Spuma di Pere Kaiser

Ricetta per 4 persone - tempo: 50 min.

Ingredienti: 2 pere Kaiser bio, burro di soia bio g 40, succo di mela q.b., succo di 1/2 limone bio, grani di pimento q.b. La pera Kaiser si presta a questa preparazione poiché particolarmente adatta alla cottura. Molto succosa, è riconoscibile grazie alla buccia uniforme color ruggine. È reperibile per molti mesi dell'anno ad esclusione del periodo che va da maggio ad agosto inclusi.

Preparazione: Lavare le pere, mondarle, tagliarle a dadini e lasciarle a bagno con il succo di limone. A bagnomaria far sciogliere il burro di soia. Una volta fuso il burro di soia, aggiungervi i dadini di pera e i grani di pimento. A questo punto far cuocere il tutto a fuoco dolce per qualche minuto, girando di tanto in tanto. Appena il composto sarà omogeneo e la pera risulterà cotta, spegnere il fuoco e con attenzione togliere tutti i grani di pimento. Frullare il composto ottenuto con un frullatore a immersione, aggiungendo a piacere il succo di mela, che rappresenta il dolcifi-

TESTI DI RENATA BALDUCCI - FOTO DI GIANLUCA ACCA

FOTO DI ISAURO MARTELLA