

SOSTITUTI VEGAN ALLE PREPARAZIONI TRADIZIONALI

Fà la cosa giusta Umbria
2019

ANTIPASTI

OMEGA-6 OMEGA-3

Con frutta secca si indicano alcuni particolari semi che hanno un alto contenuto di grassi e possono essere utilizzati per la preparazione di patè, formaggi vegetali e legature. All'interno di questa categoria alimentare si trovano anche molti cibi ricchi di acido alfa linoleico (omega-3) che con l'acido linoleico (omega-6) formano la riserva energetica dell'organismo. Questi due acidi grassi polinsaturi sono gli unici grassi essenziali prodotti unicamente dalle piante e devo essere nel rapporto tra 6:1 nell'uomo adulto e 4:1 nei bambini e nelle donne.

PATE' FERMENTATO DI ANACARDI

- 130 gr di anacardi
- 100 ml d'acqua
- succo di mezzo limone
- 15gr di lievito alimentare in scaglie
- q.b. sale

Se è possibile lasciare la frutta secca in ammollo per 12 ore. In seguito frullare tutti gli ingredienti in un mixer o in un cutter fino ad ottenere una pasta vellutata. Se si vuole si può lasciare la pasta a contatto con l'aria e a temperatura ambiente per 24 ore in modo da iniziare la fermentazione.

PRIMI

GRATTUGIATO VEG

- 100g di frutta secca (mandorle, noci o nocciole)
- 10g lievito alimentare
- 1g sale fino

Frullare tutti gli ingredienti in un mixer o in un cutter.

LEGATURE FRUTTA SECCA

- 100gr frutta secca messa in ammollo per tutta la notte 260:200=100:
- 80gr acqua

Se è possibile lasciare la frutta secca in ammollo per 12 ore. In seguito frullare tutti gli ingredienti in un mixer o in un cutter fino ad ottenere una pasta vellutata. Utilizzare all'interno delle preparazioni che richiedono la mantecatura.

ROUX VEGAN

- 80gr olio
- 100gr farina 00

Scaldare l'olio e aggiungere la farina. Utilizzare come base per besciamelle o legature per passate di verdura o vellutate.

SECONDI

MUCILLAGINE

La mucillagine è una glicoproteina, cioè una proteina alla cui catena peptidica è legata una catena oligosaccaridica, ed è prodotta da molte piante e da alcuni microrganismi. La mucillagine aiuta le piante a trattenere l'acqua evitando il disseccamento e rendendole quindi più resistenti alla siccità.

BURGER DI CECI

- 250gr ceci cotti
- 5gr semi di chia
- 5gr senape
- 1 scalogno
- 1 carota
- q.b. sale fino

Idratare i semi di chia con poca acqua. Poi frullare tutti gli ingredienti in un mixer o in un cutter. Cuocere in forno a 180°C per 30'.

LECITINA

I fosfogliceridi rappresentano la classe più importante di fosfolipidi. Queste sostanze costituiscono una frazione significativa dei lipidi di membrana sia negli organismi vegetali che animali. Le molecole di questa classe di composti organici presentano una testa polare idrosolubile a base di fosfato e una coda apolare idrofoba non idrosolubile. A livello biologico i fosfolipidi partecipano alla struttura delle membrane cellulari ed in particolare alla modificazione della permeabilità selettiva di queste ultime. La lecitina è una sostanza *emulsionante* che quindi rende miscelabili fra loro sostanze che di norma non lo sono.

MAYO VEG

- 100ml latte di soia
- 50ml olio di semi
- 2gr senape
- 10gr succo limone
- q.b. sale

Utilizzando un frullatore ad immersione e un bicchiere allungato per emulsionare gli ingredienti partendo con il latte di soia e la senape e aggiungendo l'olio di semi a filo.

DOLCI

SAPONINE

L'acqua di cottura dei ceci è un ingrediente molto sottovalutato, molte volte ritenuto come scarto alimentare, è invece ricco di glicosidi chiamati nello specifiche saponine. I glicosidi sono ampiamente diffusi nel mondo vegetale, dove rappresentano fonti di immagazzinamento degli zuccheri. Le saponine in particolare si pensa che siano utilizzate dalle piante come sistemi difensivi contro organismi patogeni, in particolare funghi.

MERINGHE CON ACQUAFABA

- 300g acquafaba
- 330gr zucchero

Attraverso l'utilizzo di una planetaria o delle fruste ad immersione montare gli ingredienti a neve per minimo 15'. Stabilizzare in forno a 90°C per 2 ore.

AGAR-AGAR

L'Agar è una sostanza gelificante composta principalmente da agarosio e agaropectina i quali sono polimeri formati da agaribosio, disaccaride di galattosio. È l'agarosio la molecola responsabile della gelificazione che avviene attraverso la formazione di legami a idrogeno tra le molecole di agarosio. Il gel di agar resiste alle alte temperature, sciogliendosi solo attorno agli 85-90 ° e solidifica tra i 30°C e 40°C, ed inoltre riesce a gelificare un liquido con solo il 2% di prodotto rispetto alla quantità di liquido utilizzato. L'agar è utile anche per la gelificazione di sostanze che non gelificano con la comune colla di pesce (collagene).