

a cura di
ANNA FREGONARA
Esperta in Scienza
della nutrizione
e comunicazione

Partiamo dalle basi

Latte, maionese, dadi e pasta sfoglia. Tutti senza prodotti di origine animale. Impara a prepararli a casa

Con il progetto *Cucina Botanica*, Carlotta Perego è il simbolo della cucina vegetale e dello stile di vita sostenibile. Ora, con il libro *Scuola vegetale* (Gribaudo, 31,50 euro), propone una pratica guida per far sì che l'alimentazione vegetale diventi parte della quotidianità. «Ho voluto raccogliere tutto quello che ho imparato nel corso degli anni, per guidare passo dopo passo chiunque voglia avvicinarsi a questo mondo. Ho selezionato le ricette che ritengo fondamentali per offrire una base solida e per ispirare chi desidera esplorare le infinite possibilità di questa cucina», ha spiegato.

Un modo divertente ed ecologico per esplorare il mondo vegetale è quello di utilizzare gli scarti, le parti che siamo abituati a buttare e che invece si prestano per varie preparazioni. Con i gambi del cipollotto si può fare il pesto, con i baccelli dei piselli la vellutata. Nella parte del libro in cui sono raccolte le preparazioni base (come dadi, pasta sfoglia e frolla, maionese), le alternative vegetali ai formaggi e le ricette per creare un pasto completo e bilanciato si impara, per esempio, a recuperare l'*okara*, la polpa che resta nel colino quando si prepara a casa il latte di soia. Si ottiene lasciando in ammollo 100 grammi di fagioli di soia gialla per 12-24 ore, per poi frullarli con un litro d'acqua circa. Si fa bollire un quarto d'ora e si filtra per ottenere la



Corolle verdi

Con gambi e foglie del broccolo puoi preparare una vellutata gustosa e nutriente. Cuocili con patate, cipolla e brodo vegetale, poi frullali fino a ottenere una crema liscia e saporita. In alternativa, si possono usare come base per un pesto, frullandoli con olio extravergine di oliva, aglio, mandorle o noci, parmigiano e un pizzico di sale, perfetto per condire pasta o bruschette. Si possono aggiungere a frittate o torte salate, e i gambi, pelati per togliere la parte più dura e tagliati a julienne, sono ottimi in un'insalata croccante, con carote, semi e una vinaigrette leggera.



bevanda vegetale. *Lokara* si può essiccare in forno a bassa temperatura e usare per preparare torte e biscotti. Lo stesso vale per il latte di mandorla: la polpa avanzata la si può essiccare e tritare in un mixer per ottenere una farina.

Le ricette sono cento, illustrate in ogni singolo passaggio. E dato che se, da un lato, scegliere un'alimentazione vegetale può trasformarsi in un emozionante momento di cambiamento verso uno stile di vita sano e sostenibile, dall'altro chi sta per compiere questo passo si trova spesso a dover affrontare preconcetti ben radicati. Ecco quindi un capitolo sui miti da sfatare, che aiuta a chiarire i dubbi più comuni: si assumono troppi carboidrati? Si scopre, così, in un'epoca di "carbofobia", che cereali, legumi, frutta e verdura contengono sì carboidrati, ma sono cibi a bassa densità calorica grazie all'alta presenza di fibre e a un contenuto di grassi quasi nullo. Il calcio si trova solo nei latticini? No: in realtà, è presente nelle verdure a foglia verde, nei legumi, nei semi oleosi.

1



2



3



1 A Milano nasce il nuovo Hub Aiuto Alimentare Cuccagna, supermercato solidale che sostiene circa 350 famiglie in difficoltà grazie a Food Hubber, app sviluppata da Aton con Emergency. L'app seleziona i beneficiari in forma anonima, traccia i ritiri e monitora le scorte, riducendo gli sprechi. Favorisce l'autonomia delle famiglie, la qualità del cibo, l'equilibrio della dieta.

2 A Livorno ha aperto *Tamerice*, osteria vegana che punta su prodotti biologici e locali. L'offerta include vini biologici, biodinamici e naturali di piccoli produttori, birre artigianali, bevande come la kombucha e analcolici artigianali. Da provare il semifreddo di acqua faba (l'acqua di cottura dei ceci), croccantino di mandorle e ganache al cioccolato fondente.

3 Più della metà della produzione mondiale di pomodori è trasformata in salse, puree o conserve. Questo genera milioni di tonnellate di sottoprodotti come semi e bucce, dice la Società Italiana di Nutrizione Umana. Secondo un recente studio, questi scarti, una volta essiccati e trasformati in polvere, contengono più antiossidanti del prodotto fresco.