

Mara di Noia

La Ciotola Veg

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	12
PERCHÉ SCEGLIERE UN'ALIMENTAZIONE CASALINGA NATURALE	17
SENZA CARNE È POSSIBILE?	19
COSA CI DICE LA SCIENZA	23
L'ALIMENTAZIONE NATURALE VEGETALE PER I NOSTRI ANIMALI	25
CEREALI, LEGUMI E SEMI	31
Hummus di ceci	31
Crema di fave, menta e limone	32
Crackers con semi e spezie	33
Hummus di lenticchie e zenzero	35
Insalata di quinoa	36
Tofu strapazzato	37
Bocconcini di seitan al curry	38
Bulghur estivo	39
Crocchette di miglio e yogurt	40
Farro, rucola e pinoli	41
Burger di ceci e zucchine al curry	42
Burger di lupini e spinaci	43
Crema di lenticchie rosse	44
Bastoncini di tofu al sapore di mare	45
Brasato di seitan, porri, olive e capperi	46
Burger di fagioli rossi	47
Crocchette di quinoa bianca, rossa e lenticchie	48
Crocchette di tempeh	49

“Cotoletta”	50
Beluga couscous	52
Miglio, azuki e zucca	54
Padellata di tofu mediterraneo	55
Burger di ceci e tofu	56
Ceci e nori	57
Insalata di miglio, olive taggiasche e ceci	58
Polpette di tempeh con crema di porri	59
Contorno di ceci, pomodorini e olive nere	60
Burger di fagioli cannellini o lenticchie piccole	61
Crema di lenticchie e zucca	63
Miglio con mandorle e rucola	64
CONDIMENTI	67
Pâté di miso	67
Crema di cicerchie e asparagi	68
Pesto di pistacchi, timo e cannellini	69
Pesto di rucola e mandorle	70
Condimento di zucca, radicchio e olive nere	71
Pâté di broccoli	72
Crema di germogli di soia e avena	73
Pesto di broccoli e mandorle tostate	74
Pâté di orzo e pistacchi	75
Crema di carciofi e zafferano	76
Condimento di radicchio e nocciole	77
Pesto povero	78
Pesto con porro e noci	79
VERDURE	81
Crocchette di verdure al curry	81
Orzo e carciofi trifolati al prezzemolo	83
Insalata tiepida di broccoletti e mandorle	84
Carote e fave	85
Contorno arcobaleno	86
Cavolfiore arrosto con limone e coriandolo	87
Couscous di cavolfiore	88

Sommario

Insalata di broccoli, cavolo cappuccio bianco, uvetta e mandorle tostate	89
DOLCI	91
Biscotti di avena	91
Biscotti di castagne e nocciole	92
Budino di castagne	93
Biscotti di carrube e mandorle	94
Belli e buoni	95
Biscotti di sesamo	96
Dolcetti di datteri e cocco	97
La mela dolce	98
Dolcetti per le feste	99
Biscottini di riso	100
POSTFAZIONE	102
BIBLIOGRAFIA	107
RINGRAZIAMENTI	109

PERCHÉ SCEGLIERE UN'ALIMENTAZIONE CASALINGA NATURALE?

Cucinare per i nostri animali è perfettamente fattibile e farà bene, sia a noi che a loro.

A noi, perché cucinare per chi si ama è un'avventura meravigliosa che nutre il nostro cuore: i nostri animali fanno parte della nostra famiglia, amano farne parte e questo è un modo per comunicare con loro.

Io cucino sempre con Pepita, il nostro cane, ai miei piedi. Non credo sia solo perché spera di recuperare qualche boccone: ama stare con me, anche se sto facendo altro, e anche quando lei potrebbe fare altro e stare in un altro posto.

Quando io sono in casa, Pepita sta sempre con me.

Cucinare permetterà di rinsaldare il nostro legame con loro: avete mai provato?

Vi invito a farlo, come accadde a me tanti anni fa, quando decisi, apparentemente in modo casuale, di condividere il pranzo delle mie figlie con Pepita. Lei capì perfettamente che stavo per mettere nella sua ciotola un pasto diverso, e io ero così emozionata che lei se ne accorse e iniziò a fare delle capriole, letteralmente ribaltandosi, correndo in cerchio, come fa quando è davvero felice.

Le mie figlie, ancora piccole, rimasero davvero stupefatte e anch'io, nel toccare con mano ciò che avevo studiato per tanti anni: gli animali sentono i nostri pensieri quando sono autentici, puri. Non dimenticherò mai quel momento: Pepita mi ha insegnato una cosa importante, che i nostri pensieri d'amore per un altro essere vivente non sono qualcosa di impalpabile, ma sono già di per sé, essi stessi, in grado di curare, rendere importante l'oggetto delle nostre attenzioni. Per me, che ho scelto quand'ero proprio piccola (avevo circa 6 anni) di amare gli animali e di farlo diventare anche un lavoro, cucinare è un atto d'amore che riservo a tutti

coloro che sono importanti, per la vita intera o per lo spazio di una cena condivisa.

Oltre a rafforzare il legame affettivo con i nostri animali, cucinare per loro rappresenterà un vantaggio anche dal punto di vista nutrizionale, perché faremo attenzione a cosa compere, alla qualità del loro pasto e quindi dovremo fare i conti con molti dubbi e domande. Ci sono alimenti che dovremo evitare, come gli eccessivi condimenti, a meno che i vostri animali non siano già abituati, come i miei; il cioccolato; la pasta bianca; lo zucchero bianco; i pomodori.

Alcuni testi riportano, tra gli alimenti da evitare, i broccoli, l'uva, le uvette, la frutta troppo dolce per via della fermentazione (soprattutto in razze medio-grandi con torace profondo), i derivati della soia per alcuni cani sensibili e per il cane a cute rosa (come la mia Pepita, ma lei li tollera benissimo).

I nostri animali possono mangiare di tutto e seguire la nostra dieta, purché sia semplice, varia e ben pensata, equilibrata e naturale, ossia basata su ingredienti freschi, vitali, poco lavorati, che faranno bene a tutta la famiglia.

Contemporaneamente alla scelta di cucinare per i nostri animali, dovremo scegliere un medico veterinario che ci sostenga e che ci aiuti in questo percorso, o per lo meno che non ci ostacoli.

Questo è importante, non solo per non fare errori, ma soprattutto perché abbiamo bisogno di pensieri positivi e di tenere lontane le paure, con atteggiamenti propositivi.

Scegliere di cucinare anche per i nostri animali ci responsabilizza, perché dovremo osservarli di più, fare più attenzione alle loro reazioni, capire se digeriscono o meno i ceci interi, per esempio, oppure i peperoni o le melanzane. Avremo un'occasione per conoscerli meglio!



CEREALI, LEGUMI E SEMI

Hummus di ceci

Io amo l'hummus.

Le discussioni di carattere politico e nazionalistico sull'hummus – da dove viene, chi è stato il primo a passare i ceci, facendone una crema da mescolare con quella di sesamo – sono inevitabili...

Si ritiene in generale che siano stati gli arabi a fare per primi l'hummus, benché anche questo sia oggetto di controversie. Tuttavia nessuno può contestare in modo serio che i palestinesi abbiano avuto un'importanza fondamentale in questo senso, benché anche gli ebrei amino attribuirsi la paternità.

I dibattiti sull'hummus sono intensi: a me piace pensare che sia un ponte, di pace anche, tra popoli diversi, che hanno davvero tanto, ma tanto in comune.

I nostri animali non possono non conoscere l'hummus!

Delizioso e leggero, da aggiungere a fiocchi di cereali o a cereali soffiati e verdure cotte o crude.

Ingredienti

400 g di ceci cotti

succo e scorza di un limone

un pizzico di cumino

sale

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaio di salsa di sesamo (tajina)

Preparazione

Frullate tutto con un po' d'acqua.

Burger di fagioli rossi

Per gli umani potete preparare un panino con l'insalata e il pomodoro, il burger di fagioli e maionese vegan oppure scegliere un pane di farro, adagiarsi il burger e farcirlo con tutto quello che vi viene in mente.

Ingredienti per 4 burger

400 g di fagioli rossi
2 cucchiaini di riso soffiato
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
un pizzico di sale marino integrale
un pizzico di bicarbonato
farina di ceci, facoltativo
farina di mais o pangrattato per impanare

Preparazione

Dopo aver lasciato in ammollo i fagioli rossi per 12 ore e aver cambiato l'acqua almeno tre volte, bolliteli in una pentola d'acqua pulita con un pizzico di bicarbonato di sodio. Lasciate raffreddare e frullate bene i fagioli con 2 cucchiaini di riso soffiato, il pizzico di sale e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Formate dei burger con le mani.

L'impasto dovrebbe essere piuttosto compatto.

Se non è così, aggiungete due cucchiaini di pangrattato o di farina di ceci.

Versate un filo di olio in padella, aggiungete i burger e cuocete su entrambi i lati.

Nel frattempo, scaldare il forno a 150°C e infornate i burger per circa 10 minuti.



CONDIMENTI

Pâté di miso

Quando scoprirete il sapore del miso... scrivetemi!

Per me è stata una vera rivelazione: salato ma non solo, fermentato, ma nemmeno questo lo definisce, orientale ma familiare.

Dalle mille proprietà, nutrizionali, di gusto, curative.

Per i nostri animali, una punta di cucchiaino diluita in una tazza d'acqua basta per condire cereali lessati, in fiocchi o soffiati, e verdure, cotte o crude.

Nutre la flora batterica intestinale, la ripristina, la fortifica.

È adatto a tutti: la salute di tutte le specie animali nasce nell'intestino e troppo spesso ce ne dimentichiamo.

Ingredienti

1 cucchiaio di miso di riso

3 cucchiaini di tahina

1 cucchiaio di prezzemolo fresco

5 cucchiaini d'acqua

60 g di tofu naturale

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Scaldare l'olio in una padella con tutti gli ingredienti.

Lasciate intiepidire e frullate tutto.

Il pâté si può spalmare sul pane o sulle gallette, o usare per condire le verdure, diluito con altra acqua.

Per una versione più leggera, eliminate il miso e la tahina e sostituiteli con le olive nere o verdi denocciolate.



VERDURE

Crocchette di verdure al curry

Io amo le crocchette, le polpette e i burger.

Mi piacciono molto di più da quando le faccio in versione veg, devo dire la verità.

Ingredienti per 15 crocchette

3 patate medie

2 carote

2 zucchine

prezzemolo

1 pizzico di curry

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie

olio extravergine d'oliva

un pizzico di sale

farina e riso soffiato

Preparazione

Fate bollire le patate, senza sbucciarle, in abbondante acqua salata. Tagliate le carote e le zucchine a julienne e fatele soffriggere in una padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Fate cuocere qualche minuto, sfumate con la salsa di soia, aggiungete il curry e continuate la cottura fino a quando le verdure non saranno morbide.

Mettete da parte e scolate le patate. Una volta fredde, sbucciatele. Schiacciatele con una forchetta (o con lo schiacciapatate) e mettetele in un recipiente con le ver-



DOLCI

Biscotti di avena

Lo sciroppo d'acero è un ottimo sostituto dello zucchero e del saccarosio in generale: raccolto in modo naturale, è molto profumato.

Ha l'unico inconveniente di essere decisamente costoso: ma le sue innumerevoli proprietà nutritive ne fanno un alimento da tenere sempre in dispensa.

Ingredienti

250 g di fiocchi di avena

1 tazza di mirtilli rossi o neri, secchi

4 gherigli di noce

1 cucchiaio di pinoli

1 cucchiaio di sciroppo d'acero

spezie (zenzero, cannella, cardamomo)

farina, facoltativo

Preparazione

In una terrina mescolate i fiocchi di avena con i mirtilli ammollati in precedenza, i gherigli di noce spezzettati, i pinoli e lo sciroppo d'acero.

Aggiungete un po' d'acqua tiepida fino a ottenere un impasto morbido. Infine unite le spezie e mescolate bene.

Se l'impasto risulta troppo molle aggiungete un po' di farina e mescolate nuovamente.

Rivestite una teglia con carta forno e formate i biscotti con un cucchiaio, quindi cuocete per 15–20 minuti a 170°C in forno già caldo.