

*Alimentazione naturale non vuol dire meno sapore e meno nutrizione*

## Un Natale alla “vegana”?

Sulle tavole di Natale, festa d'amore e di luce, quest'anno appare una alternativa. Non è una novità né una semplice moda, bensì una precisa scelta alimentare e uno stile di vita che sempre più persone abbracciano per amore degli animali e per valorizzare a pieno ciò che la terra naturalmente ci offre. Parliamo di cucina o, meglio, vita vegana. In Italia il numero di vegani aumenta smisuratamente: oggi se ne contano ormai quasi 700mila, tra cui moltissime donne e testimonial autorevoli come Red Ronnie, Jovanotti e la scrittrice Paola Maugeri. Sempre più persone scelgono di dire “no” a qualsiasi alimento d'origine animale, quindi eliminano dalla tavola e dal frigo uova, latte e derivati, miele e altri cibi “derivati da sfruttamento animale”.

La domanda sorge spontanea: come fanno a vivere i vegani senza carne e senza latte? Gli esperti della materia ormai da tempo assicurano che la dieta vegana non danneggia l'organismo, se fatta in modo corretto, consultando un nutrizionista per essere certi di assumere tutti i nutrienti necessari all'organismo perché funzioni bene. Nel paradiso dell'Eden, ricorda Eva, acronimo di Aida Vittoria Éltanin, scrittrice bresciana e “crudista” convinta, i nostri antenati Adamo ed Eva erano frugivori. Aida è autrice della “Dieta di Eva”, un libro e una scelta di vita,

**di Francesca Gardenato**

resa possibile anche grazie alla collaborazione di amiche, nutrizionisti, blogger ed esperti del mondo vegano (<http://la-dieta-di-eva.com>). Sarà lei a guidarci in queste pagine tra piatti delle feste, per dare un gusto Vegan a Vigilia, Natale, Santo Stefano e Capodanno. Nei suoi libri Eva insegna «come disobbedire in cucina e guadagnarsi il paradiso», perché la disobbedienza in cucina «è l'unica arma non violenta che ci salverà la salute e quella di milioni di animali». Cos'è la dieta vegana, dunque? Un'alimentazione naturale, sì, ma non una cucina complessa e stravolgente, semplicemente, sottolinea Eva, che nella sua dieta premia l'ampio consumo di frutta e verdura di stagione, di cibi non cotti e poveri di grassi. In fondo, quella vegana è la cucina italiana tradizionale alla portata di tutti. «Non è altro che la cucina povera di una volta, la cucina più salutare, la vera cucina mediterranea delle nostre nonne o bisnonne», sottolinea l'autrice. Vegani sono per esempio un risotto di zucca o allo zafferano, una pizza marinara con le verdure, una salsa di peperoni e noci, una spaghettonata al pomodoro o al pesto di basilico e pinoli, una zuppa di ceci o di lenticchie, non per forza occorre mangiare solo tofu, seitan, tempeh o altre cose strane. È un ritorno alla frugalità che stiamo

cominciando a riscoprire non solo perché la crisi avanza e non arretra, ma «perché è più etica, più salutare e più leggera per il bene del pianeta. Se avete parenti e amici ai quali volete far capire la bontà di questo tipo

di alimentazione così etico e salutare, perché non approfittare dei pranzi delle feste per proporre loro un banchetto vegano in grande stile?». La missione sarà ben avviata se a fine pasto vi chiederanno “la ricetta”. E via col passaparola. «A volte anche una ricetta facile, ma presentata bene, curata e decorata in modo natalizio, fa un figurone e si è sicuri della sua



bontà». Come ogni menu che si rispetti, quello di Eva per le feste comincia dagli antipasti e stuzzichini misti da servire in salotto o su un tavolo a parte, cosicché gli ospiti possano chiacchierare in libertà prima di sedersi a tavola e restarci per qualche ora. Giusto una manciata di semplici idee per iniziare bene: bruschette di pane di qualità insaporite con olio e aglio e con paté di ceci, una ciotolina di patatine di mais o di patate (senza olio di palma se possibile) e olive sguosciate ripiene di una salsa di capperi, lenticchie e noci. Per decorare l'angolo aperitivo un cesto di vimini pieno di frutta, anche solo dei coloratissimi mandarini con foglia e qualche grappolo d'uva. A proposito di frutta, il consiglio valido per tutti – non solo per i vegani – è di consumarla prima del pasto e non alla fine, in modo da evitare che fermenti. Unica eccezione ammessa: la mela. «Così gli ospiti andranno via più leggeri e si stupiranno di quanto questo pranzo non li abbia tramortiti come i soliti pranzi delle feste onnivori». Dopo l'antipasto, non sarebbe Natale senza qualcosa di caldo per aprire e riscaldare gli stomaci di parenti e amici. Ecco, anche il contenitore fa la differenza: «Per una zuppiera speciale – riprende Aida – cosa c'è di meglio di una zucca intagliata per

servire i cappelletti in brodo o una cremosa vellutata di zucca? Bastano un coltello ben affilato e una grossa zucca arancione, svuotarla al meglio e metterla in frigo. Il consiglio è di conservare il coperchio che servirà come decorazione; se volete potete fare anche un ritaglio nel coperchietto, dal quale uscirà il vapore mentre servirete la zuppa fumante». Per la zuppa, nei ricettari tradizionali si trova l'imbarazzo della scelta, purché sia con verdura di stagione. Il suggerimento è la vellutata di zucca e carote, semplice e sempre apprezzata. Come primi piatti, nei ricettari di Eva ci sono svariate scelte, ma è sul risotto che vogliamo puntare. Eva consiglia una salsa di noci sfiziosa, semplice da preparare e rigorosamente vegana. Per i secondi piatti, invece, la scrittrice vegana promuove a pieno titolo gli arrotolati farciti o rollé a base di verdure e semi (potete optare per semi di girasole, di zucca, di lino, che sono tra l'altro ricchi di proteine e di calcio) e spezie per insaporire. «I rollé di verdure – nota Eva – tendono a essere molto più profumati e colorati di quelli di carne nonché più digeribili, che a Natale non è un dettaglio da poco se volete far felici i vostri ospiti». Come contorno: patate al forno, polen-

ta morbida, lenticchie o ceci. Il piatto scelto, e consigliato, è l'arrotolato ghirlanda di lenticchie e noci. Ci sono due modi per presentare il rotolone. Se avete fretta, esistono in commercio dei rotoli di pasta sfoglia già vegana.

Un buon abbinamento potrebbero essere delle semplici lenticchie marroni oppure degli spinaci cotti, magari spolverati con un velo di grana vegano. Per servire le patate una vera chicca è la crema di avocado o Guacamole. «Il trucco è scegliere patate grandi e molto farinose (chiedete al vostro fruttivendolo). Dato che la buccia va mangiata è importante che siano biologiche, o sinergiche o di provenienza certa insomma. Per la cottura: l'importante è scegliere un metodo che le cuocia molto bene all'interno. Devono essere ben morbide e pastose e per far arrivare a questo – secondo gli esperti – vanno cotte a lungo».

Oltre ai contorni più sfiziosi, è sempre buona idea far trovare dell'insalata mista o crudité di verdure, accompagnate da mix di foglie sia dolci (lattuga gentile) che amare (rucola, radicchio), per rinfrescare la bocca tra una portata e l'altra e alleggerire il tutto, in vista del dessert. In assoluto il momento più atteso dai golosi. «Anche una semplicissima torta al cacao – sottolinea la scrittrice bresciana

## Ricetta - Vellutata di zucca e carote

### Ingredienti per 4 persone

- \* ½ kg o più di zucca (più zucca c'è, più buona verrà)
- \* 1 litro e mezzo di acqua o di brodo vegetale
- \* 4 carote bio
- \* 1 patata media
- \* 1 pezzetto di sedano
- \* Erbe a piacere (cipollina, maggiorana, prezzemolo)

**PREPARAZIONE:** tagliare tutto a pezzettini e mettere insieme a cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti (o poco più) in una grossa pentola di coccia, poi frullare il tutto con un minipimer o con l'aiuto del frullatore, dopo aver aggiunto alla fine un filo di olio d'oliva crudo. (Attenzione a versare la zuppa solo all'ultimo momento, o la povera zucca comincerà a guastarsi per il troppo calore).



## Salsa di noci vegana Ingredienti per 4 persone

- \* 200 g di panna vegetale, di soia o di avena (ormai le vendono in tutti i supermercati, ma se preferite potete unire del latte di soia a della mollica di pane, lasciata ammorbidire per mezz'oretta)
- \* 200 g di noci sgusciate + 8 noci a parte
- \* Pizzico di sale e aglio (se piace)
- \* Pizzico di erbe miste
- \* Pizzico di pepe (a piacere)
- \* Acqua di cottura del riso o brodo vegetale (giusto per stemperare un po' la densità della crema di noci)

**PREPARAZIONE:** Rosolare le noci e le erbe con pepe e sale in poco olio (o acqua) per 10 minuti. Tritare il tutto con la panna di soia, oppure aggiungendo all'impasto la mollica che avrà nel frattempo assorbito tutto il latte di soia. Aggiungere a crudo alla fine le otto noci a pezzetti, per avere un po' di croccantezza. Aggiungere più o meno acqua/brodo caldo in base a come si gradisce la consistenza del sughetto.

Aida Vittoria Éltanin  
con latte di mandorle

al posto del latte di mucca e senza uova ha un ottimo effetto natalizio, se la cuciniamo in un contenitore in silicone a forma di stella o di albero di Natale, e se poi la decoriamo con molto zucchero a velo e la serviamo in tavola con qualche fettina di arancia... ancora meglio!». Ma se l'obiettivo è di colpire con effetti speciali i nostri ospiti, ecco due dritte. Invece di diventare matte con dolci complicatissimi e che appesantiscono, la scelta di un buon dolce vegano, che quindi non contiene né burro, né uova, e neppure latte di mucca o panna, lascerà gli ospiti più leggeri e soddisfatti. Meglio non esagerare con cioccolato, olio o, peggio ancora, margarina. Se si opta per un dolce di frutta: attenzione all'effetto fermentazione. L'unico frutto dove si va sul sicuro è la mela, quindi la torta di mele all'italiana o all'inglese è sempre una garanzia.

Molti dolci italiani tradizionali e antichi sono già vegani, come i "cugini" panforte e panpepato, ricette popolari toscane, entrambe derivate da alcune focaccine ripiene di frutta fermentata (panforte) alle quali poi nei secoli ven-



nero aggiunte le spezie per rendere questo pane ancora più salutare ed energetico (panpepato). Il panpepato è composto da frutta secca, frutta disidratata, mosto e varie spezie. «L'unico ingrediente d'origine animale – precisa Eva – è il miele, e si può facilmente sostituire con del malto di riso, del succo d'acero o con lo sciroppo d'agave (o come vedremo dopo, anche con della semplice e italianissima marmellata di fichi!). Anche per i tipi di frutta, non preoccupatevi troppo. Se una non vi piace o non l'avete, potete sostituirla con una simile».

Altro originale dolce natalizio, e non solo, è la variante dei "baci di Eva", un'idea nonché l'asso nella manica della scrittrice. Si può anche usare come decorazione, facendolo trovare sulla tavola fin dall'inizio del pasto. I bambini di certo apprezzeranno!

E al termine del pranzo o della cena, per finire in bellezza, il consiglio di Aida Vittoria Éltanin è di non far mai mancare agli ospiti una tisana digestiva, di buona qualità, con finocchio o liquirizia, servita con una fettina di limone. Con un pranzo così, chiude la scrittrice, «si può non solo scambiarsi gli auguri in leggerezza ma iniziare insieme anche la silenziosa e potentissima "rivoluzione delle forchette"!»

### Mangiar fuori

Se non vi va di spignattare durante le feste e preferite pranzare o cenare fuori, c'è sempre la possibilità di trovare e provare un locale "vegan friendly", ovvero amico dei vegani e degli animali. Il consiglio è di andare a testare il menu prima dell'occasione speciale, per vedere se vi piace, e poi dopo la prova generale, di portarci i suoceri, i parenti o chi volete. Nella nostra provincia, negli ultimi anni, la scelta si è ben ampliata e oggi ristoranti, trattorie, bar, fast-food e gelaterie che possono dirsi vegane, o quanto meno vegetariane, formano una bella lista. Per saperne di più, consigliamo di visitare [www.veganhome.it](http://www.veganhome.it) e selezionare la città e il tipo di locale che vi interessa. Per rispettare chi, non tanto per moda ma per sensibilità e amore degli animali decide di dire stop a

carne e cibi d'origine animale, molti locali si sono dotati di carte vegane e piatti bio. Non è solo una buona nicchia, ma è un'opportunità in più per rispettare l'ambiente in cui viviamo e la scelta di molti ristoratori lo conferma. La maggior parte dei locali selezionati in questo articolo si collocano in una fascia di prezzo medio.

Per cominciare, un paio di posti niente male, proprio in città: in via Luzzago 6/b c'è "L'Arcobaleno", un posticino molto accogliente, gestito da un'associazione vegetariana; offre una cucina vege-vegana con una buona scelta di pietanze, basta chiedere la versione vegan. Mentre il "Shakti Food" in via Moretto 11 fa solo cucina vegana, al 99% biologica con verdure di stagione; anche in questo caso è una associazione culturale con ristorazione vegan.

Un altro posto che merita un pranzo o una cena è il "Shawarma King" di Montichiari: un piccolo ristorante mediorientale, anche da asporto, con kebab vegan (di soia o di seitan) e diversi piatti etnici tradizionalmente vegani. C'è una pagina del menu dedicata ai piatti "veg", con anche qualche dolcezza; fascia di prezzo bassa. Sul Garda bresciano segnaliamo due locali interessanti: il ristorante-pizzeria "Desenzanino" all'omonimo lido di Desenzano (lungolago in direzione Padenghe) con una stupenda vista. È gestito dalla cooperativa sociale La Cascina e si definisce "vegan friendly" in quanto ha introdotto la carta vegana da più di un anno e mezzo, con aggiornamenti a seconda delle stagioni e menu vegano completo, dall'antipasto al dolce,

persino la pizza con mozzarisella (a base di riso integrale germogliato). Il nuovo "Veggy Days" a Desenzano è specializzato nel menu vegan con proposte della cucina italiana e internazionale, ma

### Pupazzo di neve con i baci di Eva

**Ingredienti per un pupazzo alto una spanna**

- \* 200 g di mandorle tostate
- \* 200 g di uvetta passa
- \* zucchero a velo q.b.
- \* farina di cocco (optional)

### PER LA DECORAZIONE

- \* un pezzettino di carota per il nasino
- \* 2 gocce di cioccolato fondente per gli occhi
- \* un fiocchetto rosso per la sciarpa

**PREPARAZIONE:** serve solo un potente tritatutto. Tritate mandorle e uvetta insieme (o una manciata alla volta) e schiacciate bene l'impasto con le mani pulite per formare tre piccole palline (piccola, media, grande). L'impasto sarà gommoso ma malleabile. Poi rotolare le palline in un bel po' di zucchero a velo o farina di cocco (o entrambi!) per l'effetto neve.



Immagine tratta da [www.eticamente.net](http://www.eticamente.net)

è un fast-food, adatto per un pasto informale e veloce.

A Gargnano, invece, l'Hotel Meandro in via Repubblica 44 prepara piatti della tradizione italiana in versione vegan (senza tofu e seitan) con un'ottima scelta e di qualità: minestrina di fagioli, insalata di riso o farro con verdure, spaghetti con porcini freschi, verdure alla griglia, gazpacho con anguria, risotto al rosmarino, polenta semintegrale con pomodori caldi e capperi. Tutti gli ingredienti sono di stagione e freschissimi. Vicino al ristorante c'è anche una piccola "bau beach", per chi in estate ama andare in spiaggia col proprio cane.

Sul lago d'Iseo, a Monte Isola, da provare è il ristorante Vittoria, in località Sensole 22: antipasto vegetale a base di tofu e verdure, un paio di

primi vegan, secondo di seitan alla pizzaiola; i piatti vegetariani e vegani sono specificati sulla carta. A Sulzano, in via Camontaro 21, c'è la "Locanda la Pernice", un bellissimo locale con vista sul lago e un'atmosfera raccolta e rilassante.

A Cazzago San Martino, in via Rizzini 38, "Il braciere" ha una carta con pietanze vegane, cucina mediterranea, paste e dolci fatti in casa. A Palazzolo sull'Oglio, per chi è della zona, suggeriamo una capatina al "Retrogusto", enoteca e ristorante con sezione vegana, anche bistrot con tanto di chef e sempre ottimo vino scelto dalla casa o dal cliente. Non è un ristorante vegetariano al cento per cento, ma sulla carta è sempre presente il menu vegetariano/vegan in evidenza. Si può chiedere di modificare i piatti vegetariani per farli diventare vegani. Spostandoci verso la Valle Camonica, a Vello di Marone, la Trattoria Glisenti vi stupirà con ricette originali, dall'antipasto al dolce, in versione "vegan friendly".

**Francesca Gardenato**  
Giornalista freelance