

## TIRAMISU'

### Ingredienti per 8 porzioni

#### PER LA BASE:

400 gr. di biscotti veg integrali o fette biscottate integrali o pan di Spagna (preparato seguendo la ricetta vegana)

#### PER IL CAFFÈ:

Una decina di tazzine di caffè ristretto (miscela arabica)

#### PER IL "MASCARPONE" (PANNA DI TOFU):

500 gr di tofu al naturale, 1/2 cucchiaino di curcuma, 4 cucchiari di malto d'orzo o di riso, 6 cucchiari di zucchero di cocco, 200 ml di latte di soia (senza zuccheri aggiunti), 150 ml di olio di girasole (12 cucchiari), 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere

#### PER LA RIFINITURA:

Cacao amaro in polvere q.b., scaglie di cioccolato extra fondente amaro dolcificato con zucchero integrale di canna q.b.

### PREPARAZIONE

#### PANNA DI TOFU

Frulla assieme tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

#### COMPOSIZIONE DEL TIRAMISÙ

Crea un primo strato con i biscotti (o usando il pan di Spagna) bagnati nel caffè e ricoprili con la panna di tofu spolverizzata di cacao. Distribuisci un secondo strato di biscotti (o pan di Spagna) bagnati nel caffè e completa con la panna di tofu restante. Spolverizza la superficie con cacao e scaglie di cioccolato. Tieni in frigo almeno 30 minuti prima di servire.



*"L'ANGOLO DEL  
VEGETARIANO"*

Via Sammartini 43 - Milano  
tel. 02.66718004  
angolodelvegetariano@hotmail.com

**A POCHI PASSI DALLA STAZIONE CENTRALE**

# AI VEGANI

L'ANGOLO DEL VEGETARIANO PROPONE ALCUNE RICETTE  
REALIZZATE DAL DOTTOR GIUSEPPE COCCA  
E DA LUCIA GIOVANNINI AUTORI DEL LIBRO

## "IL VEGANO PER TUTTI"

Alimentarsi con gusto e stare in forma  
senza cibi di origine animale

IL DOTTOR COCCA, MEDICO VEGETARIANO, VEGANO  
E CRUDISTA, NOTO IN ITALIA E ALL'ESTERO È  
PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE EUROPEA VEGETARIANI  
E COLLABORA CON VEG ITALY. GIUSEPPE COCCA  
E LUCIA GIOVANNINI SONO GLI AUTORI  
DI ALTRI INTERESSANTI VOLUMI TRA CUI

## "IL CRUDO E' SERVITO"

**IN QUESTO PICCOLO OPUSCOLO RIPORTIAMO  
ALCUNE RICETTE (TRATTE DA “IL VEGANO PER TUTTI”)  
CHE PRESENTEREMO PROSSIMAMENTE NEI NOSTRI MENU.  
SE DESIDERATE RICEVERE INFORMAZIONI CONCERNENTI  
LE NOSTRE INIZIATIVE LASCIATE AL PERSONALE DI SALA  
LA VOSTRA MAIL O COMUNICATELA A  
ANGOLODELVEGETARIANO@HOTMAIL.COM**

## **“IL CRUDISMO”**

**PRESSO I NOSTRI LOCALI SONO PREVISTI CORSI  
DI CUCINA VEGETARIANA, VEGANA E “CRUDISTA”.  
QUEST’ULTIMA È UNA “FILOSOFIA” ALIMENTARE CHE CONSENTE  
DI VIVERE PIÙ SANI SENZA RINUNCIARE AL PIACERE DEL CIBO.**

**LA CUCINA CRUDISTA, DI CUI IL DOTTOR COCCA È UN NOTO  
ESPERTO, SI VA SEMPRE PIÙ DIFFONDENDO IN TUTTI I PAESI.**

**NOTI PERSONAGGI, ANCHE DEL MONDO DELLA MUSICA  
E DELLO SPETTACOLO, SEGUONO UN REGIME TOTALMENTE  
O PARZIALMENTE CRUDISTA. TRA GLI ALTRI DEMI MOORE,  
CHER, UMA THURMAN, MEL GIBSON, PIERCE BROSNAN,  
BARBRA STREISAND, STING, BEYONCÈ, DAVID BOWIE,  
PRINCE, ANGELA BASSETT E ALTRI.....**

## **MEDAGLIONI DI MIGLIO E CARDI**

### **Ingredienti per 3 medaglioni**

100 gr di miglio, 500 ml di acqua, 120 gr di cardi già mondati,  
2 piccole patate, 1 cucchiaio di cipolla granulata, 1 cucchiaino di curcuma,  
1 cucchiaino di origano essiccato, sale marino integrale  
o rosa dell’Himalaya q.b.

### **PREPARAZIONE**

#### **MIGLIO**

Lava il miglio sotto l’acqua corrente, finché l’acqua non sarà limpida. Scola il miglio e fallo tostare in una padella con un po’ di olio. In una pentola versa il miglio e coprilo con una quantità d’acqua quasi bollente pari al doppio del suo volume (per 100 grammi come in questo caso bastano 500 ml d’acqua). Porta a ebollizione a fiamma alta. Regola di sale e riduci la fiamma lasciando cuocere il miglio coperto per circa 20 minuti. Lascia riposare per almeno 10 minuti in modo da far assorbire al miglio l’eventuale acqua in eccesso e permettergli di gonfiarsi.

#### **CARDI E PATATE AL VAPORE**

Priva le patate della buccia e tagliale a piccoli pezzi. Monda i cardi (nel frattempo metti a bollire l’acqua per cuocerli) togliendo i filamenti con il pelapatate fino ad arrivare alla parte tenera più interna. Taglia ora le coste a tocchetti piccoli. Non appena l’acqua bollerà, metti le patate e i cardi nel cestello per la cottura al vapore e cuoci per circa 30 minuti.

#### **MEDAGLIONI**

Unisci le patate e i cardi al miglio. Aggiungi la cipolla, la curcuma e l’origano. Amalgama bene il tutto con le mani e forma i medaglioni. In una teglia ricoperta di carta da forno sistema i medaglioni e falli cuocere per 20 minuti a 200°C.

## **PIZZA FARCITA CON LE VERDURE**

### **PER L'IMPASTO:**

500 gr di farina 0, 350 ml di acqua tiepida, 1 cubetto di lievito di birra, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino raso di sale marino integrale o rosa dell'Himalaya

### **OPZIONALE:**

1 cucchiaino di zucchero integrale di canna (per agevolare la lievitazione), 1 rametto di rosmarino da aggiungere sull'impasto prima d'infornare

### **PER IL RIPIENO:**

1/2 kg di cicoria spadona, cicoriotta oppure di bieta, sale marino integrale o rosa dell'Himalaya q.b., 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino fresco di Cayenna, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

## **PREPARAZIONE**

### **IMPASTO**

Sciogli il lievito in acqua tiepida (non superiore ai 37°C) e aggiungi lo zucchero. Lavora tutti gli ingredienti dell'impasto e versa il lievito sciolto. Impasta fino a ottenere un panetto compatto da stendere con il matterello in una sfoglia abbastanza sottile. Lascia riposare l'impasto già steso sulla teglia ricoperta di carta da forno per circa un'ora e mezza.

### **VERDURE RIPASSATE**

Pulisci e lava le verdure, quindi sbollentale in acqua salata. Scolale molto bene e ripassale in padella con olio, aglio e peperoncino. Regola di sale.

### **PIZZA FARCITA**

Riprendi l'impasto e ricoprilo per metà con le verdure, quindi chiudi a portafoglio le verdure con l'altra metà dell'impasto. Ultima con un giro d'olio sulla superficie della pizza e, a piacere, aggiungi il rosmarino. Inforna in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti circa.

## **SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON PESTO ALLA SICILIANA - VEG RAW FOOD**

### **Ingredienti per 4 porzioni**

#### **PER GLI SPAGHETTI:**

4 zucchine campane (più dolci)

#### **PER IL PESTO ALLA SICILIANA:**

2 pomodori da sugo, una decina di pomodori essiccati, 1 spicchio d'aglio privato del germoglio interno, 1 cucchiaino di capperi dissalati e messi sotto aceto di mele, 1 cucchiaino di origano essiccato, 1 mazzetto di basilico fresco, sale marino integrale o rosa dell'Himalaya q.b., 50 gr. di pinoli e 50 gr. di mandorle tostate + 1 cucchiaino di acqua di ammollo dei pomodori secchi, olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo q.b., un pizzico di peperoncino

## **PREPARAZIONE**

### **PESTO ALLA SICILIANA**

Metti in ammollo le mandorle per 8 ore e spellale. Sciacqua molto bene i pomodori essiccati e reidratali in acqua (30 minuti circa). Divenuti morbidi, scolali e tieni da parte un mestolo della loro acqua di ammollo. Frulla tutti gli ingredienti assieme all'acqua di ammollo dei pomodori essiccati e l'olio versato a filo.

### **SPAGHETTI**

Taglia le estremità delle zucchine. Con il pelapatate priva le zucchine della buccia. Con l'affetta verdure a spirale ricava dalle zucchine gli spaghetti e uniscili alla salsa, amalgamando bene. Bagnomaria a 42°C (facoltativo). Riempi la pentola con pochi cm di acqua (3 cm ca.) e metti sopra la pentola un contenitore adeguato con gli spaghetti conditi. Scalda a una temperatura massima di 42°C.

## ORZO BUS

### Ingredienti per 4 porzioni

280 gr di orzo perlato, 24 gr di porro (12 cm), 20 gr di coste di sedano, 100 gr di peperone rosso, 100 gr di peperone giallo, una dozzina di foglie di basilico, 150 ml di passata di pomodoro (può essere sostituita con pomodori Pachino freschi), olio extra vergine di oliva q.b.

### PREPARAZIONE

Lava e poi scola bene l'orzo, quindi metti i chicchi a tostare a fiamma viva per pochi minuti in un po' di olio. In una pentola cuoci l'orzo in acqua pari al triplo del suo volume, ci vorranno circa 40 minuti. Nel frattempo prepara il condimento. In una padella con un po' di olio far rosolare il porro tagliato a rondelle, le coste di sedano a pezzettini e i peperoni tagliati a quadratini. A poco più di metà cottura, aggiungi la passata di pomodoro. Unisci qualche foglia di basilico e spegni la fiamma non appena avrai portato a ebollizione. Scola l'orzo e fallo saltare in padella in modo che si amalgami al condimento.



**"L'ANGOLO DEL  
VEGETARIANO"**

Via Sammartini 43 - Milano  
tel. 02.66718004  
angolodelvegetariano@hotmail.com

**A POCHI PASSI DALLA STAZIONE CENTRALE**

## PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINESE

### Ingredienti per 4 porzioni

#### PER L'IMPASTO:

gr. 400 di farina integrale di grano saraceno, gr. 100 di farina di riso integrale, ml. 250 di acqua ca., 1/2 cucchiaino di sale marino integrale o rosa dell'Himalaya

#### PER IL CONDIMENTO:

gr. 280 di bietola da coste, gr. 350 di patate, 8 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 4/5 cucchiari di lievito alimentare in fiocchi

### PREPARAZIONE

#### PIZZOCCHERI

In un contenitore mescola le due farine e aggiungi l'acqua e il sale. Inizia a impastare fino a ottenere un panetto compatto e sodo. Avvolgi il panetto nella pellicola alimentare e lascialo riposare in un luogo fresco o in frigo per circa 30 minuti. Libera il panetto dalla pellicola e su una spianatoia infarinata stendi una sfoglia alta 2/3 millimetri e dividila in due parti uguali. Sovrapponi le due sfoglie ottenute spolverandole con un po' di farina in modo che non si appiccichino tra loro. A questo punto con la rotella ricava delle fasce larghe 1 cm e lunghe 7 cm. Lascia riposare i pizzoccheri su un piano infarinato e nel frattempo dedicati alla preparazione del condimento.

#### CONDIMENTO

Priva le bietole della parte più coriacea della costa praticando un taglio a "v" con le forbici o con un coltello. Taglia ora le coste a pezzetti di 1 cm circa e le foglie a piccoli pezzi. Sbuccia le patate e tagliale a cubetti. Cuoci tutto al vapore mettendo nel cestello prima le patate, dopo 10 minuti le coste e in ultimo, dopo 3 minuti, le foglie e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Trasferisci le patate e le bietole in una teglia e condiscile con l'olio, il sale e il lievito alimentare.

#### COTTURA DEI PIZZOCCHERI

Aggiungi altra acqua all'acqua della cottura al vapore. Porta a ebollizione e sala. Tuffa i pizzoccheri nell'acqua bollente e falli cuocere per circa 10 minuti. Con la schiumarola preleva i pizzoccheri e ponili nella teglia del condimento e amalgama il tutto. Rifornisci il piatto con un'ultima spolverata di lievito alimentare.