



# Nutrire il corpo, alimentare la salute: un viaggio nel mondo vegetale

Benvenuti a questo corso! Esploreremo insieme il mondo vegetale, scoprendo come un'alimentazione vegetale può nutrire il corpo e alimentare la salute. Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a una dieta vegetale, per motivi di salute, etica o semplicemente curiosità.

+39 3756720407

[manuela.nutrizionista@gmail.com](mailto:manuela.nutrizionista@gmail.com)

[www.manuelarossettinutrizionista.com](http://www.manuelarossettinutrizionista.com)



Dott.ssa Manuela Rossetti  
Biologa Nutrizionista

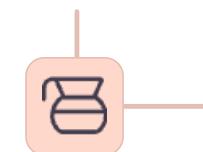
# Ingredienti Strani: Amici che Non Hai Ancora Incontrato

Vorrei aprire questa lezione con una citazione e la citazione è la seguente: non esistono estranei, solo amici che non hai ancora incontrato. Mi sembrava la citazione adatta per iniziare questa lezione perché gli ingredienti che magari adesso considerate strani, un giorno potrebbero entrare a far parte della vostra dispensa in modo regolare. E non riuscireste più ad immaginarvi la vostra vita senza di loro.

Per i più prevenuti, vi volevo far riflettere su una cosa, lo sapete che il pomodoro, simbolo della cucina italiana, la pasta al pomodoro, le bruschette al pomodoro, la pappa al pomodoro fino alla scoperta dell'America, non era conosciuto nel nostro paese perché, appunto, è un ortaggio che è stato importato dal nuovo continente e pensate che fino al diciassettesimo secolo si utilizzava comunque come una pianta ornamentale. Quindi, per farvi riflettere, il pomodoro, che ora è il simbolo della cucina italiana, era un ingrediente strano nel passato.

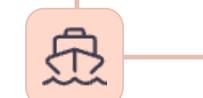


# Il Caffè: Da Ingrediente Esotico a Simbolo Italiano



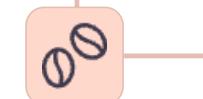
## Origini

Il caffè arriva dal Sud America



## Importazione

Viene portato in Italia come ingrediente esotico



## Integrazione

Diventa simbolo dell'italianità

E che dire del caffè? Il caffè, il caffè espresso al bar simbolo dell'italianità, se ci pensiamo, è una pianta che arriva dal Sud America, quindi ecco, anche questo potrebbe essere considerato un ingrediente strano.



# Perché Non Essere Prevenuti?



## Arricchimento Alimentare

Conoscere questi ingredienti innanzitutto arricchisce la nostra alimentazione



## Apporto Nutrizionale

Può esserci utile per il loro apporto nutrizionale in alcune situazioni



## Alimentazione Sostenibile

Magari non stiamo usando ingredienti di origine animale e quindi non stiamo per esempio apportando colesterolo e grassi saturi alla nostra alimentazione, oppure stiamo avendo un'alimentazione più sostenibile



## Gusto Eccellente

Vi assicuro che sono anche buonissimi

Quindi con questi due esempi io spero di avervi allargato gli orizzonti e mi ascolterete meno prevenuti nel caso lo siate. Perché non dobbiamo essere prevenuti?

Nei confronti degli ingredienti strani, premesso che non sono obbligatori, quindi si può vivere benissimo senza tutti gli ingredienti che citeremo.

# Il Lievito Alimentare: L'Ingrediente Più Richiesto

## Cos'è Esattamente

È un lievito derivato dal *Saccaromices Cervisia*, che è appunto un lievito, un micro organismo. E no, i microrganismi non contano come animali, quindi i vegani mangiano il lievito alimentare.

## Come Viene Prodotto

Viene coltivato, cioè fatto crescere su un substrato zuccherino e che poi viene essiccato. È inattivato, quindi il lievito alimentare non lievita.

## Perché Si Utilizza

Perché ha un retrogusto formaggioso, un sapore umami. Sapete che il gusto umami è il quinto gusto, il gusto della salsa di soia, dei formaggi stagionati, di capperi, di funghi.

Iniziamo dal primo ingrediente, sto parlando del lievito alimentare. Il lievito alimentare è l'ingrediente strano nei confronti del quale mi vengono fatti più domande, quindi cerchiamo un attimo di fare chiarezza su cosa sia esatto.

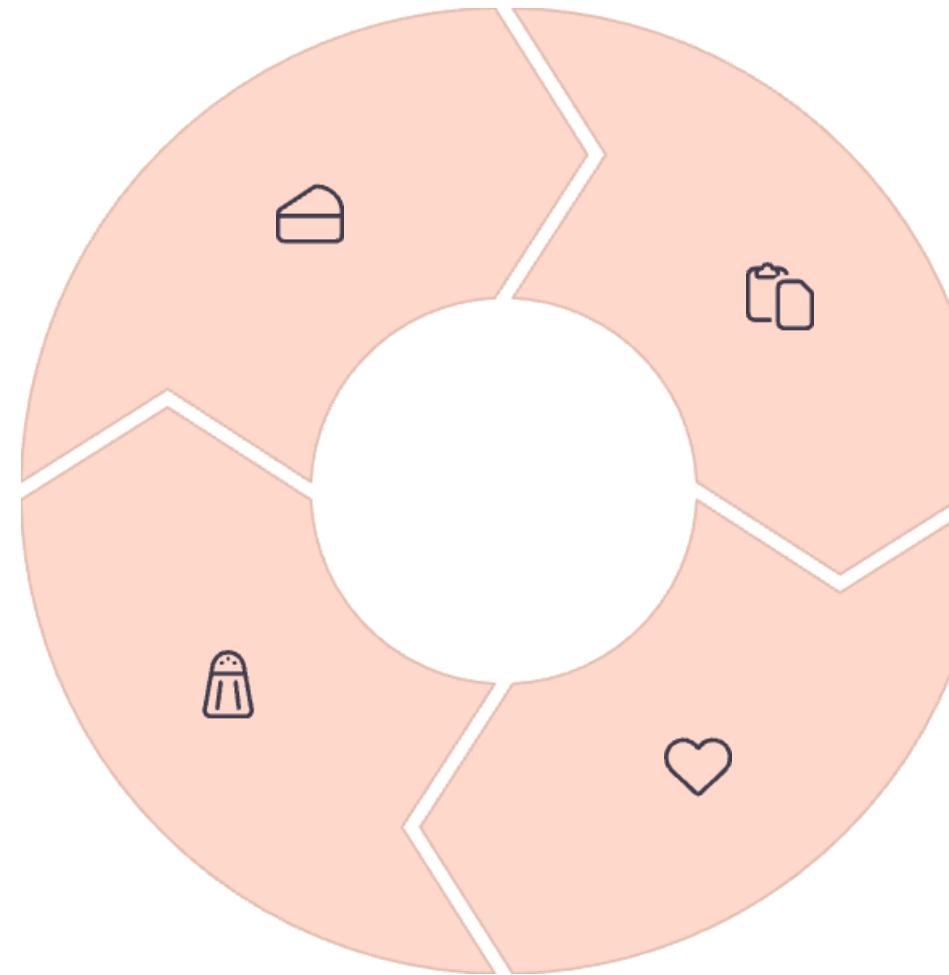
# Il Sapore Umami del Lievito Alimentare

## Retrogusto Formaggioso

Simile ai formaggi stagionati

## Meno Sale

Non salato o molto meno salato



## Alternativa al Formaggio

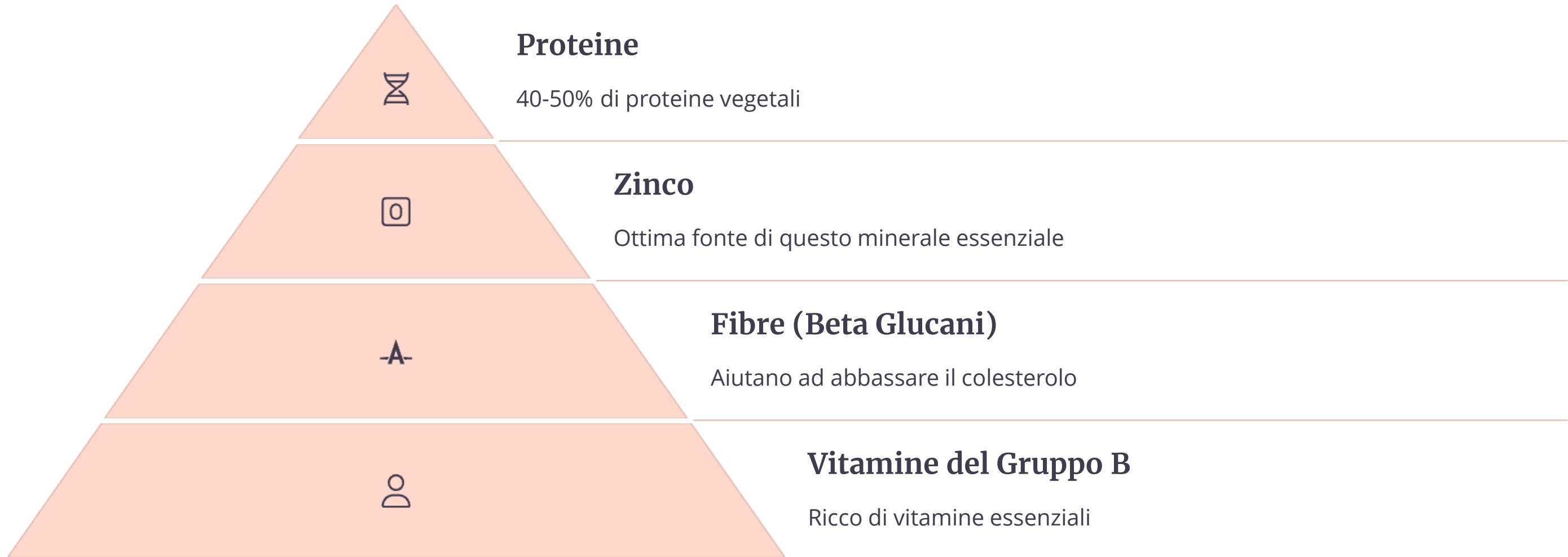
Permette di usare meno formaggio grattugiato

## Zero Colesterolo

Alternativa senza grassi saturi

Il lievito alimentare ha quel sapore che vi fa dire di qualcosa buono. Proprio per il suo gusto formaggioso vi permetterà di utilizzare meno formaggio, soprattutto il formaggio grattugiato sulla pasta che molti italiani ci vanno giù pesante, mentre noi impareremo una alternativa a colesterolo zero, grassi saturi zero e non salata o molto meno salata per poter sostituire il formaggio sulla pasta.

# Proprietà Nutrizionali del Lievito Alimentare



Parliamo un po' delle proprietà nutrizionali del lievito alimentare perché è vero che se ne utilizza poco per volta, diciamo un cucchiaino a pasto, anche se non è che c'è un limite perché essendo un insaporitore conta come spezia. Questo lievito alimentare in Fiocchi avrà dei benefici nutrizionali. guardando l'etichetta, vedremo che ha circa il 40-50% di proteine. aggiungerlo comunque ci dà quel po' di proteine in più e questo magari può essere utile per qualcuno a cui la cosa interessa.

# I Benefici dello Zinco nel Lievito Alimentare



## Trofismo della Cuta

Mantiene la pelle sana



## Annessi Cutanei

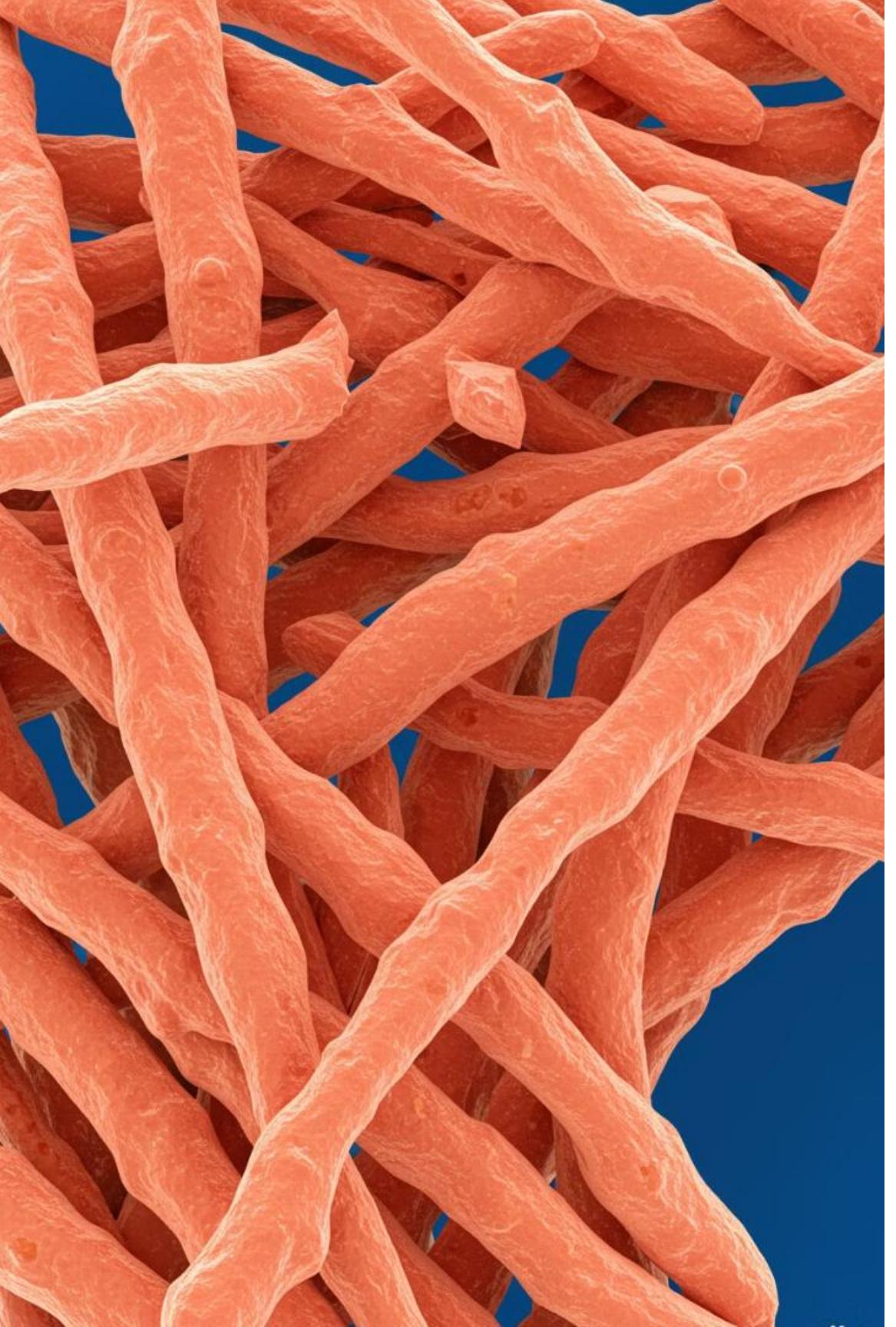
Benefici per capelli e unghie



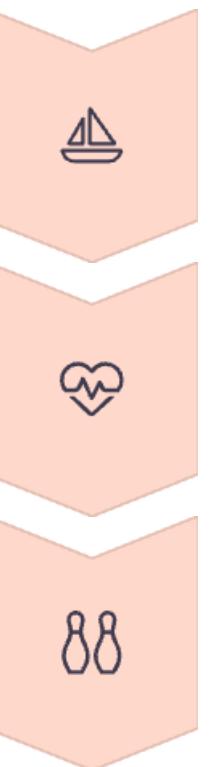
## Sistema Immunitario

Supporta le difese naturali

Il lievito alimentare però è interessante per un nutriente che è un nutriente di focus, un nutriente al quale stare attenti nell'alimentazione vegetale, che è lo zinco. Il lievito alimentare è un'ottima fonte di zinco. Lo zinco è un minerale che serve sostanzialmente per il trofismo della cute e degli annessi cutanei e per un buon funzionamento del sistema immunitario.



# I Beta Glucani: Fibre Preziose



**Presenti in Avena e Orzo**

Fibre naturali benefiche

**Abbassano il Colesterolo**

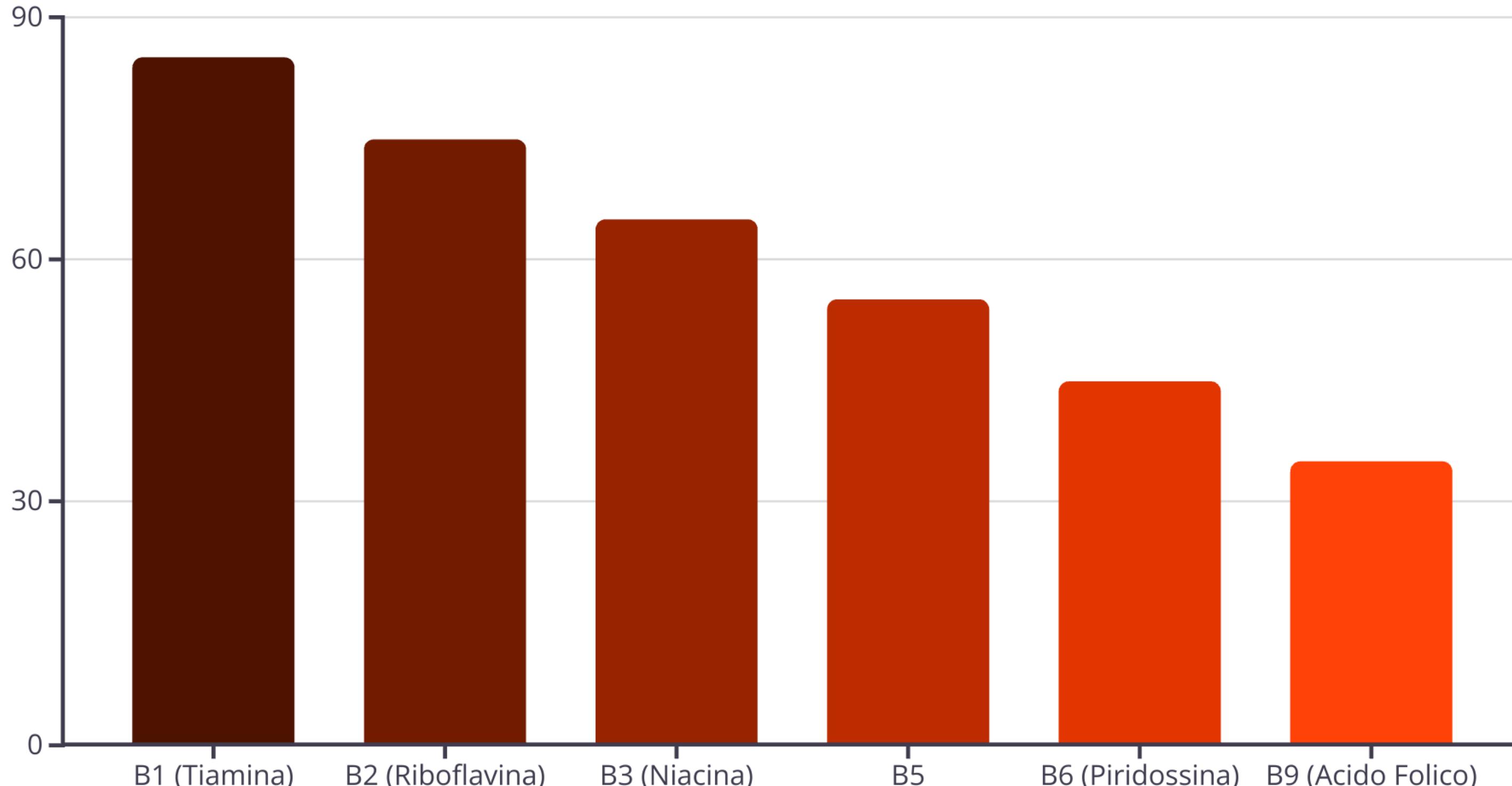
Benefici cardiovascolari

**Nutrono la Flora Intestinale**

Supportano la salute digestiva

Il lievito alimentare è anche ricco di fibre, ma quali fibre? beta glucani, non so se le avete mai sentite nominare. Sono sicura che ci sia una marca di cracker che mette bene sull'etichetta. Contiene betaglucani, sono quelle fibre presenti per esempio dell'avena e nell'orzo che aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo e nutrono la nostra flora batterica intestinale. Quindi insomma, il fatto che il lievito alimentare li contenga tanto meglio.

# Vitamine del Gruppo B nel Lievito Alimentare



# Come Utilizzare il Lievito Alimentare



## Grattugiato Vegetale sulla Pasta

Utilizzare il lievito alimentare come alternativa al formaggio grattugiato sui primi piatti

Come possiamo iniziare a utilizzarlo? Utilizziamolo facendo un grattugiato vegetale da mettere sulla pasta oppure nelle nostre gratinatura nelle nostre lasagne, esattamente come facevamo con il formaggio Stagionato grattugiato.

## Nelle Gratinature

Perfetto per creare una crosta dorata sulle lasagne vegetali

## Salse Cremose

Ideale per preparare alternative vegetali alle salse al formaggio

# Grattugiato vegetale

## Ingredienti:

- 100 g di anacardia
- 100 g di mandorle pelate
- 20-30 g di lievito alimentare
- 1 cucchiaino di miso
- 1 cucchiaino di sale

## Procedimento

1. Versate tutti gli ingredienti in un mixer (tritatutto)
2. Tritateli fino a raggiungere la granulosità desiderata

## Conservazione

Il grattugiato vegetale si conserva anche per un mese in frigorifero e si può congelare tranquillamente.





# Il Tofu: Proprietà e Utilizzi

È arrivato il momento di spostarci al secondo ingrediente: il tofu. Il problema del tofu è che le persone ci si approcciano pensando che sappia di formaggio. Ovviamente non è così, ma da un punto di vista nutrizionale anche per fortuna, perché questo poi determinerà che venendo da un legume, il tofu avrà un ottimo profilo nutrizionale.

Non è un sostituto del formaggio ma è un ingrediente diverso, il problema è paragonarlo al formaggio. Il tofu si può davvero utilizzare in decine di modi e oggi ne impareremo qualcuna, ma prima cerchiamo di capire che cos'è questo tofu e perché si chiama formaggio di soia.

# Cos'è il Tofu?

## Origine del Nome

Ora non è tecnicamente sbagliato chiamarlo formaggio di soia, perché di fatto è il latte di soia cagliato. Quindi si aggiunge un coagulante che può essere solfato di calcio oppure cloruro di magnesio.

## Processo di Produzione

Questa massa viene scolata e messa in una pressa. Il tofu si mette in questa pressa e a seconda di quanto si pressa e quindi di quanto liquido esce. Il tofu può essere o compatto. Quindi possiamo trovare il classico panetto di tofu duro che si vede nei supermercati oppure vellutato.



# Tipi di Tofu

## Tofu Compatto

Il tofu compatto si trova spesso nel banco frigo. È il classico panetto di tofu duro che si vede nei supermercati.

## Tofu Vellutato

In caso del Tofu vellutato resta più acqua e quindi il tofu ha una consistenza molto più morbida. Ecco il Tofu vellutato e quello che ha un po la consistenza della panna cotta possiamo dire, ma ecco sempre tofu è.

## Conservazione

Non è insolito Vedere anche il Tofu Vellutato nel banco frigo, ma più spesso lo si trova a lunga conservazione in confezione di tetrapak e questo è anche un vantaggio perché conservandosi più a lungo potete tenerlo in dispensa e utilizzarlo al bisogno, poi vedremo come utilizzarlo da un punto di vista delle ricette.

# Proprietà Nutrizionali del Tofu

## Proteine

Contiene tra i 10 e i 15 grammi di proteine ogni 100 grammi e questo fa sicuramente piacere a chi è fissato con le proteine.

## Ferro

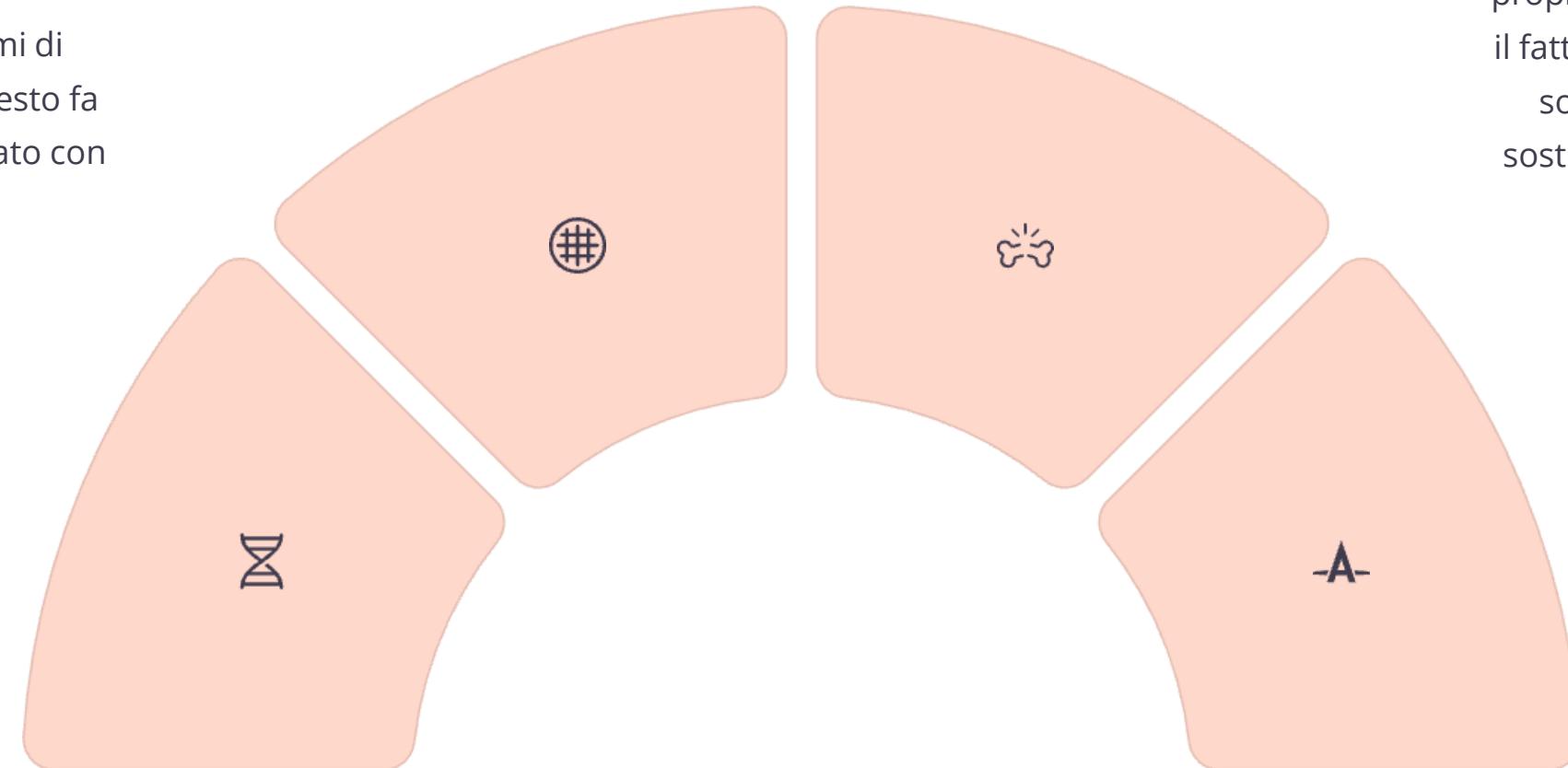
Ha anche un buonissimo apporto di ferro e vi ricordo che il ferro della soia è un ferro che si assorbe per vie diverse. Le classiche vie di ferro eme, non eme, e questo magari può interessare chi di voi deve stare attento a introdurre abbastanza ferro.

## Calcio

Il tofu è anche un alimento spesso ricco di calcio. Se viene utilizzato un coagulante come il solfato di calcio, allora il Tofu arriverà ad avere 350 milligrammi di calcio per 100 grammi. Per farvi un paragone potremmo paragonarlo a un formaggio fresco.

## Fibre

Ricordate che il Tofu è il latte di soia cagliato. Ecco, proprio per questo le proprietà nutrizionali del tofu riflettono il fatto che il Tofu non ha fibre, quindi è sostanzialmente un alimento che sostituisce le famose proteine animali nelle diete a basso residuo.



# Il Calcio nel Tofu



La soia di per sé è un legume molto ricco di calcio.

Per quanto invece riguarda il tofu, questo può essere comunque ricco di calcio, perché se viene utilizzato un coagulante come il solfato di calcio, allora il Tofu arriverà ad avere 350 milligrammi di calcio per 100 grammi. Per farvi un paragone potremmo paragonarlo a un formaggio fresco e quindi il tofu in quel caso diventa un'ottima fonte di calcio.

## Latte di Soia

Quel calcio durante la produzione del latte di soia viene perso, avete presente quando fate un latte vegetale che strizzate il sacchetto con l'ingrediente del latte vegetale, ammollato oppure cotto e ne esce un liquido mentre tutta la parte granulosa solida rimane dentro al sacchetto? Ecco, il calcio quando si fa il latte di soia rimane lì. Quindi nel latte di soia puro non c'è calcio, OK, infatti o ne viene addizionato oppure non avrà calcio il latte di soia.

# Varietà di Tofu in Commercio



## Tofu al Naturale

Il tofu lo potete trovare al naturale, come abbiamo detto appunto, quindi semplicemente latte di soia cagliato e pressato.



## Tofu Aromatizzato alle Erbe

Oppure aromatizzato, quindi alle erbe, al basilico, al pomodoro. Sono molto piacevoli queste versioni aromatizzate per esempio in una pasta fredda o in un'insalata d'estate, ma tutto l'anno, senza eccezioni.



## Tofu al Pomodoro

Le versioni aromatizzate sono perfette per insalate e piatti freddi in ogni stagione dell'anno.



# Ricetta: Feta di Tofu

## Scegliere il Tofu

La prima ricetta che vi do con il tofu al naturale è la feta di tofu.

## Marinare

Sfruttiamo il fatto che il Tofu assorba il sapore delle marinature o dei cibi a cui lo si frulla.

## Utilizzare

Il tofu marinato può essere utilizzato come sostituto della feta in insalate e altri piatti.

# Feta di tofu

Ingredienti (per 2 vasetti):

- 2 panetti di tofu
- 1 cucchiaio di lievito alimentare
- Mezzo cucchiaino di origano
- Mezzo cucchiaino di timo
- Mezzo cucchiaino di prezzemolo
- Mezzo cucchiaino di erba cipollina
- Mezzo cucchiaino di basilico
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepperoncino
- 1 pizzico di aglio in polvere
- Qb Scorza di limone



# Feta di tofu

## Procedimento

1. Prendete due panetti di tofu e tagliateli a cubetti.
2. Versateli in una ciotola capiente e aggiungete il lievito alimentare, le erbe aromatiche (è importante che siano essiccate, così il tofu durerà di più), il sale, l'aglio in polvere, il peperoncino e la scorza di limone. Mescolate bene per amalgamare il tutto.
3. Versate il tutto in un barattolo di vetro e ricoprite con aceto di vino bianco e olio evo.
4. Chiudete bene il barattolo e riponetelo in frigorifero per almeno 10-12 ore, per permettere al tofu di assorbire bene tutti i sapori.

## Conservazione

Si conserva fino a 7 giorni in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico.



# Utilizzo del Tofu in Cucina



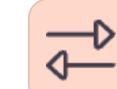
## Tofu è Già Cotto

Il tofu è già cotto. Il fatto che sia in frigo indica semplicemente che è freddo. Però il tofu viene dal latte di soia che per essere fatto viene cotto e quindi noi possiamo tranquillamente utilizzarlo.



## Utilizzo a Freddo

Di come utilizziamo così com'è un formaggio che è freddo di frigo. Quindi se volete per esempio il tofu aromatizzato li potete tagliare a cubetti e metterli nell'insalata.



## Versatilità

Il tofu si può davvero utilizzare in decine di modi diversi, sia freddo che caldo, sia in piatti salati che dolci.

# Il Tempeh: Un Alimento Fermentato Ricco di Nutrienti

Vediamo il tempeh, è ricco di calcio, naturalmente di proteine e di ferro, perché non si tratta di. Altro che di fagioli di soia che vengono cotti. Quindi ripeto, anche in questo caso se volete lo potete consumare freddo di frigo, e fermentati. La fermentazione fa creare dei ponti tra un fagiolo di soia e l'altro e quindi il tempeh viene venduto in panetti con i quali voi potete fare un sacco di cose.



CA  
FACTO%Cf8  
SAMPELN50%  
E0-%Saral akteiter incumercy  
Ririnnyrase  
reapal henosatUmelokier ham ulle onag  
Seace regeuy rucks  
intihethussesDeinire desen colne inwen  
trew tnat inss  
tofforoses

# Vantaggi Nutrizionali del Tempeh



## Ricco di Proteine

Il tempeh è molto più proteico del tofu, proprio perché appunto deriva da fagioli di soia originali che non sono stati modificati e ha circa 18 grammi di proteine ogni 100. Grammi.



## Nutrienti Biodisponibili

Qual è il vantaggio nutrizionale? il vantaggio nutrizionale di un cibo fermentato e il fatto che i suoi nutrienti, per via della fermentazione, sono più biodisponibili e quindi vengono assorbiti meglio.



## Facile da Digerire

L'altro vantaggio è che risulta più facile da gestire per chi ha magari dei problemi temporanei o per qualunque altro motivo a gestire le fibre dei legumi.

# Come Utilizzare il Tempeh



## Tempeh alla Mediterranea

Cosa ci facciamo con il tempe? tempeh alla mediterranea.



## Tempeh Grigliato

La fermentazione fa creare dei ponti tra un fagiolo di soia e l'altro e quindi il tempeh viene venduto in panetti con i quali voi potete fare un sacco di cose.



## Tempeh Freddo

Anche in questo caso se volete lo potete consumare freddo di frigo.

# Tempeh alla mediterranea

## Ingredienti (per 2 persone):

- 200 g Tempeh al naturale
- q.b. Cipolla rossa
- q.b. Pomodorini
- q.b. Salsa di soia
- q.b. Olive denocciolate
- q.b. Capperi
- q.b. Erbe aromatiche a piacere
- q.b. Sale
- q.b. olio

## Procedimento

1. Tagliate il tempeh a cubetti e mettetelo in padella con un soffritto di cipolla.
2. Aggiungete dei pomodorini e sfumate il tutto con della salsa di soia, cuocendo per 10-15 minuti.
3. Verso la fine unite olive, capperi ed erbe aromatiche a piacere: io ho usato origano, timo e prezzemolo. Se necessario regolate di olio e sale.



## Conservazione

Può essere conservato 2-3 giorni in frigorifero, in un contenitore ermetico.

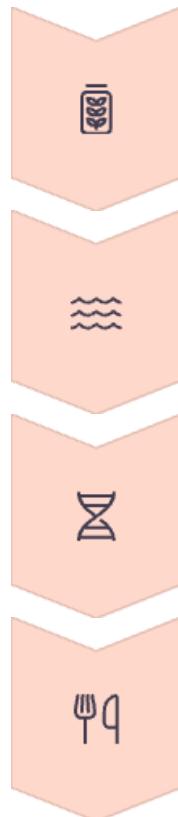
# Il Seitan: Un Ingrediente Antico e Versatile

Passiamo al prossimo ingrediente che è il seitan. Il Seitan non l'hanno inventato i vegani, è un ingrediente che viene utilizzato da millenni in Asia, tanto che il suo nome vuol dire proprio proteina, perché il seitan è la parte proteica del frumento. Possiamo utilizzare anche il farro e il kamut per farlo, ma diciamo che si usa praticamente sempre il frumento isolato e poi lavorata per diventare un alimento che ricorda la carne e con la quale si possono fare esattamente gli stessi piatti per i quali di solito si utilizza la carne.





# Preparazione e Caratteristiche del Seitan



## Farina di Frumento

Si parte dalla farina di frumento, farro o kamut

## Lavaggio

Il seitan si può ricavare lavando letteralmente la farina, lavando via l'amido, diciamo per diversi minuti sotto l'acqua del rubinetto

## Estrazione del Glutine

Finché non rimane una palla proteica che è sostanzialmente il glutine, la parte proteica del frumento

## Cottura e Aromatizzazione

Questa palla di glutine viene poi bollita aromatizzata, insaporita nei più disparati modi

Trattandosi di 100% glutine, non è adatto a chi segue una dieta priva di glutine. La troverete al supermercato, venduta in medaglioni oppure in pezzi. Allora per il seitan bisogna saper scegliere quello giusto, perché se scegliamo quello sbagliato è proprio un pochino gommoso.

# Utilizzi e Valori Nutrizionali del Seitan

## Utilizzi Culinari

Se lo tritiamo ci possiamo fare benissimo un ragù di seitan.

Con il seitan si possono fare esattamente gli stessi piatti per i quali di solito si utilizza la carne.



## Valori Nutrizionali

**30g**

**Proteine**

Ogni 100g di prodotto

**Basso**

**Contenuto Calorico**

Derivante principalmente dalle proteine

Il seitan ha un contenuto proteico molto elevato e un contenuto calorico molto basso, derivante praticamente solo dalle proteine, che contiene circa 30 grammi ogni cento.

# Pasta al ragù di seitan

## Ingredienti (per 2 persone):

- 180 g Pasta a scelta
- 1/2 Gambo di sedano
- 1/2 Carota
- 1/4 Cipolla
- 1/2 panetto di Seitan
- 100 g Passata di pomodoro
- 500 ml Acqua calda
- q.b. Olio evo
- 1/2 cucchiaio Salsa di soia
- q.b. Rosmarino tritato
- q.b. Sale
- q.b. Grattugiato vegetale



# Pasta al ragù di seitan

## Procedimento

1. Tagliate grossolanamente il sedano, la carota, la cipolla e il seitan e tritateli per qualche secondo in un mixer.
2. Prendete una padella capiente, aggiungete abbondante olio, rosmarino tritato e il mix di verdure e seitan ottenuto. Salate e cuocete per qualche minuto.
3. Aggiungete la passata di pomodoro e l'acqua calda e proseguite la cottura, mescolando di tanto in tanto. Verso la fine, aggiungete anche un cucchiaio di salsa di soia.
4. Cuocete la pasta che preferite in una pentola con abbondante acqua salata, per il tempo indicato sulla confezione. Una volta pronta, scolatela e versatela direttamente nella padella, insieme al ragù di seitan, mescolando bene.
5. Servite la pasta e terminate con un po' di grattugiato vegetale

## Conservazione

Si può conservare per 2-3 giorni in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico. Il ragù si può anche congelare.

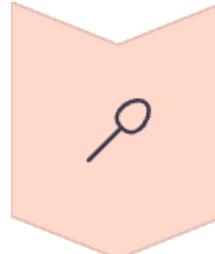
# La Tahina: Un Ingrediente Versatile nella Cucina Vegetale

La tahina non è obbligatoria e si può ovviamente avere una dieta vegetale senza sesamo in ogni sua forma assolutamente bilanciata. Quali ricette possiamo fare? ovviamente l'hummus che con la tahina fa la differenza.

ma la taina è molto versatile, la possiamo semplicemente spalmare sul pane come spuntino.



# Pasta con Miso e Tahina



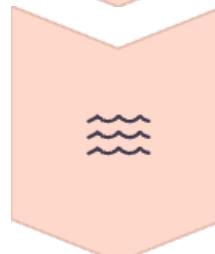
## Preparare la base

Prendere uno o due cucchiai di tahina a persona



## Aggiungere il miso

Sciogliere un po' di miso nella tahina per creare una cremina



## Diluire con acqua di cottura

Aiutarsi con l'acqua della pasta perché il miso è più pastoso della tahina



## Condire la pasta

Mescolare la pasta con la salsa cremosa di tahina e miso

pasta miso e tahina è buonissima, cioè invece di fare una banale pasta in bianco prendiamo la tahina, non so un cucchiaio o due a persona, ci sciogliamo dentro un po di miso così da fare una cremina, aiutandoci anche con l'acqua della pasta, perché il miso è più pastoso della traina e ci condiamo la pasta.



# Condimenti per Insalate con Tahina



## Tahina e Agrumi

Tahina con limone o lime, una combinazione molto buona



## Tahina e Senape

Tahina, senape e aceto balsamico per condire insalate



## Per Insalate di Cereali

Perfetta anche per condire insalate di cereali

Con la taina possiamo anche fare dei fantastici condimenti per le insalate o insalata di cereali, per esempio tahina, senape, aceto balsamico, e ci potete condire l'insalata oppure tahina, limone o lime secondo me anche molto buona.

# TAHINI

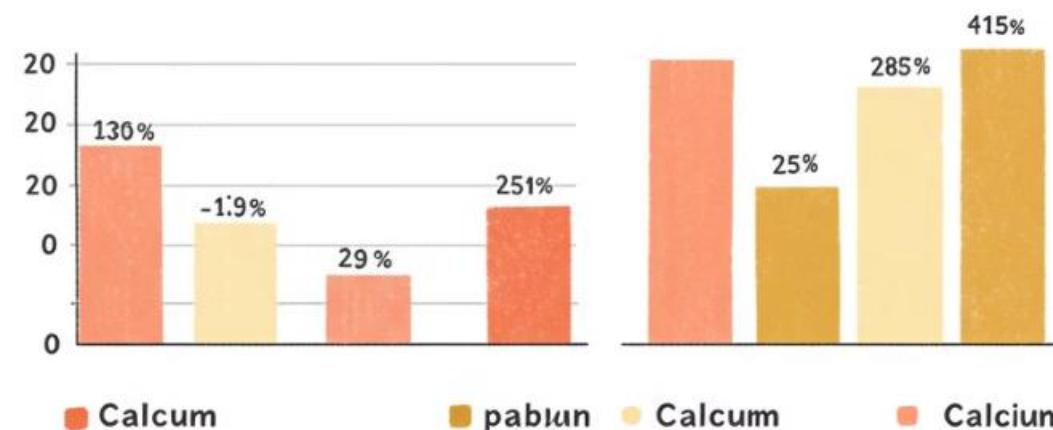
PARMESAN CHEESE



Lorem ipsum dolor sit amet  
consectetur adipisciing, sed  
fideste cullum et mgüp us  
dosrcod a porfnish alqua.

VS.

Lorem ipsum dlor sit amet  
conseteur adipiriniüting sed  
com ullumce terud nismod-  
volusod et:sings nealiqua.



PARMESAN CHEESE

## Il Valore Nutrizionale della Tahina

1000mg

Calcio per 100g

Quantità di calcio in 100g di tahina

1000mg

Calcio nel Parmigiano

Quantità simile in 100g di parmigiano

1

Cucchiaio

Apporto di calcio equivalente tra tahina e  
parmigiano

La tahina ha un ottimo apporto di calcio, pensate che 100 grammi di tahina hanno la stessa quantità di calcio di 100 grammi di parmigiano. Tra milligrammo più milligrammo meno siamo sul 1000 milligrammi per 100 grammi. Quindi condire la nostra insalata con un cucchiaio di tahina o con un cucchiaio di parmigiano dal punto di vista del calcio è uguale, dal punto di vista dell'apporto nutrizionale di alcuni nutrienti che sarebbe meglio evitare, ovviamente molto diverso.

# Usi Quotidiani della Tahina

## Colazione

La tahina si può mangiare a colazione con sopra la marmellata

## Facile da Trovare

Disponibile nella maggior parte dei supermercati

## Acquisto Online

Se non la trovate potete ordinarla tranquillamente online

La Tahina si può mangiare anche a colazione con sopra la marmellata. La tahina è un alimento strano che troviamo senza difficoltà nella maggior parte dei supermercati. Se non la trovate comunque ricordatevi che la potete ordinare tranquillamente online





# Il Miso: Caratteristiche e Utilizzi

Parliamo ora del miso. Come avete visto ci possiamo fare la pasta miso e tahina.

Innanzi tutto come si ottiene il miso? Non è necessariamente di soia e non è necessariamente con glutine, cioè sostanzialmente è un legume e un cereale fermentati insieme quindi ne esistono senza soia, senza glutine, quindi potete trovare quello più adatto a voi.

# Varietà e Conservazione del Miso

## Varietà di Miso

A seconda del tempo per il quale viene fatto fermentare può essere più o meno delicato. Solitamente quello più chiaro è meno saporito, rispetto a quello di pasta scura.

## Conservazione

Il Miso è a lunga conservazione. Quindi lo potete ordinare online e, una volta aperto, lo conservate in frigo.



# Ricetta: Salsa di Noci al Miso

## Preparare gli Ingredienti

Procuratevi 80-100 grammi di noci (per quattro persone) e un cucchiaio di Miso Saporito.

## Frullare

Frullate le noci con il cucchiaio di Miso Saporito fino ad ottenere una consistenza omogenea.

## Allungare

Allungate il composto con latte vegetale o acqua della pasta fino a raggiungere la consistenza desiderata.

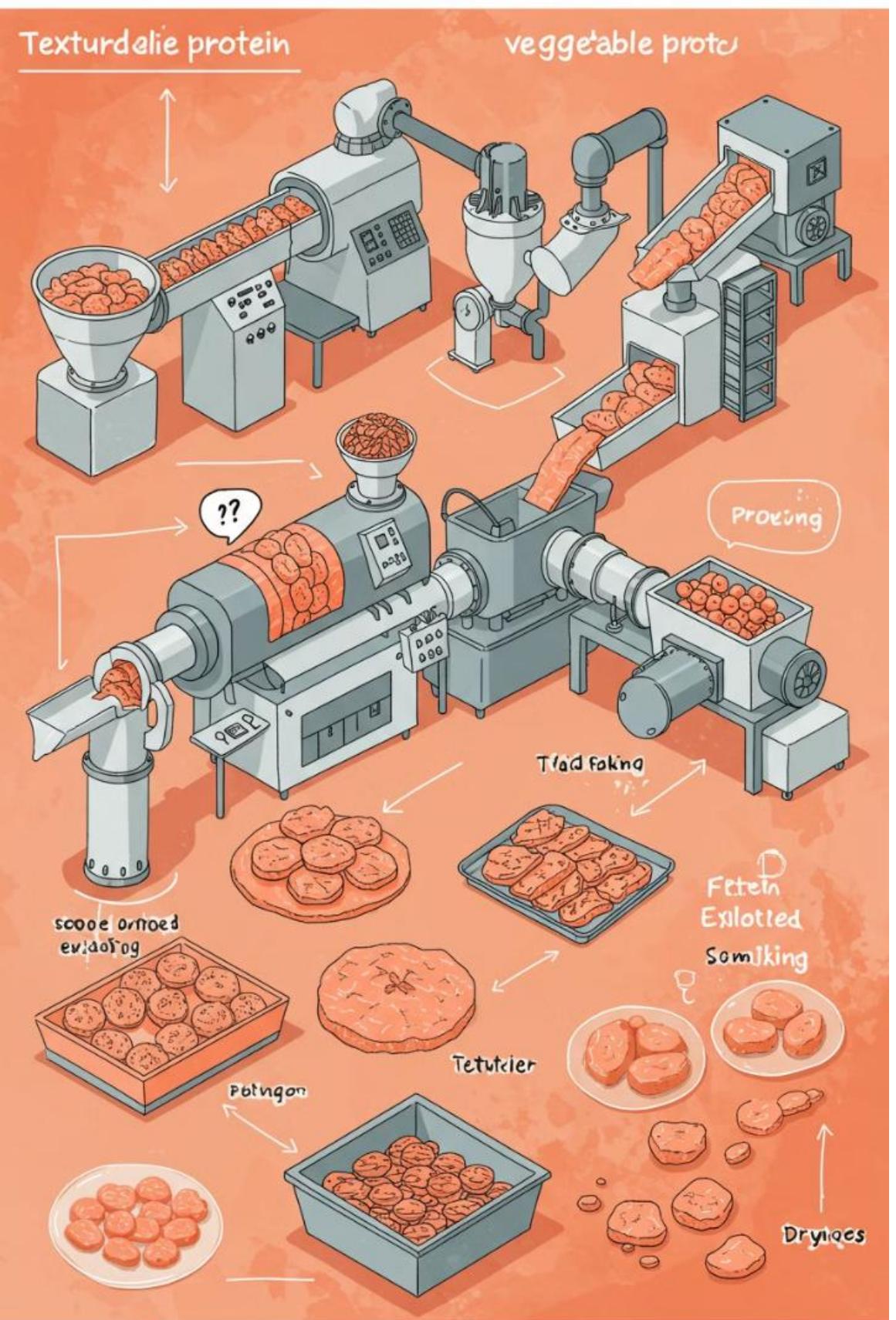
Veniamo alla ricetta. Una salsa di noci per condire gnocchi, pasta o condire piadine o bruschette. Frullate 80-100 grammi di noci (per quattro persone) con un bel cucchiaio di Miso Saporito e allungate con latte vegetale o acqua della pasta.

# La Soia Testurizzata: Un Ingrediente Versatile

Ora veniamo a un ingrediente molto chiacchierato, la soia testurizzata, quindi il granulare di soia, i bocconcini di soia, le bistecche di soia.

Attenzione, sto parlando non dei prodotti processati a base di soia, per intenderci. Sto parlando dell'ingrediente Vergine che possiamo chiamare proteine vegetali testurizzate. Che in realtà esistono dalla soia, ma esistono anche di piselli. Quindi per chi non vuole mangiare soia o è allergico alla soia, può per esempio fare lo stesso ragionamento per i prodotti a base di piselli.





# Come Si Ottengono le Proteine Vegetali Testurizzate



## Estrazione dell'Olio

Si toglie la parte grassa dalla soia

## Impasto

Il residuo viene impastato

## Estrusione

La pasta viene estrusa

## Formazione

Organizzata in fiocchettini, mini bistecchine o bocconcini

Come si ottengono le proteine vegetali testurizzate? Molto semplice, si toglie la parte grassa, quindi se vogliamo questa soia testurizzata è un prodotto di recupero dalla produzione dell'olio di soia e quello che ne rimane viene Impastato ed estruso per poi essere organizzato in fiocchettini nel caso del granulare di soia, mini bistecchine nel caso delle bistecchine di soia. Eppure, bocconcini nel caso dei bocconcini di soia.

# Valore Nutrizionale della Soia Testurizzata

## Non è un Prodotto Processato

Da un punto di vista nutrizionale questi prodotti non ci devono far paura perché non sono prodotti processati. Il fatto che siano trasformati non significa che siano processati e da evitare.

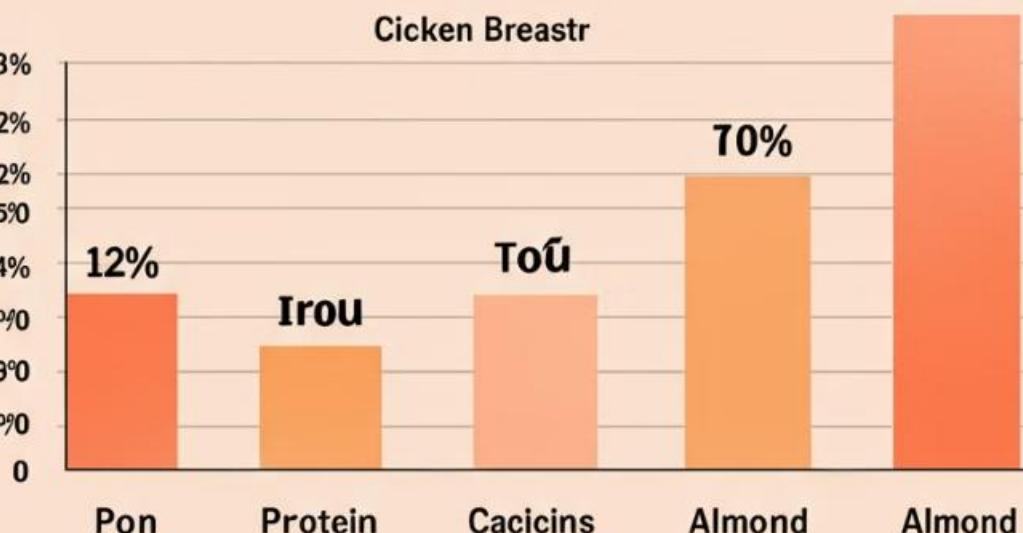
## Ricca di Nutrienti

Le proteine vegetali della soia in questo modo hanno più proteine, circa 50 grammi ogni 100 grammi. Hanno più calcio perché il calcio in questo caso non va da nessuna parte, quindi rimane in quello che resta dopo aver separato l'olio di soia. Il ferro rimane.

## Soia Senza Grassi

È semplicemente soia senza grassi sotto altra forma. Non essendoci grassi il tutto viene più concentrato.

TEXTURED VEGETABLE PROTEIN  
PILOAHUSS: TO PROTEIN SURFACE





# Utilizzo del Granulare di Soia

## Scegliere il Granulare

Selezionare il granulare di soia di buona qualità

## Reidratare

Immergere in acqua o brodo vegetale caldo

## Preparare il Ragù

Io con il granulare di soia ci faccio il ragù.



# Come Utilizzare le Bistecchine di Soia

1

## Reidratazione

Nel caso delle bistecchine di soia, le dobbiamo reidratare per circa 20 minuti in brodo vegetale caldo

2

## Cottura

Poi le trattiamo esattamente come tratteremo la controparte di carne.

3

## Servizio

Pronte da gustare come alternativa vegetale alla carne

# Pasta al ragù bianco

Ingredienti (per 4 persone):

- 1/2 Cipolla dorata
- 300 g Funghi Freschi
- 1 Foglia di alloro
- 200 g Granulare di soia
- 1/2 bicchiere Vino bianco
- 1.5 l Brodo vegetale
- q.b. Olio evo
- 400 g Pasta a scelta
- q.b. Prezzemolo
- 1 cucchiaio Grattugiato vegetale
- q.b. Sale
- q.b. pepe



# Pasta al ragù bianco

## Procedimento

1. Tritate la cipolla e tagliate a cubetti i funghi che preferite, io ho scelto dei cardoncelli.
2. Fate soffriggere la cipolla in una padella capiente, insieme a una foglia di alloro, per un paio di minuti. Quando sarà ben dorata aggiungete i funghi e un pizzico di sale, quindi cuocete a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Prendete circa un terzo dei funghi e versateli all'interno di un contenitore dai bordi alti, aggiungete qualche mestolo di brodo vegetale e frullate con l'aiuto di un minipimer, per ottenere una morbida crema. Una volta pronta, lasciatela da parte.
4. Versate nella padella il granulare di soia, sfumate con del vino bianco e attendete che l'alcol evapori. Proseguite la cottura aggiungendo un mestolo di brodo alla volta, per almeno mezz'ora. Rimuovete la foglia di alloro, aggiungete la crema di funghi e mescolate bene.
5. Nel mentre, cuocete la pasta che preferite in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatela e unitela al ragù bianco, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
6. Terminate con un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un po' di grattugiato vegetale.

## Conservazione

Si può conservare per 2-3 giorni in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico. Il ragù bianco si può anche congelare.



# La Quinoa: Uno Pseudocereale Nutriente

## Cos'è la Quinoa

viene fatta rientrare nel gruppo alimentare dei cereali, anche se in realtà è uno pseudocereale, quindi non è tecnicamente un cereale, ma per il suo profilo nutrizionale viene fatto rientrare nel gruppo alimentare dei cereali.

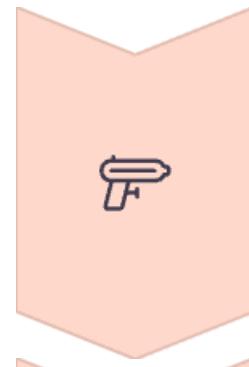
## Proprietà Nutrizionali

Rispetto ai cereali più comuni, riso, mais e frumento, è molto ricca di ferro di zinco e ha un quantitativo maggiore di proteine, quindi se avete necessità di aumentare le proteine nella vostra dieta, sappiate che la quinoa vi può venire in aiuto.

## Utilizzo

E cosa ci facciamo con questa quinoa? la pizza di quinoa.

# Pizza di Quinoa: Preparazione



## Ammollo



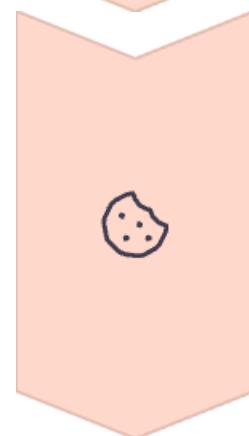
bisogna prima di tutto prendere la quinoa e metterla in amollo in acqua per circa 8 ore. Per esempio se la volete fare la sera vi basterà metterla in amollo la mattina



## Preparazione dell'Impasto



poi la scolate e la tritate con un cucchiaio di aceto, una bustina di lievito istantaneo, mi raccomando, istantaneo (per salati) e erbe aromatiche come per esempio Timo e Origano, un pizzico di sale e ottenete questa pastella morbida. Non è come l'impasto di una pizza.



## Cottura

La potete andare a stendere su una teglia ricoperta di carta forno e la cuocete a 200 ° per 15 minuti. Va farcita, in questo momento non prima, poi la andrete a cuocere ancora, diciamo per 5 minuti così anche la farcitura un po' si scalda e si cuoce, la tagliate a fette e la mangiate.

# Insalata di Quinoa



## Ingredienti Freschi

Un altro modo con il quale la quinoa secondo me è molto buona è in insalate di cereali a me piace molto: ceci, rucola, pomodori secchi tritati, quinoa



## Condimento

e poi quella salsa di tahina che vi dicevo prima, quindi tahina, senape, e olio secondo me è molto fresca e molto buona da portare al lavoro tutto l'anno perché tanto contiene ingredienti che ci sono tutto l'anno.



# L'Alga Nori: Un Ingrediente Versatile



## Cos'è l'Alga Nori

Veniamo all'ultimo ingrediente, l'alga Nori, quella nera con la quale si avvolgono gli uramaki che mangiate ad esempio quando andate in un ristorante giapponese.



## Conservazione

vi consiglio o di comprarla già tritata in Fiocchi e poi di conservarla in dispensa a tempo indeterminato perché tanto è un alimento secco a lunga conservazione oppure di comprare i fogli di alga Nori e di tirarli un po alla volta.

# Il "Non Tonno": Una Ricetta Versatile

## Introduzione alla Ricetta

Adesso vediamo alcune ricette che vi consiglio assolutamente. La primo è il "non tonno", ricetta che potete usare in tantissimi modi, lo potete aggiungere a una pasta fredda con i pomodorini, lo potete mettere sulla pizza con le cipolle oppure lo potete utilizzare per fare un Sandwich, però il procedimento è sempre lo stesso. In giro ci sono tantissime versioni, ve ne dico una.

## Preparazione Base

é molto semplice, si prendono i ceci e si schiacciano, poi si aggiungono i capperi tritati, l'alga Nori un poco alla volta per arrivare al sapore di mare che vi piace (non mettetene subito troppa che magari per voi è troppo), succo di limone e olio. questa è la base del non tonno.

## Varianti

C'è chi ci aggiunge anche i cetriolini, c'è chi ci aggiunge anche il sedano Tritato, c'è chi ci aggiunge un pochino di maionese, soprattutto se deve finire nei panini. Però ecco, questa è la ricetta base, lo potete aggiungere a una pasta fredda. Alla quale aggiungerete anche dei pomodorini ed ecco fatta la schiscetta da portarsi al lavoro. Oppure la pasta fredda per la spiaggia oppure ha una pizza alle cipolle. In questo caso vi consiglio di aggiungerlo alla fine della cottura.

# Linguine allo "Scoglio" Vegane

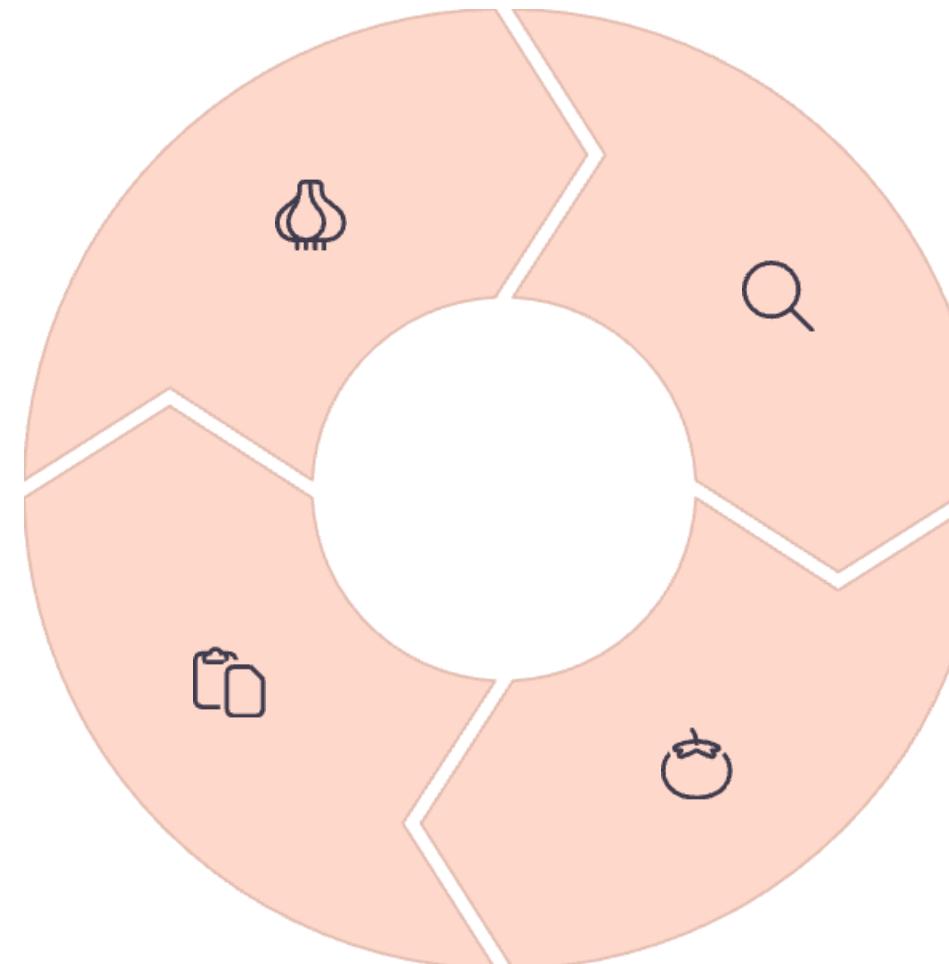
## Soffritto

La seconda ricetta è quella delle linguine allo scoglio. Ovviamente non c'è nessuno scoglio, nessun pesce.

Ma cosa facciamo? Il concetto è quello che, come avrete imparato con la ricetta precedente, capperi tritati più alghe danno quel certo sapore di mare. Quindi fate un soffritto di aglio

## Pasta

Infine, buttate le vostre linguine, fine.



## Sapore di Mare

aggiungete i capperi e l'alga Nori tritati

## Pomodorini

i pomodorini tagliati in quarti o a metà, li fate appassire e insaporire.



# Utilizzi del "Non Tonno"

## Sandwich

Il "non tonno" è perfetto per preparare deliziosi sandwich, specialmente con l'aggiunta di un po' di maionese vegana.

## Pasta Fredda

Aggiungete il "non tonno" a una pasta fredda con pomodorini per un pranzo veloce da portare al lavoro o in spiaggia.

## Pizza

Ottimo come condimento per una pizza con cipolle, da aggiungere alla fine della cottura.

# Conclusion: Provare Nuovi Ingredienti



## Curiosità

Bene, siamo arrivati alla fine di questa carrellata di ingredienti strani



## Ispirazione

spero di averli raccontati in modo da farvene innamorare



## Sperimentazione

o comunque di avervi almeno fatto venire la curiosità di provarli, tanto che cosa avete da perdere?