

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Cucina Vegana, ai corsi Tigros tre ricette crudiste e gourmet

Redazione · Wednesday, September 18th, 2019

Cucina vegana non significa "senza carne" ma "**voler stare in salute**". A portare in tavola al corso di cucina **Tigros a Gerenzano** ricette gourmet crudiste, ma soprattutto uno stile di vita, **Daniela Cicioni, consulente, insegnante e ricercatrice di Alta Cucina Vegana e Crudista**.

[pubblicità] «Quello che intendo io per cucina vegana – spiega Cicioni – è una cucina che fa attenzione alla salute. Per farlo è fondamentale avere in casa cereali possibilmente integrali, **non esagerare con i prodotti da forno quindi tutto ciò che è fatto con la farina**. Dunque, cereali, legumi e verdura ogni giorno si possono combinare in infiniti modi. L'importante è comunque variare».

❌ La cucina crudista propone **piatti semplici e dietetici ma anche piatti più elaborati e impegnativi**. Ed ecco che in "quattro e quatt'otto" è stata preparata una **vellutata crudista di zucca**, veloce da realizzare ma ricca di ingredienti con un buon apporto nutrizionale. In un frullatore sono stati frullati mandorle (pelate e lasciate in ammollo una notte), la zucca butternut pelata, il porro, l'acqua, lo zenzero e il sale. Una volta ottenuta una crema liscia, la vellutata è stata impiattata e guarnita con cumino, cavolo rosso essiccato, peperoncino (a piacere) e i crostini di pane. **Un piatto semplice e salutare, senza nessuna cottura e adatto a questa stagione**. E' possibile inoltre conservarla in frigorifero per circa due giorni.

Altrettanto semplice è stato realizzare la seconda ricetta: **finocchi pressati e maionese di carote**. ❌ Sì, maionese, senza ovviamente uova, ma dal gusto molto simile a quella originale. Per farla sono state sbollentate le carote per una decina di minuti e frullate insieme a olio, limone, sale, senape «secondo i propri gusti e preferibilmente senza troppi additivi», acqua di cottura e semi di coriandolo. Sarebbe preferibile, secondo l'esperta crudista, **non utilizzare solo l'olio di oliva perchè in queste preparazioni ne vengono esaltate le note amare e aromatiche**. Quindi in alternativa o in aggiunta si potrebbe adoperare olio di mais e di girasole estratti a freddo (quindi bio). I finocchi invece sono stati tagliati e massaggiati per ammorbidirli, poi pressati usando due piatti con sopra un peso di almeno 1 kg, «ma si può anche usare l'apposito pressaverdure». L'importante in questa ricetta è anche la **fermentazione**: con l'utilizzo del sale, in abbondanza, si impedisce agli agenti patogeni di svilupparsi e si possono conservare a lungo in frigorifero.

❌ Infine, la ricercatrice ha presentato la ricetta del **cavolo rosso all'agro con purè di sedano rapa allo zenzero**: una volta che il sedano rapa è stato cotto per essere ammorbidito, è stato frullato con olio, zenzero e sale. Il purè è stato quindi servito insieme al cavolo precedentemente

saltato con olio, sale e aceto di mele.

Cicioni ha ricordato infine che *«quando c'è equilibrio tra i gusti, la ricetta funziona. Non bisogna sentire un sapore in particolare, ma quello generale del piatto. Poi si può decidere di puntare più verso l'acido o il dolce, a proprio piacimento»*.

This entry was posted on Wednesday, September 18th, 2019 at 11:36 am and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.