

Roland Rauter

VEGAN SNACK

Deliziose ricette
per una pausa pranzo
sana e nutriente
in ufficio, a scuola o in viaggio



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Roland Rauter

Vegan snack

Titolo originale: *Vegane Pausensnacks für Groß und Klein*

Traduzione di Silvia Camatta

Copyright © 2013 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografie di Alexandra Schubert, riprodotte per gentile concessione di Schirner Verlag, tranne le illustrazioni alle pagine 11, 51, 105, 117, 121 tratte da istockphoto.com

Prima edizione originale in lingua tedesca pubblicata nel 2013 da Schirner Verlag

Prima edizione italiana pubblicata nel luglio 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel luglio 2015 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-186-9

Indice

Premessa	7
Qualche suggerimento sui contenitori da usare.....	9
RICETTE	11

CREME SPALMABILI

Crema ai peperoni.....	13
Crema di melanzane	15
Crema spalmabile a base di mele e tofu con ravanelli e pane integrale.....	17
Crema spalmabile alle carote e curry	19
Crema spalmabile alle patate e cetrioli.....	21
Formaggio fresco con fichi e peperoncino.....	23
Hummus con pesto di peperoncino e coriandolo	25

INSALATE E VERDURE

Antipasto alle verdure	27
Insalata asiatica di pasta.....	29
Insalata di asparagi e fragole con pepe verde.....	31
Insalata di avocado.....	33
Insalata di pasta con pesto di valerianella.....	35
Insalata di pere e carciofi	37
Insalata di rafano con knäckebröd.....	39
Insalata di ravanelli e avocado	43
Insalata variopinta di couscous.....	45
Involtini di cavolo rapa con salsa alle arachidi	47
Kebab alle verdure con salsa tzatziki.....	49
Spaghetti di zucchine con pesto di ortiche	53

PANINI, PIADINE E TRAMEZZINI

Bagel con crema di fagioli rossi e germogli	55
Delizia di fagioli e funghi	57
Knäckebröd con ravanelli	59



Panini al farro con crema alle verdure	61
Panini con asparagi e avocado	63
Panini con cipolle al curry.....	65
Panini con crema di lenticchie e mandorle	67
Panini integrali con crema spalmabile alle rape rosse	69
Piadine con crema di piselli.....	71
Piadine con ripieno ai ceci	73
Pita con tofu grigliato all'arancia	75
Sandwich ai broccoli	79
Sandwich con polpette di funghi e patate e ragù agrodolce alla senape	81
Tramezzini arrotolati	85
Vinschger Paarl mediterranei	87

PIZZE, CRÊPES E STRUDEL

Crêpes al grano saraceno con ripieno primavera e salsa agrodolce	89
Involtoni primavera vietnamiti	93
Lumachine di pizza	95
Mini quiche alle cipolle	99
Mini strudel salati con pannocchiette di mais.....	103
Muffin alle verdure.....	107
Pizza alle zucchine.....	109
Rotolini di crêpes con crema spalmabile alle patate	111
Strudel al cavolo cappuccio	115
Tasche ripiene ai funghi.....	119

POLPETTE

Falafel al sesamo e insalata greca	123
Polpette alle verdure e lenticchie con insalata di patate e ravanelli	127

ZUPPE E PIETANZE AL CUCCHIAIO

Gazpacho con germogli di wasabi	131
Riso al latte freddo con frutti di bosco.....	133
Vellutata di topinambur	135
Zuppa di carote e zenzero con grissini al farro.....	137
Zuppa di pomodori.....	141

Nota sull'autore	143
------------------------	-----



Premessa

In molte zone mangiare vegano fuori casa è ancora una vera e propria sfida. D'accordo, una pizza senza formaggio o una pasta al pomodoro la fanno quasi dappertutto, ma io alla lunga sento di avere bisogno d'altro, e immagino che per voi sia lo stesso. Un vegano costretto a mangiare sempre fuori sa bene che difficilmente gli offriranno qualcosa di diverso da una macedonia o un panino secco.

Mi auguro che questo piccolo libro di ricette possa aiutarvi: vedrete che preparare golosi e variegati spuntini per l'ufficio, l'università, la scuola o una gita non è affatto complicato. In linea di massima potete usare prodotti già pronti, ma magari un giorno riuscirete a fare in casa anche il formaggio fresco oppure il pane e gli altri impasti lievitati. Credetemi, sono decisamente più buoni!

Molte ricette, per esempio il knäckebröd con i ravanelli o le crêpes ripiene, sono ottime anche come merenda per i bambini. È facile riconoscerle, perché sono contrassegnate con un piccolo simbolo.

Lasciate spazio alla fantasia, soprattutto con queste preparazioni: ai bambini piace che il loro cibo sia decorato con creatività e amore.

Spero che vi divertiate nel provare le varie



ricette. Potete modificarle, fare esperimenti e inventare voi stessi piatti nuovi partendo dagli spunti che trovate nel libro. Scoprirete che ci si può sbizzarrire all'infinito nel preparare il pranzo per l'ufficio o la merenda per la scuola!



Qualche suggerimento sui contenitori da usare

Il dubbio di chi si porta via il pranzo da casa è: dove metto il panino o l'insalata perché mantengano un bell'aspetto e non perdano freschezza anche dopo ore? Secondo me la soluzione migliore sono i Bento Box giapponesi, che permettono di sistemare gli alimenti in vari scomparti. Esistono tanti modelli diversi e anche i bambini apprezzano questi contenitori colorati.

Nella scelta badate soprattutto alla facilità di pulizia. Io non amo molto la plastica, ma in questo caso non posso negare che presenta vantaggi notevoli rispetto ad altri materiali. È leggera, praticamente indistruttibile, facilissima da pulire e dal punto di vista igienico rimane ottima anche dopo un uso prolungato. Una buona alternativa sono i contenitori in acciaio inox.

Per i panini è meglio usare la pellicola per alimenti e la carta oleata. La prima va bene per i panini imbottiti più riccamente, invece per i più semplici l'ideale è avvolgerli nella carta oleata. Durante il trasporto vi suggerisco di tenere sempre separati insalate e condimenti. Io per esempio metto le salse dentro i vasetti della marmellata. I barattoli più grandi possono essere usati per le zuppe.

ROLAND RAUTER

Ricette

A photograph of a field of yellow buttercup flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a grassy field. The overall lighting is bright and natural, creating a fresh and vibrant atmosphere.



La crema di peperoni è ottima accompagnata con pane integrale o pancarrè tostato.

Mettete nel contenitore per il pranzo anche delle fette di cetriolo e un po' dei vostri germogli preferiti. Il pane potete prepararlo già tostato.

CREME SPALMABILI



CREMA AI PEPERONI

- 2 peperoni rossi
- 80 g di acqua
- 80 g di semi di girasole
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 40 g di mela
- 40 g di cipolla
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di paprica dolce in polvere
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaino di origano
- ½ cucchiaino di timo
- ½ cucchiaino di rosmarino
- sale e pepe macinati al momento

Tempo di
preparazione:
circa 10 minuti
Riposo:
circa 6 ore

Lasciate i semi di girasole in ammollo per una notte. Tagliate a dadini il peperone e la cipolla. Sbucciate la mela e tagliatela a pezzettini. Scolate i semi di girasole e metteteli in un bicchiere da frullatore con l'acqua, l'olio di semi di girasole, il peperone, la cipolla e i cubetti di mela. Aggiungete il concentrato di pomodoro, l'origano, il timo, il rosmarino, l'aglio, il succo di limone e la paprica dolce e lavorate il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea omogenea. Conditte con sale e pepe. Distribuite la crema spalmabile in barattoli richiudibili e metteteli al freddo.



CREMA DI MELANZANE

Per la crema

- 800 g di melanzane
- 80 ml di olio di oliva
- 3 spicchi d'aglio
- ½ mazzetto di prezzemolo
- il succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di timo
- ½ cucchiaino di cumino
- sale e pepe macinati al momento

Tempo di
preparazione:
15 minuti
Cottura:
circa un'ora

Inoltre

- 8 fette di pancarrè
- 4 foglie di insalata
- ½ peperone tagliato a striscioline
- ¼ di cetriolo tagliato a fettine
- ½ cipolla rossa a fette

Frullate lo spicchio d'aglio con metà olio. Tagliate le melanzane a metà e praticate delle incisioni a croce sulla polpa. Spalmate la pasta a base di aglio sulle mezze melanzane e cuocetele nel forno preriscaldato a 180°C per circa 60 minuti, finché la polpa non diventa tenera. Aiutandovi con un cucchiaio estraete la polpa e versatela nel bicchiere di un frullatore a immersione. Aggiungete l'olio di oliva rimasto, il prezzemolo, il succo di limone, l'origano, il timo, il cumino, il sale e il pepe e frullate fino a ottenere una purea.

Tostate le fette di pane. Appoggiate su metà fette una foglia d'insalata, poi distribuitevi sopra la crema di melanzane. Aggiungete le cipolle, le fette di cetriolo e le striscioline di peperone e coprite con le altre fette di pane.



CREMA SPALMABILE A BASE DI MELE E TOFU CON RAVANELLI E PANE INTEGRALE

- 200 g di tofu
- 1 mela
- 40 g di peperone rosso
- 40 g di margarina vegan a temperatura ambiente
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di aneto tritato
- sale e pepe macinati al momento

Tempo di
preparazione:
circa 10 minuti

Inoltre

- 6 fette di pane integrale
- ½ mazzetto di ravanelli
- ½ mazzetto di rucola

Sbucciate la mela e grattugiatela finemente, aggiungete il succo di limone e mescolate. Tagliate il peperone a dadini. Con un frullatore a immersione riducete in purea il tofu e la margarina. Mescolate alla crema così ottenuta la mela, il peperone e l'aneto e aggiustate di sale e pepe. Affettate sottilmente i ravanelli. Spalmate la crema su tre fette di pane integrale, adagiatevi sopra i ravanelli e la rucola e coprite con le fette di pane rimaste.





CREMA SPALMABILE ALLE CAROTE E CURRY

- 200 g di formaggio fresco vegan (vedi p. 23)
- 50 g di carota
- 50 g di mela
- 40 g di cipolla
- 1 cucchiaio di zucchero di mele
- ½ cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- sale e pepe macinati al momento

Tempo di
preparazione:
circa 10 minuti

Inoltre

- 8 fette di pane bianco per tramezzini
- 50 g di carota tagliata a dadini
- 50 g di cetriolo tagliato a dadini
- 1 tazza di germogli di wasabi

Pelate la carota e la mela e grattugiatele finemente. Tritate molto bene la cipolla. Mescolate il formaggio con la carota, la mela e la cipolla e, se volete, frullate brevemente con un frullatore a immersione. Condite con lo zucchero di mele, il curry in polvere, il succo di limone, sale e pepe. Spalmate la crema di carote e curry su metà fette di pane. Cospargete con i dadini di carota e cetriolo e guarnite con i germogli di wasabi. Componete i tramezzini e tagliateli per farne dei bocconcini.