

editoriale

# pastaVegan



## I love veg n.2

Bimestrale - Set/Ott 2015

EDITORE: Cigra 2003 srl  
Via R. Franchetti 2  
20124 Milano  
Tel. 0243995439 -  
Fax. 0229061863  
www.cigra.it - info@cigra.it

Direttore Responsabile:  
Roberto Ferri

Si ringrazia per le ricette:  
Nicola Sorrentino

Si ringrazia per le fotografie:  
Giuseppe Pisacane

Per il progetto e la realizzazione  
grafica si ringrazia:  
Sabrina Zanicchi

Stampa: Roto 3  
Castano Primo

DISTRIBUTORE PER L'ITALIA:  
SO.DI.P Spa - via Bettola, 18  
20092 Cinisello Balsamo (MI)

DISTRIBUTORE PER L'ESTERO:  
SO.DI.P Spa via Bettola, 18  
20092 Cinisello Balsamo (MI)  
Tel: +3902/66030400  
Fax: +3902/66030269  
E-mail: sies@sodip.it - www.siesnet.it

Registrazione al tribunale  
di Milano n. 297 del 26/04/2006  
Iva assolta dall'editore ai sensi  
dell'art. 74 comma 1 lettere C del  
DPR 633/72  
così come modificato dalla legge  
30/12/91 n.413 Iscrizione al ROC  
10989 del 01/02/05



Per chi ama cucinare, la sfida costante consiste nel migliorare le proprie capacità culinarie da tutti i punti di vista.

Se vogliamo convincere anche i più refrattari ad alimentarsi correttamente, oltre al gusto, che ha ovviamente un ruolo di primaria importanza, dobbiamo soddisfare anche gli altri sensi: **l'olfatto e la vista.**

L'arte di impiattare, infatti, sta diventando uno dei punti fermi dai quali non si può più transigere e che, oramai, rappresenta la "grande differenza".

Non a caso, esistono corsi specifici per apprenderla. Nella cucina vegana, questo aspetto risulta ancora più

importante, in parte perché esistono molti preconcetti riguardo le possibilità di cucinare **piatti prelibati senza utilizzare la carne**, il pesce e tutta una serie di ingredienti di uso comune e in parte perché una cucina basata su alimenti semplici ha la necessità di essere esaltata anche dal punto di vista visivo. Riguardo l'olfatto, il punto chiave consiste nell'utilizzo di **prodotti di grande qualità.**

Spesso, nelle ricette, vengono suggeriti prodotti biologici o non trattati ma in molti (troppi) non danno importanza a queste indicazioni.

**Una verdura non trattata chimicamente** e coltivata in modo naturale, ha una serie di caratteristiche organolettiche che nei prodotti di sintesi si perdono.

OGM, diserbanti e altri interventi invasivi alterano la struttura modificando spesso sia il gusto che il profumo. Se avete coltivato dei pomodori nel vostro orto o sul balcone saprete sicuramente a cosa mi riferisco.

La natura è una grande madre che elargisce i suoi doni in modo molto generoso; non si può ingannarla... La vita è una sola pertanto vale la pena di "concedersi" dei piccoli lussi soprattutto quando si selezionano gli alimenti che costituiranno il nostro pasto. E per chi non fosse convinto, lo invito a riflettere su un detto molto antico:

**Stamo ciò che mangiamo.**

Nicola Sorrentino

**Contrariamente a quanto si pensa, la pasta non fa ingrassare.  
Sono i condimenti che rendono questo piatto ipercalorico.**

### Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica  
Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia

Email: info@nicolasorrentino.it - Web: www.nicolasorrentino.it

### Bibliografia:

-Nicola Sorrentino "La dieta Sorrentino" Ed. Mondadori 2012  
-Nicola Sorrentino "Cambio Dieta" Ed. Mondadori 2014  
-www.inran.it



## Bucatini con ragù di verdure

**difficoltà:** minima

**preparazione:** 25 min

**cottura:** 8 min

**Ingredienti per 2 persone:**

- ✓ 180 g di bucatini
- ✓ 100 g di funghi
- ✓ 4 zucchine
- ✓ 2 peperoni
- ✓ 200 g di pomodori ramati
- ✓ 2 melanzane
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ salvia q.b.
- ✓ basilico q.b.
- ✓ 1 porro
- ✓ 2 cucchiaini di vino bianco  
certificato vegano
- ✓ qualche goccia di tabasco
- ✓ 2 cucchiaini olio  
extravergine d'oliva
- ✓ sale e peperoncino q.b.

Pulite e tritate i funghi.

Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini.

Mettete tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro

affettato sottile. Sfumate con il vino bianco, aggiungete l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma

bassa per circa 10 minuti.

Lessate i bucatini al dente e conditeli con il ragù di verdure.

### Lo sapevate che...

Tabasco è uno Stato del Messico situato nella parte meridionale del paese e affacciato sulla baia di Campeche del Golfo del Messico.

Dal nome di questa regione deriva sia la varietà tabasco di peperoncino, sia il nome dell'omonima salsa. Il tabasco, è conosciuto fin dai tempi antichi ed è tutt'ora utilizzato sia per scopi alimentari, sia per scopi curativi. In questa varietà di peperoncino sono presenti i flavonoidi e i capsaicinoidi che hanno un vero e proprio effetto antibatterico.

Proprio per questo motivo, i cibi che sono stati cotti assieme ai peperoncini tabasco, possono essere conservati perfettamente per qualche giorno.

Molto utilizzato anche come spezia, è ricchissimo di vitamina C.

Con il tabasco è possibile realizzare delle vere e proprie creme artigianali che possiamo spalmare su zone del nostro corpo doloranti o sugli arti in caso di formicolio.



bucatini con ragù di verdure



## Sedanini con zucca e lenticchie rosse

difficoltà: minima  
preparazione: 30 min  
cottura: 12 min

### Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 140 g di sedanini
- ✓ 300 g di zucca
- ✓ 100 g di lenticchie rosse in scatola
- ✓ 1/2 cipolla
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✓ curcuma q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe nero q.b.

Lessate le lenticchie in acqua fredda senza sale con la cipolla lasciata intera. Aggiungete la zucca tagliata a tocchetti, il sale, il cucchiaino di curcuma e portate a cottura. Cuocete la pasta al dente, scolate e ponete in una ciotola. Eliminate la cipolla, frullate le lenticchie e la zucca con il mixer, mescolate con la pasta, aggiungete l'olio e spolverate con pepe.



## sedanini con zucca e lenticchie rosse

### Le lenticchie

La consumazione delle lenticchie deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile. Sono facilmente conservabili, hanno un costo basso ed è per questo motivo che vengono consumate da sempre in molte nazioni, specialmente in Italia, dove è consuetudine mangiarle durante la cena dell'ultimo dell'anno come buon auspicio.

