



## BEVANDE VEGANE

*Tè bancha (o tè verde):* è un tè tostato naturale, privo di coloranti e additivi chimici, le cui foglie vengono raccolte dopo tre anni di vita. Il termine 'bancha' significa 'leggero'. Contiene minime quantità di teina, è ricco di ferro, calcio, vitamine A, C e del gruppo B. Favorisce la digestione. Unito al tamari, ha proprietà ricostituenti. Se privato dalla teina, viene detto 'tè kukicha', mentre la versione con teina (presente comunque in minime quantità) è chiamata 'tè hojicha'.

*Tè Mu:* è una miscela di sedici erbe, fra cui il ginseng. È stimolante per il metabolismo e la circolazione.

*Tè della radice di loto:* deriva dalla radice della *Nynphaea alba*. Benefico per le vie respiratorie, dà sollievo alla tosse.

*Yannoh:* deriva dalla tostatura di diversi cereali e può sostituire il caffè decaffeinato.

**MANNA** È una secrezione vegetale contenente zuccheri. Si estrae da alcune varietà di frassini mediante incisioni della corteccia; il succo, di per sé amaro, a contatto con l'ossigeno dell'aria diventa zuccherino. La manna è caratteristica dell'area mediterranea e in Italia la si trova in una ristretta zona della Sicilia. La manna contiene prevalentemente mannite o mannitolo, che possiede blande proprietà purgative, ma anche glucosio, fruttosio e sostanze minerali. È un dolcificante utilizzabile dai diabetici.

**MELASSA DA BARBABIETOLA DI ZUCCHERO** Viene ricavata dalla fermentazione della barbabietola da zucchero ed è ricchissima di calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e zinco, quindi basta assumerne poca per ottenere una buona quantità di sali minerali facilmente assimilabili. È ipocalorica rispetto allo zucchero.

**SCIROPPO D'ACERO** Ottenuto dalla linfa dell'acero, ha

## ATTENZIONE ALLA MARGARINA

Le margarine comunemente reperibili in commercio contengono grassi vegetali idrogenati, cioè oli di semi di bassa qualità (spesso di colza o di palma), spremuti con solventi chimici e insufflati di idrogeno. I grassi idrogenati della margarina sono aterogeni, ovvero favoriscono le condizioni che determinano l'insorgere dell'aterosclerosi.

Alcune margarine, inoltre, contengono grassi animali, ma anche quelle al 100% vegetali sono dannose. Una valida alternativa alla margarina è il burro di soia.

un sapore zuccherino con un aroma caramellato. Per ogni litro di sciroppo occorrono circa 40 litri di linfa. È reperibile anche in pasta. Già nell'antichità veniva utilizzato come dolcificante dagli irochesi del Canada e ancora oggi il Québec è la zona di maggiore produzione nel mondo. Contiene saccarosio, potassio, calcio, ferro e vitamine. È un alimento energizzante e apporta calorie ridotte (2-3 per grammo). Può essere usato nella preparazione di dessert. Lo sciroppo d'acero è ricco di sostanze dalle proprietà antinfiammatorie e secondo alcuni studi contribuisce a inibire gli enzimi che scompongono gli zuccheri tenendo a bada il diabete di tipo 2.

**SORBITOLO** È un alcol che si ottiene dai frutti del sorbo (*Sorbus aucuparia*) e di altre piante oppure da bacche. Ha un potere dolcificante pari alla metà del saccarosio.

**STEVIA (STEVIA REBAUDIANA BERTONI)** è un piccolo arbusto perenne tipico della zona montuosa fra Brasile e Paraguay, chiamato 'pianta dolce' dagli indigeni Guarani dell'Amazzonia. Le foglie vengono seccate e ridotte in polvere. La polvere di stevia è venti volte più dolce dello zucchero e non è calorica, ma ha un retrogusto amarognolo. Inoltre la foglia verde della stevia può essere consumata come insalata o usata secca per preparare ottimi infusi. È diuretica e blandamente lassativa. È ideale per diabetici e ipertesi.

La stevia è stata sospettata di essere cancerogena in base ad alcuni discussi studi e solo nel 2010 l'Unione europea ne ha permesso l'uso come additivo alimentare.

**SUCCO D'AGAVE** Viene estratto dalle foglie dell'agave blu (*Agave tequilana Weber*), una pianta grassa originaria del Messico, da cui deriva anche la tequila. Era il dolcificante naturale usato dagli Aztechi. Si trova in commercio sotto forma di sciroppo. Ricchissimo di fruttosio, oltre che di calcio, sali minerali e oligoelementi, ha un potere dolcificante superiore a quello del saccarosio ed è meno calorico. Lo sciroppo è ottimo per preparare mousse e budini: se ne usano 75 g invece di 100 g di zucchero bianco raffinato. Ha un prezzo piuttosto elevato.

**SUCCO DI MELE CONCENTRATO (SCIROPPO)** Si ottiene per concentrazione del succo di mela ed è costituito principalmente da fruttosio e glucosio. Contiene vitamina C e sali minerali come potassio e magnesio. Ha un potere dolcificante superiore allo zucchero. Si usa nella preparazione di marmellate e di dolci da forno.

**TAUMATINA** È una miscela di aminoacidi dal sapore di liquirizia che si estrae da una pianta africana, il *Thaumatococcus daniellii*. Ha un potere dolcificante molto superiore a quello del saccarosio. Si può usare nella preparazione di dolci.

**XILITOLO** È un derivato alcolico estratto da alcuni frutti. Si può usare anche nei prodotti da forno.

## I condimenti

I condimenti naturali della cucina vegana, ricchi di nutrienti, permettono di dare sapore ai piatti senza dover eccedere con il sale.

**GOMASIO** È una miscela di semi di sesamo tostati e sale. La proporzione tra sesamo e sale varia generalmente da 7:1 a 10:1. Il gomasio contrasta l'acidità di stomaco, combatte i meteorismi e le fermentazioni intestinali. È molto ricco di calcio.

# orecchiette alle verdure

## Ingredienti per 4 persone:

350 g di orecchiette fresche

200 g di fagiolini

2 carote

50 g di olive nere

1 spicchio di aglio

30 g di mandorle

20 g di semi di girasole

olio di noci

sale integrale

pepe

Spuntate i fagiolini con le mani, poi lavateli, asciugateli e tagliateli in due.

Lavate le carote, eliminate gli estremi e tagliatele a rondelle.

Scolate le olive dal liquido di conservazione, poi aiutandovi con un coltello, eliminate il nocciolo e tagliatele a metà.

Pelate l'aglio e affettatelo.

In una padella antiaderente fate cuocere i fagiolini, le carote e l'aglio con 2 cucchiai di olio per 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

Salate e pepate a piacere.

Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungete le olive, i semi di girasole e le mandorle, poi quando le verdure sono della consistenza desiderata, toglietele e tenetele da parte.

In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi le orecchiette e fatele cuocere per il tempo indicato sulla confezione, quindi scolatele e unitele al condimento.

Mescolate, regolate di sale e di pepe e, volendo, aggiungete poco olio versato a filo.

Versate nei piatti individuali e portate in tavola.

