

## Tutti i colori della cucina vegan

**Pubblicato:** Martedì 17 Settembre 2019



Un gran pienone di corsisti ha accolto la “prima” di **Daniela Cicioni**, Chef consulente di Alta Cucina Vegana e Crudista, insegnante e ricercatrice reduce dall’ultima edizione di Identità Golose,

Al buongusto di **Gerenzano**, in via Carducci 21, la guru delle verdure – che non possiede un ristorante suo ma è nota per le sue consulenze e per la sua attività di formazione, ha spiegato che la maggior parte di ciò che avrebbe realizzato sarebbe stato crudista: «Significa che le verdure non sono state sottoposte a un calore superiore a 45 gradi. Una buona cosa, in questi giorni ancora molto caldi».



E che la cucina vegana non significa necessariamente cucina dietetica, o poco calorica: «Le ricette di cucina vegana sono molto varie: ce ne sono di tutti i tipi, da quelle più semplici e dietetiche, a quelle più elaborate e caloriche»

### Leggi anche

- [Gerenzano – Veggy e Vegan, una prima “col botto” ai corsi Tigros](#)
- [Cucina vegana, ecco come si fa la mionese senza uova](#)

## LE RICETTE

Una vellutata, come quelle che si cuociono, ma senza cuocere niente: ecco la prima delle ricette proposte dalla chef Cicioni. Più precisamente, una **vellutata crudista di zucca**. Per realizzarla ci vuole della zucca butternut pelata e a pezzetti, mandorle pelate («Da mettere in acqua la sera prima, serve per renderle più semplici da frullare. Le mandorle danno la consistenza alla vellutata»), acqua, porro a rondelle, sale dell’Himalaya, zenzero fresco, semi di cumino tostati (in alternativa semi di coriandolo) paprika forte in polvere (o peperoncino affumicato), cavolo cappuccio rosso, un mix di insalatine a foglia piccola, crostini di pane.

Dopo avere lasciato a mollo le mandorle una notte, chef Cicioni le frulla insieme alla zucca, il porro, l’acqua, lo zenzero e il sale utilizzando un frullatore potente fino a ottenere una crema liscia e tiepida: «Ci vogliono un paio di minuti, un po’ di più se si usa il minipimer». Le mandorle vanno lasciate a mollo a lungo per assicurare che restino cremose quando le si frullano: «Se non siete sicuri del vostro frullatore o volete essere certe del risultato, sostituite alle mandorle gli anacardi: tra la frutta secca, è quella che assicura maggiore cremosità una volta frullata».

La scelta crudista in questo caso non dipende dalla possibilità di preservare le vitamine: «La zucca non perde proprietà quando la si cuoce, solo ha un gusto totalmente diverso, molto più dolce. Utilizzarla

cruda ne cambia radicalmente il sapore».

A questo punto, la vellutata è già pronta: per servirla, si distribuisce nelle ciotole la crema e si aggiunge il cumino (o il coriandolo tritato con il coltello), una spruzzata di peperoncino, i germogli e crostini di pane. «Se non vi serve per la sera stessa, questa vellutata si può conservare, anche un paio di giorni: purchè sia conservata, ben chiusa, in frigo».



La seconda ricetta coinvolge anche una maionese tutta vegetale: si tratta di **Finocchi pressati con maionese di carote**. Una ricetta semplice, anche se ha bisogno di attenzione nelle preparazioni.

Per la ricetta ci vogliono finocchi, semi di finocchio, sale marino non iodato fine o sale dell'Himalaya. Per la maionese di carote servono, oltre alle carote, senape classica, un mix di olio extravergine di oliva e olio di mais bio («Meglio un mix che l'olio extravergine puro: con certe verdure il sapore deciso dell'extravergine è disturbante»), acqua di cottura delle carote, semi di coriandolo («Anche se in realtà non sono indispensabili»), sale marino NON iodato fine o sale dell'Himalaya, e per impiattare cime di finocchio o aneto.

Per realizzare la **maionese di carote**, è necessario innanzitutto cuocere in acqua bollente salata le carote «Non per molto: circa 7 minuti per chi ha un frullatore potente. «Se avete invece il minipimer, fatele cuocere un po' di più». Dopodichè, vanno scolate, pelate e tagliate a pezzi.

A questo punto si mettono le carote e tutti gli altri ingredienti nel frullatore, e poi si frulla, aggiustando man mano di sale. «Anche in questo caso, i tempi sono più brevi o più lunghi a seconda della potenza del frullatore».

Poi, si tagliano finemente i finocchi con una mandolina o a mano, poi li si sala e li si “massaggia” per qualche minuto fino ad ammorbidirli. A questo punto si pressano: si possono usare semplicemente due piatti fondi con sopra un peso di almeno un chilogrammo, «Oppure si può usare il pressaverdure: la sua utilità è che, man mano che le verdure rilasciano l'acqua, può essere ulteriormente pressato». La pressatura deve essere di almeno un'ora, e permette di conservare le verdure a lungo: «Basta mantenerli

nella sua acqua e in frigo» . Alla fine, sarà necessario scolare i finocchi prima di servirli con la maionese e le cime verdi del finocchio.



La terza e ultima ricetta è dal sapore germanico, e di gran gusto e delicatezza: **cavolo rosso all'agro con purè di sedano rapa allo zenzero.**

Per realizzare la ricetta, occorre del cavolo cappuccio rosso tagliato a striscioline finissime, olio extravergine di oliva bio «Ma, come per la maionese alla carota, io preferisco fare un mix con un olio di semi. Purchè spremuto a freddo» dell'aceto di mele bio, sale marino fine non iodato o sale dell'Himalaya, 1 pizzico di semi di cumino o cannella in polvere, timo o maggiorana freschi.

Poi servono anche gli ingredienti per il purè di sedano rapa: oltre al sedano rapa pulito e tagliato a cubetti di 1,5 cm, ci vuole acqua, olio extravergine di oliva bio, sale marino fine non iodato o sale dell'Himalaya e zenzero in polvere.

Per prepararlo, innanzitutto bisogna **saltare velocemente il cavolo rosso con l'olio e il sale**, poi aggiungere – poco prima di togliere la padella – l'aceto di mele, farlo evaporare girando continuamente e infine spegnere il fuoco. A quel punto si possono aggiungere i semi di cumino.

**Per fare il purè di sedano rapa**, è necessario mettere il sedano rapa con l'acqua e il sale in una pentola con coperchio e cuocerlo per circa 10 minuti, fino a quando sarà diventato morbido. «E' importante cuocerlo al vapore o scolarlo molto bene, perchè ci sia meno acqua possibile» Dopodichè, si trasferisce il tutto nel bicchiere di un frullatore e lo si frulla, aggiungendo olio extravergine di oliva e un pizzico di zenzero in polvere.

Per comporre il piatto, si mette il cavolo rosso, si aggiunge una quenelle di purè, poi cimette di timo o di maggiorana.



I particolari delle ricette, e le sue dosi esatte, li potete trovare, come sempre, tra poche ore nel sito di Tigros: [Per non perderle ci si può iscrivere alla newsletter, che avverte dell'avvenuta pubblicazione](#)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)