

Piatti vegetali: senza derivati animali (no carne, no pesce, no latticini e no uova)

Primi piatti

PASTA – Eliminare burro e formaggio, utilizzare olio, sale, spezie ed erbe aromatiche. Condimenti a base di verdura o di pomodoro, salse elaborate come ragù preparato con lenticchie al posto della carne o pesto senza formaggio (con semi di girasole, più economici rispetto ai pinoli).

RISOTTI – Eliminare burro e formaggio, utilizzare olio e brodo vegetale. Per mantecare: frullare a immersione una piccola quota di risotto con brodo e olio *oppure* crema di frutta secca (es **tahin**), poi usare il frullato per dare cremosità al risotto.

ZUPPE – Eliminare acciughe, formaggio e carne/salumi. Usare brodo vegetale. Non aggiungere formaggio a fine cottura.

PRIMI AL FORNO – Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola. Preparare la besciamella con olio (80 g per litro di latte), farina (100 g/litro) e brodo vegetale *oppure* latte di soia al naturale (senza zuccheri) *oppure* miscela 50% acqua 50% latte di soia. Regolare di sale e noce moscata.

Eliminare burro e formaggio, è possibile finire la teglia con **lievito alimentare in scaglie** *oppure* un trito di frutta secca e sale per dare sapore.

INSALATE DI CEREALI – Condire con verdure (saltate, al vapore, al forno), un legume a scelta e legare con battuto di olive ed erbe aromatiche *oppure* un pesto leggero preparato senza formaggio (basilico *oppure* sedano+basilico *oppure* pomodori secchi *oppure* rucola+basilico).

Secondi piatti

SFORMATI/BURGER – Passare al mixer i legumi, unire una verdura saltata e addensare con pangrattato *oppure* fiocchi di avena tritati *oppure* farina di ceci+amido di mais. Regolare di sale e spezie, dare la forma e rosolare in padella *oppure* cuocere in forno. Si veda il ricettario ***Il piatto sostenibile*** per spunti e ricette.

LEGUMI IN UMIDO – Usare il doppio in peso di verdure rispetto ai legumi (1 kg, soffritto incluso, per 500 g di legumi e 100 ml di olio) per variare rispetto alla polpa di pomodoro. Aggiungere spezie ed erbe aromatiche.

Creme spalmabili

Frullare un legume con olio *oppure* tahin, spezie, verdure, capperi/olive/pomodori secchi a piacere, erbe aromatiche, sale e limone (se gradito).

Tahin - crema 100% sesamo, si usa diluita con limone, sale e acqua per condire in modo più nutriente. Dona un sapore di frutta secca e rotondità al palato.

Lievito alimentare in scaglie - insaporitore molto nutriente a base di lievito inattivato. Dona un sapore di frutta secca ma non cambia la struttura delle preparazioni (non assorbe liquidi).