

Pasta casalinga con tutti i colori della primavera

Dal verde all'arancione al viola delicato
Giocate di fantasia con gli estratti vegetali
per un primo piatto ancora più appetitoso

SONIA LEONI

Colonna portante della cucina italiana, la pasta fresca fatta in casa è un piatto al quale è quasi impossibile rinunciare. Ogni famiglia ha la propria ricetta per preparare un classico della gastronomia, che si tramanda di generazione in generazione.

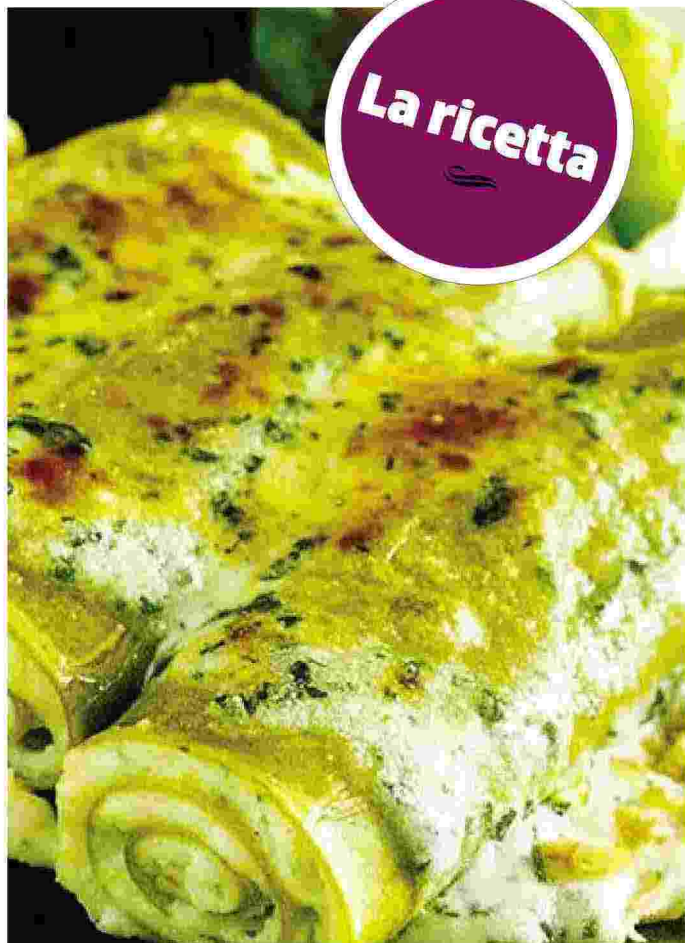
La pasta casalinga vegana, al contrario di quanto si possa pensare, non ha nulla da invidiare alla classica pasta fresca fatta con derivati di origine animale (uova, latte). È l'ideale per un pranzo domenicale o per un giorno di festa, anche perché la si può rendere molto speciale, di vari colori. A cominciare dal giallo, aggiungendo zafferano o curcuma. Di base c'è un impasto semplice, fatto soltanto da farina, acqua o latte di soia, e un pizzico di sale. La pasta può essere utilizzata per preparare tagliatelle da condire con un ragù vegano ma anche per orecchiette, tortellini, strozzapreti e spaghetti. Molto elastica e porosa, risulterà molto più semplice da

digerire. Si può giocare anche a "tingerla" con coloranti naturali quali l'arancione che si ottiene mescolando all'impasto 50 gr di carote bollite e passando al mixer ogni 100 gr di farina, oppure 100 gr di polpa di zucca ogni 100 gr di farina.

Potrete darle, perché no, anche una delicata tonalità di viola utilizzando la barbabietola passata al mixer: incorporate 30 gr ogni 100 di farina per un viola acceso; diminuite le dosi per una pasta tendente al rosa. La pasta fresca marrone si ottiene invece mescolando all'impasto un cucchiaino di cacao amaro ogni 100 gr di farina. Sarà possibile anche colorarla di verde scuro, tendente al nero, facendola bollire 100g di spinaci, strizzandoli e frullandoli aggiungendoli poi a 100g di farina. Per preparare degli ottimi cannelloni vegan si potrà utilizzare al posto della besciamella di latte di mucca quella fatta con latte di soia che risulterà più leggera e digeribile. Nel box accanto trovate la ricetta.

I primi piatti vegani hanno portato alla riscoperta di tanti cereali, spesso caduti in disuso (farro, orzo) e hanno alimentato un rilancio di interesse per piatti classici, rivisti in forma più leggera, senza uova, latte, burro. Tante idee in "Primi vegani" di S. Barbero e S. Volo (Edizioni L'età dell'acquario, ebook, 9,99 euro).





La ricetta



1.La menta possiede vitamina C, calcio e ferro. Si usa in insalate e frittate. Si può unire al tè, caldo o freddo: dà freschezza.



2.Il dragoncello contiene vitamine A, C e del gruppo B. Nelle sue foglie anche tanti minerali. Spicca, in particolare, il ferro.



3.Oltre a valorizzare il sapore dei cibi, il basilico contribuisce al benessere del fegato, ma favorisce anche la digestione.

Si prepara così

La besciamella è di soia

Ingredienti

• 1 litro di latte di soia neutro, - 100 gr farina tipo "0", 25 ml olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Tostate in un pentolino la farina nell'olio. Mescolate con

una frusta (eviterete i grumi) e aggiungete il latte di soia neutro freddo. Continuate a mescolare con energia. Quando il composto comincerà a essere uniforme, aggiungete sale, pepe e noce moscata. Bollite. Lasciate cuocere finché non otterrete la consistenza che desiderate.

Profumo di freschezza in cucina

Le erbe aromatiche che aiutano la salute

La primavera, ormai alle porte, invita a riscoprire le erbe aromatiche fresche, fonti indiscusse di proprietà nutrizionali. Sapevate che la salvia ha effetti calmanti? In passato le sue foglie si utilizzavano anche come dentifricio. Il rosmarino, per tutto il Medio Evo, era considerata l'erba anticalzvie per eccellenza: di sicuro la forte presenza di vitamine del gruppo B la rendono un ottimo integratore per il sistema nervoso, che migliora la circolazione cardiaca. Il timo agisce contro i germi e i batteri. Rinforza le difese immunitarie e dà un profumo meraviglioso ai cibi. ■ V. FIS.