

Auto Produzione in Cucina

RICETTE GREEN E ANTI SPRECO PER TUTTA LA FAMIGLIA!



BY
GAIA BORRONI 

www.thegreenpantry.it

Enjoy The Green Side of Life! 🌿



CIAO!

SONO **GAIA**, E TI RINGRAZIO PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLA SANA ALIMENTAZIONE VEGANA.

COME SAI, SE MI SEGUI ATTRAVERSO I MIEI CANALI SOCIAL, LA MIA ALIMENTAZIONE PREVEDE ANCHE UOVA E TALVOLTA LATTICINI MA SEMPRE PIÙ SPESSO SENZA NEMMENO ACCORGERMENE PREPARO PIATTI 100% VEGANI CHE PIACCIONO A TUTTA LA FAMIGLIA.

ALIMENTARSI SCEGLIENDO CIBI SEMPLICI, MATERIE PRIME PREVALENTEMENTE BIOLOGICHE E DI STAGIONE È DA SEMPRE CIÒ CHE PREFERISCO E CIÒ CHE AMO TRASMETTERE ATTRAVERSO IL MIO LAVORO ONLINE, SIA NEL MIO BLOG **THE GREEN PANTRY**, SIA ATTRAVERSO IL MIO CANALE INSTAGRAM O LA PAGINA FACEBOOK.

SONO PROFONDAMENTE CONVINTA CHE OGNUNO DI NOI POSSA DAVVERO FARE LA DIFFERENZA PER IL NOSTRO PIANETA, PER SALVARE LA TERRA MA SOPRATTUTTO LA VITA SULLA TERRA: VEGETALE, ANIMALE E UMANA.

SCEGLIERE UNA ALIMENTAZIONE VEGETALE NELLA SUA TOTALITÀ O AVVICINARSI CONSAPEVOLMENTE È MOLTO PIÙ FACILE DI QUANTO POSSA SEMBRARE E PROVARE A PREPARARE IN CASA MOLTI DEI PRODOTTI VEGANI CHE SOLITAMENTE ACQUISTIAMO GIÀ PRONTI È ANCORA PIÙ SEMPLICE!

IN QUESTO E-BOOK TI DARÒ PRATICI SUGGERIMENTI E RICETTE PER LA TUA AVVENTURA CON L'AUTO PRODUZIONE.



www.thegreenpantry.it

Cosa Trovi in questo E-Book

A DIFFERENZA DEL PRECEDENTE, HO VOLUTO CONCENTRARE IN QUESTO VOLUME MOLTE RICETTE DEDICATE ALL' AUTO PRODUZIONE. L'E-BOOK È SUDDIVISO IN CINQUE SEZIONI:

1. LA PRIMA VEDE PROTAGONISTE TRE RICETTE PER UNA PRIMA COLAZIONE VEGANA GUSTOSA E SUPER HEALTHY
2. LA SECONDA SEZIONE TI PERMETTERÀ DI CIMENTARTI CON RICETTE DI LIEVITATI IN VERSIONE VEGANA FACILISSIMI E PERFETTI DA SFODERARE QUANDO MAGARI HAI AMICI E PARENTI A CENA CHE ANCORA STORCONO IL NASO AL PENSIERO DI AVVICINARSI ALL'ALIMENTAZIONE VEGANA
3. LA TERZA SEZIONE PREVEDE RICETTE SEMPLICI PER AUTO PRODURRE A CASA I FORMAGGI VEGANI
4. IL QUARTO CAPITOLO È TUTTO DEDICATO ALLE BEVANDE VEGETALI DA PREPARARE A CASA IN CINQUE MINUTI, BASTA AVERE GLI STRUMENTI GIUSTI E TI DIMENTICHERAI DI ACQUISTARE I LATTI VEGETALI NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE
5. PER CONCLUDERE TROVERAI L'ULTIMO CAPITOLO CON TRE RICETTE CHE IO AMO ALLA FOLLIA E CHE PREVEDONO L'UTILIZZO PRATICO DELLE PREPARAZIONI AUTO PRODOTTE DEI CAPITOLI PRECEDENTI.

L'AUTO PRODUZIONE È UNA SCELTA DAVVERO IMPORTANTE NON SOLO NELL'ALIMENTAZIONE VEGANA, MA IN GENERALE PER AIUTARCI A CAMBIARE PROGRESSIVAMENTE IL NOSTRO STILE DI VITA E CERCARE, UN GIORNO DOPO L'ALTRO, DI DIVENTARE PIÙ ATTENTI AI NOSTRI CONSUMI E A CIÒ CHE QUOTIDIANAMENTE BUTTIAMO VIA.

PROVARE A PREPARARE IN POCHI MINUTI ALCUNI DEI CIBI O BEVANDE CHE SIAMO SOLITI ACQUISTARE NEI NEGOZI O NELLA GDO SICURAMENTE POTRÀ ESSERE UN PRIMO PASSO PER OTTIMIZZARE SIA IL NOSTRO TEMPO IN CUCINA SIA LA NOSTRA DISPENSA. AVREMO SICURAMENTE MENO ACQUISTI INUTILI E SAPREMO GESTIRE MOLTO MEGLIO GLI INGREDIENTI CHE ABBIAMO A DISPOSIZIONE.

TI AUGURO UNA BUONA LETTURA E SPERO CHE AVRAI VOGLIA DI REPLICARE LE MIE PROPOSTE.

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

Gaia Borroni 

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



www.thegreenpantry.it

Colazione Vegan con Gusto



IL MOMENTO DELLA COLAZIONE PER ME E' SACRO, DA SEMPRE.

HO SEMPRE AMATO FARE COLAZIONE CON CALMA E ANCHE QUANDO FACEVO LA PENDOLARE CON MILANO MI SVEGLIAVO QUALCHE MINUTO PRIMA PER POTER DEDICARE ALLA COLAZIONE IL TEMPO NECESSARIO.

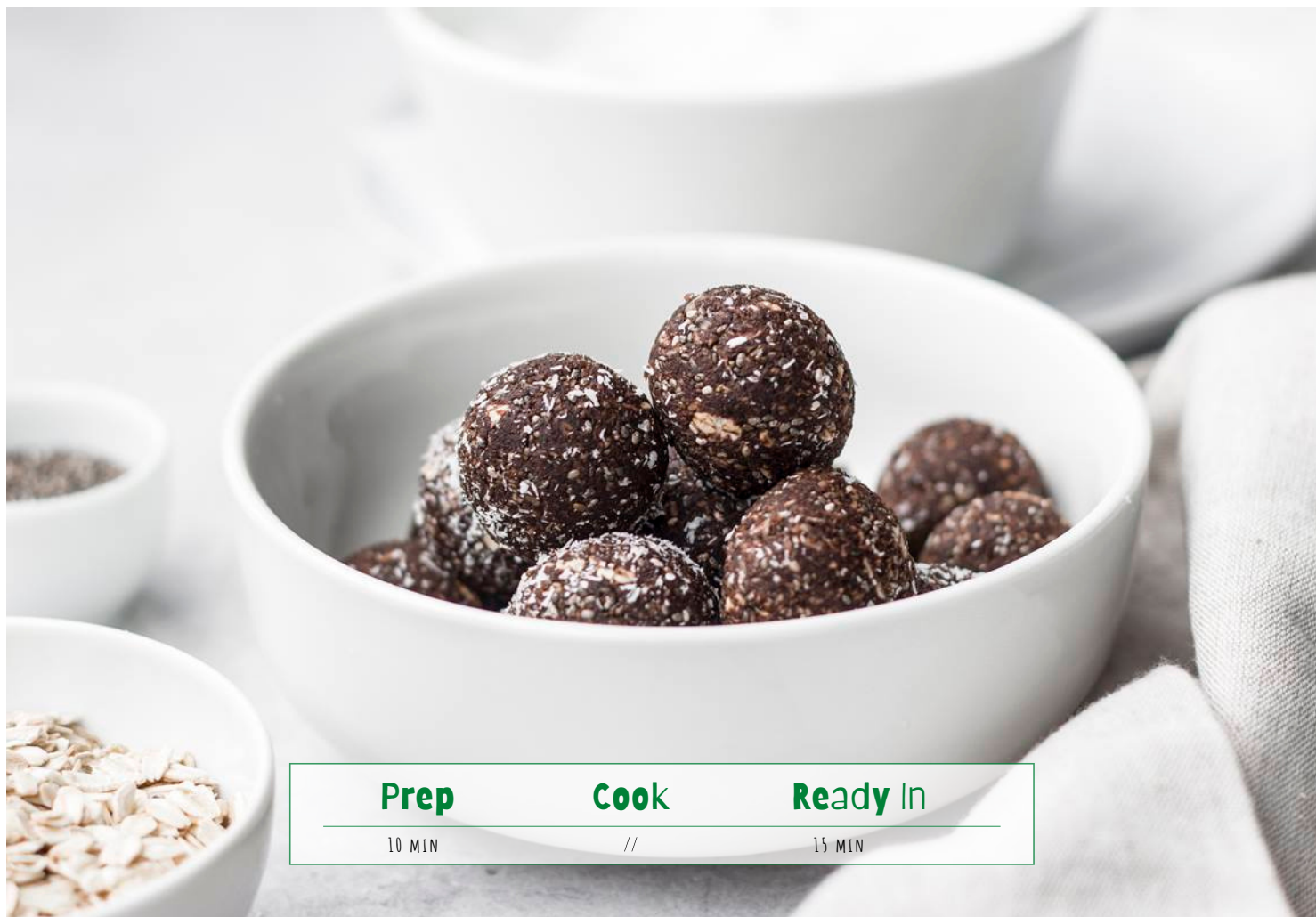
IN QUESTO PRIMO CAPITOLO CONDIVIDO CON TE TRE SEMPLICISSIME IDEE PER COLAZIONI ALLA PORTATA DI TUTTI! UN BANANA BREAD AL FARRO E MIRTILLI CHE POTRAI PERSONALIZZARE CON GLI INGREDIENTI CHE PIU' AMI, UNA TORTA AL CIOCCOLATO VELOCISSIMA CON LE ZUCCHINE NELL'IMPASTO (SI IO ADORO LE VERDURE ANCHE NEI DOLCI) E DELLE ENERGY BALLS, O BLISS BALLS, PERFETTE ANCHE DA PORTARE IN UN CONTENITORE A CHIUSURA ERMETICA COME SNACK PER LA TUA GIORNATA.

USA LE RICETTE COME BASE DI PARTENZA PER CREARE LE TUE COMBINAZIONI PREFERITE, AL POSTO DELLE ZUCCHINE AD ESEMPIO POTRAI USARE ANCHE UNA MELA GRATTOGIATA OPPURE DADINI DI PERA QUANDO SONO IN STAGIONE.

NEL BANANA BREAD SOSTITUISCI I MIRTILLI CON LAMPONI O UVETTA STRIZZATA.

INSOMMA: GIOCA CON LE RICETTE E CREA LE TUE VERSIONI NUOVE E PREFERITE.

Energy Balls



Prep

10 MIN

Cook

//

Ready In

15 MIN

INGREDIENTI

- 100 G COCCO RAPE'
- 30 G FIOCCHI DI AVENA
- 30 G SEMI DI CHIA
- 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO DI ANACARDI
- 20 G CACAO AMARO
- 2 CUCCHIAI DI SCIROPPO D'ACERO/AGAVE
- 1 CUCCHIAIO DI BURRO DI MANDORLE

PROCEDIMENTO

1. RIUNISCI GLI INGREDIENTI IN UN MIXER E AZIONALO A INTERMITTENZA
2. PRELEVA UNA NOCE DI IMPASTO E FORMA DELLE PALLINE CON LE MANI PULITE.
3. ROTOLA LE PALLINE NEL COCCO O A PIACERE NELLE SPEZIE COME CANNELLA E CACAO
4. FAI RIPOSARE IN FRIGO
5. SI CONSERVANO FINO A UNA SETTIMANA IN FRIGO.

Note Golose

SONO DELIZIOSI TARTUFINI RICCHI DI ENERGIA MA ANCHE TANTO GUSTO! PUOI PERSONALIZZARLE COME PREFERISCI, IO LI ADORO DOPO UNA BELLA PASSEGGIATA O DOPO UNA PRATICA DI YOGA.

Prep

15 min

Cook

25 min

Ready in

60 min

INGREDIENTI

350 G FARINA 00
100 G ZUCCHERO DI CANNA
10 G LIEVITO PER DOLCI
2 ZUCCHINE GRATTUGIATE
20 G CACAO AMARO
200 ML LATTE DI AVENA
70 G DI SCARTO DEL LATTE DI AVENA
100 ML OLIO DI SEMI
150 G CIOCCOLATO FONDENTE AL
70%

PREPARAZIONE

GRATTUGIATE LE ZUCCHINE E METTELE IN UN COLINO PER ELIMINARE IL LIQUIDO IN ECCESSO.

IN UNA CIOTOLA CAPIENTE SETACCIATE LA FARINA CON LIEVITO, ZUCCHERO E CACAO MESCOLA BENE E TIENI DA PARTE

IN UN'ALTRA CIOTOLA MESCOLA I LIQUIDI: OLIO, LATTE E LO SCARTO DEL LATTE DI AVENA

AGGIUNGI AL PRIMO COMPOSTO, AGGIUNGI LE ZUCCHINE E MESCOLA TUTTO

TRITA IL CIOCCOLATO E AGGIUNGINE METÀ ALL'IMPASTO

E IL RESTO SOPRA COME DECORAZIONE

CUOCI IN FORNO CALDO A 180° PER 30' O FINO A CHE UNO STECCHINO NE ESCE ASCIUTTO

TAGLIA IN QUADROTTI E SERVI

Torta al Cioccolato e Zucchine



Banana Bread ai Mirtilli



Ingredienti

250 G FARINA INTEGRALE
100 G ZUCCHERO DI CANNA
100 ML OLIO DI SEMI BIO
40 G COCCO DISIDRATATO
130 ML BEVANDA VEGETALE A
PIACERE (ES
RISO, MANDORLE, SOYA
) 2 BANANE MATURE + 1 PER
LA DECORAZIONE
125 G MIRTILLI FRESCHI
10 G LIEVITO PER DOLCI

Preparazione

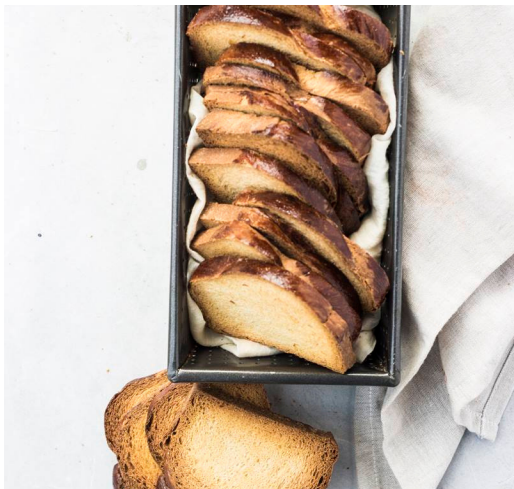
1. SETACCIA LA FARINA CON IL LIEVITO E LO ZUCCHERO IN UNA CAPIENTE CIOTOLA
2. AGGIUNGI IL COCCO E I MIRTILLI E MESCOLA IL TUTTO.
3. SCHIACCIA LE BANANE MATURE E UNISCI LATTE E OLIO, AMALGAMA E VERSA NELLE POLVERI, MESCOLA IL TUTTO E SE NECESSARIO AGGIUNGI ALTRA BEVANDA VEGETALE.
4. TRASFERISCI L'IMPASTO NELLO STAMPO DA PLUMCAKE RIVESTITO DI CARTA FORNO (O NEI PIROTTINI DA MUFFINS)
5. DECORA CON LA BANANA TENUTA DA PARTE.
6. CUOCI IN FORNO CALDO A 180* PER 35'-40' O FINO A CHE SIA COTTO NEL MEZZO (USA UNO STECCINO PER VERIFICARE LA COTTURA).
7. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI CONSUMARLO.

Note Golose

USA QUESTA RICETTA COME BASE DI PARTENZA PER CREARE LE TUE COMBINAZIONI PREFERITE E AVERE SEMPRE I TUOI BANANA BREAD DELIZIOSI PRONTI IN POCHI MINUTI!

RICORDA CHE UNA VOLTA PRONTO E FREDDO PUOI ANCHE AFFETTARE IL TUO DOLCE E CONGELARLO COSÌ DA AVERLO SEMPRE PRONTO PER LE COLAZIONI DI FAMIGLIA!

Pane&Co: il piacere di mettere le mani in pasta



ESISTE QUELLA CHE VIENE DEFINITA "BAKING THERAPY": COME DARE TORTO A CHI HA CONIATO QUESTO MODO DI DIRE?

IMPASTARE E' DAVVERO TERAPEUTICO, CONCENTRANDOCI SUI NOSTRI LIEVITATI POSSIAMO LASCIARE CHE LA MENTE RESTI NEL QUI ED ORA! C'E' CHI AMA FARE TUTTO A MANO E CHI COME VEDE NELLA TECNOLOGIA UNA VALIDA ALLEATA PER MOLTE PREPARAZIONI: UNA BUONA PLANETARIA PUÒ ESSERE UN INVESTIMENTO A LUNGO TERMINE CHE PERÒ CI VIENE IN SUPPORTO OGNI QUAL VOLTA ABBIAMO VOGLIA DI METTERE ALLA PROVA LE NOSTRE ABILITA' DI PROVETTI PANETTIERI E PASTICCIERI!

IN QUESTO PICCOLO CAPITOLO TROVATE QUATTRO RICETTE DAVVERO FACILISSIME PER LIEVITATI VEGANI SORPRENDENTI: DEI PANINI PERFETTI PER HAMBURGER, I BAGELS CLASSICI DELLA TRADIZIONE AMERICANA, CRACKERS CHE SONO NATI DA UNA IMPROVVISAZIONE E LE FETTE BISCOTTATE PER RENDERE LA COLAZIONE ANCORA PIÙ MAGICA!

SONO TUTTE RICETTE CHE NELLE LORO VERSIONI ORIGINALI AVREBBERO PREVISTO INGREDIENTI DI ORIGINE ANIMALE CHE IO HO SOSTITUITO OD OMESSO DEL TUTTO PER OTTENERE DEI RISULTATI ALTRETTANTO BUONI E SOFFICI, O CROCCANTI E FRAGRANTI!

FATE BUON USO DI QUESTE RICETTE! :)



Burger Buns Veg

Ingredienti

350 G FARINA BURATTO
10 G LIEVITO DI BIRRA FRESCO
10 G MALTO DI ORZO
100 ML AQUAFABA
100 ML DI ACQUA TIEPIDA
20 G OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
15 G DI SALE
LATTE VEG PER SPENNELLARE

Preparazione

1. FAI SCIOLGERE IL LIEVITO CON IL MALTO IN 50 ML DI ACQUA TIEPIDA
2. RIUNISCI IN PLANETARIA LA FARINA CON IL LIEVITO SCIOLTO E L'OLIO
3. INIZIA AD IMPASTARE CON IL GANCIO PER LIEVITATI E AGGIUNGI A FILO L'AQUAFABA E SE NECESSARIO ANCHE IL RESTO DELL'ACQUA TIEPIDA.
4. IN ULTIMO IL SALE
5. FAI INCORDARE MOLTO BENE, CIRCA 8' E POI TRASFERISCI IN UNA CIOTOLA UNTA FINO AL RADDOPPIO DEL VOLUME
6. PESA IL TUO IMPASTO E DIVIDILO IN PALLINE DA 100 G CADAUNA
7. DISPONILE DISTANZIATE SU UNA TEGLIA E FAI LIEVITARE DI NUOVO PER 30'
8. RISCALDA IL FORNO A 190°
9. SPENNELLA I PANINI CON POCO LATTE VEG E POI CUOCI IN FORNO CALDO PER 20'
10. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI GUSTARLI.

Prep

20 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

3-4 ORE



Crackers in 5 minuti

Ingredienti

250 G FARINA BURATTO
20 ML OLIO EXTRA VERGINE
SALE E TIMO SECCO
1 BICCHIERE DI ACQUA CALDA
CIRCA

Preparazione

1. IN UNA CIOTOLA RIUNISCI LA FARINA, IL SALE E IL TIMO SECCO (O ORIGANO O ALTRA ERBA AROMATICA A TUO GUSTO)
2. AGGIUNGI L'OLIO E INIZIA AD IMPASTARE VELOCEMENTE CON UN CUCCHIAIO AGGIUNGENDO L'ACQUA POCA PER VOLTA
3. DOVRAI OTTENERE UN COMPOSTO MORBIDO AL TATTO MA NON COLLOSO E APPICCIOSO.
4. STENDILO IN UNA SFOGLIA SOTTILE, RICAVA TANTE LOSANGHE E DISPONILE SU UNA TEGLIA COPERTA DI CARTA FORNO
5. FAI CUOCERE IN FORNO VENTILATO A 190° PER 5'-8'
6. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE
7. SI CONSERVANO UN MASSIMO DI UNA SETTIMANA

Bagels al Farro

LA RICETTA AMERICANA CON UN TOCCO IN PIÙ!



Prep 15 MIN **Cook** 25 MIN **Ready in** 3-4 ORE

Ingredienti

350 G FARINA BURATTO
10 G LIEVITO DI BIRRA FRESCO
80 ML OLIO DI SEMI
5-8 G MALTO DI ORZO
10 G SALE FINO
ACQUA TIEPIDA QB
ACQUA BOLLENTE SALATA PER LA
SCOTTATURA + 1 CUCCHIAINO DI
BICARBONATO

Preparazione

1. SCIOGLI IL LIEVITO DI BIRRA CON POCA ACQUA E IL MALTO DI ORZO
2. IN PLANETARIA RIUNISCI LA FARINA, IL LIEVITO SCIOLTO E L'OLIO, AGGIUNGI POCA ACQUA PER VOLTA FINO A OTTENERE UN IMPASTO LISCIO ED ELASTICO, IN ULTIMO AGGIUNGI IL SALE.
3. FAI LIEVITARE FINO AL RADDOPPIO DI VOLUME
4. PESA IL TUO IMPASTO E SUDDIVIDILO IN 5-6 PALLINE DA 90-100 G
5. PRATICA UN BUCO AL CENTRO DELLE PALLINE E DISPONILE A LIEVITARE DI NUOVO NEI CONETTI IN SILICONE.
6. TRASCORSO QUESTO TEMPO TUFFA I CONETTI IN UNA PENTOLA DI ACQUA CALDA SALATA CON AGGIUNTA DI BICARBONATO (SERVE A DARE COLORE, MA SE NON LO HAI PUOI OMETTERLO)
7. SBOLLENTA I BAGEL PER 20 SECONDI E POI TRASFERISCILI SU UNA PLACCA DA FORNO
8. FAI CUOCERE IN FORNO CALDO A 190° PER 20 MINUTI
9. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE PRIMA DI AFFETTARLI

Note Golose

PER AVERE DEI BAGELS PERFETTI TI CONSIGLIO DI ACQUISTARE I CONETTI IN SILICONE ALIMENTARE CHE TI AIUTERANNO SIA IN COTTURA IN ACQUA CHE IN FORNO!

Fette Biscottate Integrali



Prep **Cook** **Ready in**

20 MIN

40 MIN

3-4 ORE

Ingredienti

250 G FARINA BURATTO
150 G FARINA INTEGRALE
70 G ZUCCHERO DI CANNA
80 ML OLIO DI SEMI
130 ML ACQUA (CIRCA)
10 G LIEVITO DI BIRRA FRESCO
10 G MALTO DI ORZO

Preparazione

1. SCIOGLI IL LIEVITO CON IL MALTO IN 100 ML DI ACQUA TIEPIDA
2. IN PLANETARIA RIUNISCI LE FARINE CON LO ZUCCHERO E L'OLIO
3. AGGIUNGI IL LIEVITO SCIOLTO E INIZIA A IMPASTARE CON IL GANCIO PER I LIEVITATI
4. FAI INCORDARE PER BENE AGGIUNGENDO IL RESTO DELL'ACQUA SE L'IMPASTO FOSSE TROPPO DURO.
5. TRASFERISCI IN UNA CIOTOLA UNTA FINO AL RADDOPPIO DI VOLUME
6. PRELEVA L'IMPASTO, DIVIDILO IN TRE FILONCINI E INTRECCIALI, RIPIEGA I BORDI E TRASFERISCI IN UNO STAMPO DA PLUMCAKE UNTO E INFARINATO
7. FAI LIEVITARE FINO A CHE ARRIVI AL BORDO
8. CUOCI IN FORNO CALDO A 200° PER 30'
9. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI AFFETTARE
10. DISPONI POI LE FETTE SULLA TEGLIA E CUOCI A 190° PER 5' POI GIRALE E CUOCI DI NUOVO PER ALTRI 5'
11. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE LE FETTE BISCOTTATE.

Note Golose

CONSERVA LE TUE FETTE BISCOTTATE IN UN VASO DI VETRO O IN UNA SCATOLA DI LATTA PER UN MASSIMO DI 2 SETTIMANE, GUSTALE CON LA TUA CONFETTURA PREFERITA!

Formaggi Veg Fatti in Casa



QUANDO SCELGO DI ELIMINARE I LATTICINI DALLA MIA ALIMENTAZIONE, MI ACCORGO DI QUANTO IO NE SIA DIPENDENTE. LA PRIMA VOLTA IN ASSOLUTO IN CUI HO SCELTO DI PROVARE A TOGLIERE COMPLETAMENTE I FORMAGGI DALLA MIA ABITUDINE ALIMENTARE È STATA DAVVERO MOLTO DURA, MI SONO RESA CONTO DI QUANTO NE FOSSI DIPENDENTE E NE SENTIVO IL BISOGNO. POI CON IL TRASCORRERE DEI GIORNI HO VISTO UN MIGLIORAMENTO ANCHE DELLA MIA PELLE, LA MIA DIGESTIONE ERA MOLTO PIÙ LEGGERA E IO MI SENTIVO INCREDIBILMENTE BENE.

AMMETTO CHE I FORMAGGI CONTINUANO A PIACERMI MA CON GLI ANNI HO ANCHE IMPARATO AD ASCOLTARE IL MIO CORPO E ORA SO QUANDO MI FA BENE SOSPENDERE IL LORO CONSUMO, E IN GENERALE HO IMPARATO A MANGIARNE SEMPRE MENO.

L'ESPERIENZA MI HA ANCHE PERMESSO DI METTERMICI ALLA PROVA CON L'AUTO PRODUZIONE DI ALCUNI "FORMAGGI" VEG DAVVERO FACILISSIMI, COME LA RICOTTA DI SOYA BUONISSIMA SIA SUL PANE A COLAZIONE SIA PER CONDIRE LA PASTA O DA GUSTARE IN UNA PIADINA.

IL FORMAGGIO SPALMABILE DI SOYA È ANCORA PIÙ VELOCE DA PREPARARE E NON NECESSITA DI COTTURA, IN ESTATE È PERFETTO NEI PANINI E NELLE PIADINE.

IL FORMAGGIO DI ANACARDI È UTILISSIMO ANCHE PER LE CHEESECAKE VEGANE



Formaggio Spalmabile di Soya 🌿

Ingredienti

500 G YOGURT DI SOYA AL
NATURALE

ERBA CIPOLLINA, SALE

Preparazione

1. POSIZIONA UN COLINO A MAGLIA FITTA SU UNA CIOTOLA CAPIENTE
2. TRASFERISCI LO YOGURT DI SOYA NEL COLINO, COPRI CON PELLICOLA E RIPONI IN FRIGO A RIPOSARE PER ALMENO 2 GIORNI
3. TRASCORSO QUESTO TEMPO TRASFERISCI LO YOGURT COLATO O FORMAGGIO SPALMABILE IN UNA CIOTOLA PULITA CONDISCILO CON SALE E ERBA CIPOLLINA TRITATA FINEMENTE E SERVILO CON CRACKERS O UTILIZZALO A TUO GUSTO.

Prep

10 MIN

Cook

//

Ready in

15 MIN

Ricotta di Soya



Prep Cook Ready in

5 MIN 15 MIN 20 MIN

Ingredienti

1 LITRO DI LATTE DI SOYA
20 ML SUCCO DI LIMONE

ERBE AROMATICHE E SALE

Preparazione

1. PORTA DOLCEMENTE AD EBOLLIZIONE IL LATTE DI SOYA,
2. AGGIUNGI IL SUCCO DI LIMONE FILTRATO, SPEGNI IL FUOCO E COPRI CON IL COPERCHIO.
3. FAI RIPOSARE PER 10' -15'
4. TRASCORSO QUESTO TEMPO VEDRAI AFFIORATI I FIOCCHI DI SOYA, RACCOGLILI DELICATAMENTE IN UN COLINO DA RICOTTA E FAI ULTERIORMENTE COLARE IL LIQUIDO IN ECCESSO.
5. A PIACERE REGOLA DI SALE ED ERBE AROMATICHE PER PROFUMARE.
6. TRASFERISCI IN FRIGO PER ALMENO 2-3 ORE PRIMA DI CONSUMARE
7. CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 3-4 GIORNI.

Note Golose

RICORDATI DI UTILIZZARE SOLO LATTE DI SOYA AL NATURALE SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI, QUESTI NON PERMETTEREBBERO AL LATTE DI CAGLIARE E QUINDI NON RIUSCIRESTI A OTTENERE LA TUA RICOTTA.

Formaggio di Anacardi



Prep

5 MIN

Cook

Ready in

1 GIORNO

Ingredienti

150 G ANACARDI AL
NATURALE
50 G MANDORLE SPELATE
25 ML SUCCO DI LIMONE
ACQUA QB
SALE ED ERBE AROMATICHE

Preparazione

1. METTI IN AMMOLLO LA FRUTTA A GUSCIO PER ALMENO 6 ORE O TUTTA LA NOTTE
2. SCIACQUA E SCOLA E POI TRASFERISCI IN UNA MIXER
3. AGGIUNGI IL SUCCO DI LIMONE E UNA PRESA DI SALE
4. FRULLA IL TUTTO MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO, AGGIUNGENDO ANCHE L'ACQUA NECESSARIA AD OTTENERE UNA CREMA LISCIA
5. INFINE REGOLA DI SALE E A PIACERE AGGIUNGI ERBE AROMATICHE.
6. SI CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 4-5 GIORNI

Note Golose

USA SOLO ANACARDI E MANDORLE AL NATURALE, IN QUESTO MODO AVRAI UN FORMAGGIO VERSATILE E BUONISSIMO!

Bevande Vegetali Fatte in Casa



AUTO PRODURRE IN CASA ANCHE LE BEVANDE VEGETALI PUO' SEMBRARE PIÙ DIFFICILE DI QUANTO IN REALTÀ NON SIA! SONO SICURA CHE UNA VOLTA CHE ANCHE VOI INIZIERETE A PRENDERE CONFIDENZA CON QUESTE PREPARAZIONI ENTRERANNO A FAR PARTE DELLA VOSTRA ABITUDINE E DIFFICILMENTE TORNERETE AD ACQUISTARE QUELLI INDUSTRIALI.

COME ABBIAMO GIÀ AVUTO MODO DI DIRE AUTO PRODURRE CONSENTE ANCHE DI RISPARMIARE, SIA IN TERMINI ECONOMICI, SIA IN TEMPO TRASCORSO IN CUCINA : QUANDO IMPARIAMO A ORGANIZZARE CIÒ CHE VOGLIAMO CUCINARE POTREMO AVERE TUTTE LE NOSTRE BASI PRONTE ALL'OCCORRENZA E SOPRATTUTTO CUCINARE PER EVITARE INUTILI SPRECHI, QUESTO VALE ANCHE PER LE BEVANDE VEGETALI.

AD ESEMPIO NEL CASO DELLA BEVANDA DI RISI INTEGRALE POSSIAMO PROCEDERE COSÌ: AMMOLLIAMO 200G DI RISI INTEGRALE, CUOCIAMOLO TUTTO INSIEME REGOLANDO IL TIMER, NE SCOLEREMO PIÙ DI METÀ AL DENTE E IL RESTO LO FAREMO CUOCERE ANCORA PER TRASFORMARLO IN LATTE VEG. IN QUESTO MODO AVREMO UNA SOLA COTTURA DEL RISI CHE CI CONSENTIRÀ SIA DI AVERE IL RISI PRONTO PER LA CENA SIA PER IL NOSTRO LATTE AUTO PRODOTTO.

RICORDIAMOCI QUANTO SONO PREZIOSI GLI "SCARTI": NEL CASO DI BEVANDE DI MANDORLE E AVENA AVREMO LA PARTE LIQUIDA CHE È IL NOSTRO LATTE E LA PARTE DI SCARTO, O "OKARA" CHE PUÒ ESSERE A SUA VOLTA UNA PREZIOSA ALLEATA PER TANTI UTILIZZI: DA BISCOTTI A TORTE, POLPETTE SALATE O ANCHE SOLO INSIEME ALLA GRANOLA DELLA COLAZIONE.

Latte di Riso Integrale



Prep Cook Ready in

10 MIN

40 MIN

50 MIN

Ingredienti

80 G RISO INTEGRALE

1 LITRO DI ACQUA

PER DOLCIFICARE: SCIROPPO DI

ACERO O AGAVE O DATTERI

MEDJOUL

Preparazione

1. SCIACQUA IL RISO INTEGRALE SOTTO ACQUA FREDDA CORRENTE
2. METTILO IN AMMOLLO PER DUE ORE IN ACQUA FREDDA
3. CUOCI IN ABBONDANTE ACQUA MA NON SALARLA, PER ALMENO 45 MINUTI
4. SCOLALO E TIENI DA PARTE L'ACQUA DI COTTURA.
5. RIEMPI LA BROCCA GRADUATA DEL FRULLATORE CON 1 LITRO DI ACQUA
6. TRASFERISCI IL RISO COTTO E RAFFREDDATO NELLA BROCCA
7. AZIONA IL FRULLATORE
8. TRASFERISCI IL COMPOSTO IN UN COLINO CHE AVRAI DOTATO DI UN PANNO PULITO
9. STRIZZA A MANO PER FAR SCENDERE IL TUO LATTE E SEPARARLO DALL'EVENTUALE RESIDUO.
10. IMBOTTIGLIA E CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 2-3 GIORNI
11. A PIACERE PUOI DOLCIFICARE CON SCIROPPO DI AGAVE O ACERO O UN DATTERO MEDJOUL AMMOLLATO E FRULLATO FINEMENTE.



Note Golose

L'ACQUA DI COTTURA DEL RISO USALA PER BAGNARE LE TUE PIANTE, È UN OTTIMO FERTILIZZANTE NATURALE E ZERO WASTE!

Latte di Mandorle



Prep Cook Ready in

10 MIN

//

15 MIN

Ingredienti

100 G MANDORLE PELATE

1 LITRO DI ACQUA

PER DOLCIFICARE: SCIROPPO DI

ACERO O AGAVE O DATTERI

MEDJOUL

Preparazione

1. SCIACQUA LE MANDORLE E METTILE IN AMMOLLO IN UNA CIOTOLA CON ACQUA PER ALMENO 3-4 ORE, MEGLIO TUTTA LA NOTTE.
2. RICORDATI DI CAMBIARE L'ACQUA ALMENO UN PAIO DI VOLTE
3. VERSA 1 LITRO DI ACQUA NATURALE NELLA BROCCA GRADUATA DEL FRULLATORE E POI TRASFERISCI LE MANDORLE SCOLATE
4. AZIONA FINO A OTTENERE UNA BEVANDA LISCIA E SENZA GRUMI
5. TRASFERISCI IN UN COLINO DOTATO DI UN PANNO PULITO E STRIZZA BENE A MANO
6. OTTERRAI COSÌ IL TUO LATTE DI MANDORLE.
7. LO SCARTO, CHIAMATO ANCHE OKARA È PREZIOSO: NON BUTTARLO! LO PUOI USARE PER FARE MUFFINS, BISCOTTI, TORTE E ANCHE POLPETTE SALATE!
8. IMBOTTIGLIA E CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 4-5 GIORNI
9. E' NORMALE CHE SI POSSA SEDIMENTARE LA POLPA DELLE MANDORLE FRULLATE, BASTA AGITARE LA BOTTIGLIA PER FAR TORNARE IL LATTE OMOGENEO.



Note Golose

PREPARANE IL GIUSTO QUANTITAVO SULLA BASE DEL TUO CONSUMO: IO NE FACCIO 500 ML ALLA VOLTA DIMEZZANDO QUESTA DOSE PERCHE' ALTERNO CON ALTRE BEVANDE VEGETALI AUTO PRODOTTE.

Latte di Avena



Prep Cook Ready in

10 MIN

40 MIN

50 MIN

Ingredienti

100 G FIOCCHI DI AVENA

1 LITRO DI ACQUA

PER DOLCIFICARE: SCIROPPO D

ACERO O AGAVE O DATTERI

MEDJOUL

Preparazione

1. SCIACQUA I FIOCCHI DI AVENA E METTILI IN AMMOLLO IN UNA CIOTOLA CON ACQUA TUTTA LA NOTTE.
2. RICORDATI DI CAMBIARE L'ACQUA ALMENO UN PAIO DI VOLTE
3. VERSA 1 LITRO DI ACQUA NATURALE NELLA BROCCA GRADUATA DEL FRULLATORE E POI TRASFERISCI I FIOCCHI AMMOLLATI E SCOLATI
4. AZIONA FINO A OTTENERE UNA BEVANDA LISCIA E SENZA GRUMI
5. TRASFERISCI IN UN COLINO DOTATO DI UN PANNO PULITO E STRIZZA BENE A MANO
6. OTTERRAI COSÌ IL TUO LATTE DIAVENA.
7. LO SCARTO, CHIAMATO ANCHE **OKARA** È PREZIOSO: NON BUTTARLO! LO PUOI USARE PER FARE MUFFINS, BISCOTTI, TORTE E ANCHE POLPETTE SALATE!
8. IMBOTTIGLIA E CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 4-5 GIORNI
9. SE TI ACCORGESSI CHE NEL RISPOSO TENDE A DIVIDERSI BASTA AGITARE LA BOTTIGLIA PER AVERE DI NUOVO UNA BEVANDA LISCIA E OMOGENEA.



Note Golose

PREPARANE IL GIUSTO QUANTITATIVO SULLA BASE DEL TUO CONSUMO: IO NE FACCIO 500 ML ALLA VOLTA DIMEZZANDO QUESTA DOSE PERCHÉ' ALTERNO CON ALTRE BEVANDE VEGETALI AUTO PRODOTTE.

Tre Ricette Facilissime super Green



LE TRE RICETTE CHE TROVI NELLE PROSSIME PAGINE SONO TRA LE MIE PREFERITE IN QUESTA STAGIONE!

COME SI FA A NON AMARE I PISELLI APPENA SGRANATI, TRA L'ALTRO ACQUISTATI FRESCHI CON I LORO BACCELLI SONO PERFETTI PER COINVOLGERE I BAMBINI PIÙ PICCOLI IN UNA DIVERTENTE ATTIVITA' IN CUCINA! RICORDATI DI NON BUTTARE I BACCELLI, SONO PERFETTI PER REALIZZARE UN BUON BRODO E UNA VELLUTATA OPPURE SE HAI LA POSSIBILITA' DIVENTERANNO UN OTTIMO COMPOST.

IN TUTTE LE RICETTE TROVERAI ANCHE UN UTILIZZO PRATICO DEI FORMAGGI VEGANI CHE TI HO ILLUSTRATO NEL CAPITOLO PRECEDENTE. OLTRE A POTERLI GUSTARE AL NATURALE SPESSO È ANCHE UTILE POTERLI IMPIEGARE IN RICETTE SEMPLICI E VELOCI, QUI TROVERAI LE MIE IDEE CHE TI AIUTERANNO A NON SPRECARE NULLA IN CUCINA!

Burger di Barbabietola e Fagioli



Prep 5 MIN **Cook** 15 MIN **Ready in** 20 MIN

Ingredienti

PER CIRCA 5 BURGER
250 G FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA
1 BARBABIETOLA COTTA
2 CUCCHIAI DI TAHINA
1 CIPOLLOTTO
PAN GRATTATO
SALE E PEPE

Preparazione

1. NEL MIXER RIUNISCI GLI INGREDIENTI E FRULLA FINO A OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO.
2. REGOLA DI SALE A PIACERE E SE NECESSARIO AGGIUNGI PANGRATTATO PER COMPATTARE IL COMPOSTO.
3. FORMA I BURGER CON UN COPPA PASTA OPPURE A MANO E DISPONILI SU UNA TEGLIA
4. RIPASSALI NEL PANGRATTATO
5. CUOCILI IN FORNO CALDO A 180° VENTILATO PER 15'
6. SERVILI CON I PANINI DA BURGER E LA TUA VERDURA PREFERITA
7. PREPARA UNA SALSA CON AVOCADO MATURO, OLIO SALE E LIMONE PER DARE UNA NOTA DI FRESCHEZZA.

Note Golose

QUESTI BURGER SONO DELIZIOSI ANCHE IN VERSIONE POLPETTE, PUOI PREPARARE IN ANTICIPO IL COMPOSTO E CONSERVARLO FINO A TRE GIORNI IN FRIGORIFERO PRIMA DI CUOCERE POLPETTE O BURGER.

Pasta con Ricotta di Soya e Pesto di Spinaci



Prep 5 MIN **Cook** 15 MIN **Ready in** 20 MIN

Ingredienti

50 G PASTA INTEGRALE O DI FARRO
60 G PASTA DI LEGUMI A PIACERE
PER LA CREMA
2 CUCCHIAI DI RICOTTA DI SOYA
30 G SPINACINI FRESCHI
PINOLI E SEMI DI CANAPA
OLIO, SALE E SUCCO DI LIMONE

Preparazione

1. CUOCI LA PASTA SECONDO I TEMPI DI COTTURA IN ABBONDANTE ACQUA CALDA SALATA
2. NEL FRATTEMPO PREPARA LA CREMA:
3. RIUNISCI NEL MIXER LA RICOTTA DI SOYA, GLI SPINACINI FRESCHI I PINOLI E I SEMI DI CANAPA
4. AGGIUNGI SALE E SUCCO DI LIMONE, 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE E FRULLA REGOLANDO LA CONSISTENZA CON POCA ACQUA SE NECESSARIO
5. SCOLA LE PASTE AL DENTE E CONDISCI CON LA CREMA OTTENUTA
6. SERVI SUBITO SPOLVERANDO CON PINOLI TRITATI E SEMI DI CANAPA

Note Golose

LA CREMA DI QUESTA PASTA E' DELIZIOSA ANCHE SPALMATA SUL PANE CON AGGIUNTA DI AVOCADO E PAPRIKA AFFUMICATA!

Risotto con Piselli

LA PRIMAVERA NEL PIATTO!



Prep 10 MIN **Cook** 20 MIN **Ready in** 30 MIN

Ingredienti

250 G RISO CARNAROLI O ARBORIO
1,5 LITRI DI BRODO VEGETALE
1 CIPOLLOTTO O PORRO
100 G PISELLI FRESCHI SGRANATI
OLIO EXTRAVERGINE
1 CUCCHIAIO DI FORMAGGIO SPALMABILE DI SOYA

Preparazione

1. TRITA IL CIPOLLOTTO O LA PARTE BIANCA DEL PORRO E TOSTA IN UNA CASSERUOLA CON UN CUCCHIAIO DI OLIO E IL RISO
2. SFUMA CON DEL VINO BIANCO A PIACERE E AGGIUNGI I PISELLI FRESCHI
3. PORTA A COTTURA AGGIUNGENDO IL BRODO VEGETALE POCO PER VOLTA
4. MANTECA IL RISOTTO CON IL FORMAGGIO SPALMABILE DI SOYA AL POSTO DEL BURRO PER AVERE UN EFFETTO CREMOSO DELIZIOSO.
5. SERVI SUBITO SPOLVERANDO CON MAGGIORANA FRESCA.

Note Golose

RICORDATI DI NON BUTTARE I BACCELLI DEI PISELLI FRESCHI: SONO PERFETTI PER REALIZZARE IL BRODO VEGETALE DEL RISOTTO E QUELLO CHE AVANZA LO POTRAI USARE PER UNA DELIZIOSA VELLUTATA PRIMAVERILE.



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

GRAZIE DI CUORE PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO MIO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLA CUCINA VEGANA, FACILE E PER TUTTA LA FAMIGLIA!

SE ANCORA NON HAI SCARICATO I PRECEDENTI, ALLORA TI ASPETTO NEL MIO BLOG [THE GREEN PANTRY](#), DOVE TROVERAI UNA SEZIONE DEDICATA PROPRIO AI FILE SCARICABILI E LÌ POTRAI TROVARE TUTTE LE MIE RACCOLTE DI RICETTE, CREATE APPPOSITAMENTE PER VOI!

TI INVITO A SEGUIRMI QUOTIDIANAMENTE ANCHE ATTRAVERSO I MIEI CANALI SOCIAL: [INSTAGRAM](#) E [FACEBOOK](#) DOVE POTRAI TROVARE TANTISSIME ALTRE IDEE VEGANE FACILISSIME DA PROVARE! SE RIFAI LE MIE RICETTE TAGGAMI COSÌ POTRÒ TROVARE I TUOI SCATTI E PASSARE A RINGRAZIARTI!

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

