



SUGARTREE

SMART FOOD. GOOD HEALTH.

*L'evoluzione di Sugartree nella rivoluzione della Salute
jenny@jennysugar.com - www.jennysugar.com*

Corso di Cucina Vegana-Whole in 5 lezioni, livello base

*n.b. la cucina vegana-integrale non è una cucina **senza** qualcosa ma piuttosto una cucina **con** qualcosa in più. Quando la si scopre e si percepiscono le positive conseguenze in tutti gli ambiti, non si pensa a rinunce, soltanto a **conquiste raggiunte**, e sono tante 😊. E' questo che desidero condividere.*

Modulo 1

Introduzione

Gli ingredienti e le loro specificità ma anche generalità

Tecniche generali (incluse essiccazione, macerazione e cottura al vapore)

Ingredienti sani e sostitutivi di quelli usati in precedenza, come prepararli.

1.1. Introduzione e ingredienti

1.1.1. Cosa è il veganesimo e perché (www.jennysugar.com/about/essere-vegan/)

1.1.2. Cosa vuol dire “integrale” nella nutrizione vegana e perché (www.jennysugar.com/about/essere-vegan/)

1.1.3. Perché è importante usare ingredienti e prodotti biologici
(<http://www.jennysugar.com/about/essere-vegan/>)

1.1.4. Cosa vuol dire “raffinato” e che significa “processato” (www.jennysugar.com/about/essere-vegan/)

1.1.5. Cosa è il crudismo e perché (www.jennysugar.com/about/essere-vegan/ e
www.youtube.com/watch?v=UZKoa7wUsdA&feature=youtu.be)

1.1.6. Cosa è la sinfonia biologica della nutrizione: se andate sul seguente link e cliccate sul libro vi appare, troverete una anteprima molto completa che vale la pena di leggere
(<https://www.google.it/search?hl=it&tbo=p&tbm=bks&q=isbn:8878691674>)

1.2. Tecniche di cottura più usate:

1.2.1. La cottura al vapore, a fuoco basso, facile e sana

1.2.2. Una finta cottura: versare dell'acqua bollente sopra l'alimento al quale si vuole togliere la crudità

1.2.3. La macerazione come tecnica crudista, da mangiare così o come pre-essiccazione

1.2.4. L'essiccazione: un modo divertente per creare degli snack sani e gustosi
(www.jennysugar.com/about/prodotti/).

1.3. Ingredienti sani sostitutivi di quelli usati in precedenza

Sostituiamo:

1.3.1. Sale con sale integrale oppure sali vegetali alternativi a base di piante

1.3.2. Zucchero, con pasta di datteri o di uvetta

1.3.3. Uova, con semi di lino o di chia

1.3.4. Burro o Margarina con un burro all'avocado

1.3.5. Latte d'origine animale, con latti vegetali a base di legumi o frutta oleosa, facciamo un latte di soia

1.3.6. Yogurt di provenienza animale con quello vegetale (con latte di arachidi e di riso)

1.3.7. Formaggio di provenienza animale con tofu (che facciamo con il latte di soia del punto 1.3.5) e altri formaggi vegetali fatti con frutta oleosa (vedi anche punto 1.3.11.) ./.



SUGARTREE

SMART FOOD. GOOD HEALTH.

- 1.3.8. Olio, a volte con solo acqua, oppure con frutta oleosa (a guscio o avocado) o semi oleaginosi, (vedi punti 1.3.9. e 1.3.7.)
- 1.3.9. Maionese animale con maionese vegetale, 2 versione (di avocado e di anacardi)
- 1.3.10. Creme e salsine di origine animale con creme di frutta oleosa o semi oleaginosi, facciamo una crema di anacardi (salata e dolce)
- 1.3.11. Formaggi d'origine animale con formaggi-veg: giallo, vegan-boursin, fetta (ricetta)

Impariamo le tecniche di base per costruire questi ingredienti.

Modulo 2

Crudismo, insalate, smoothies e succhi estratti (ex-centrifugati)

Realizzazione di alcune ricette.

2.1. Parliamo di **crudismo**, applichiamo il più possibile ...nella giusta misura per ogni persona: la temperatura massima per stare dentro il concetto di crudismo, l'**essiccatore** e le sue applicazioni, come mangiare i legumi "crudi" con la **germogliazione**

2.2. Alcune basi per le insalate e per costruire piatti vegan-whole:

2.2.1. Tahini

2.2.2. Raita di barbabietole o tzatziki rosa

2.2.3. Chutney di cocco e coriandolo

2.3. Insalate, come fare sempre delle insalate sfiziose, tecnica generale

2.3.1. Insalata di broccoli

2.3.2. Insalata di carote

2.3.3. Insalata d'uovo senza uovo

2.3.4. Insalata russa (ricetta)

2.4. Smoothies, perché e per quando. Ricetta di base e varianti

2.5. Succhi estratti, perché e per quando. Alcune ricette.

Modulo 3

Antipasti e primi piatti

Realizzazione di alcune ricette.

3.1. Pasta di peperoncini

3.2. Sugo di pomodoro (ricetta)

3.3. Hummus

3.4. Babaganoush

3.5. Couscous di cavolfiore



SUGARTREE
SMART FOOD. GOOD HEALTH.

- 3.6. Rotoli di cavolo
 - 3.7. Rotoli di crudité
 - 3.8. Dolmas con riso integrale, pinoli e cannella (ricetta)
 - 3.9. Barchette di zucchine (ricetta)
 - 3.10. Spaghetti di zucchine
 - 3.11. Lasagna di verdure senza pasta, 2 elaborazioni: crudista e cotta
 - 3.12. Zuppe, come fare sempre delle zuppe buone, tecnica generale.
-

Modulo 4

Secondi piatti

Realizzazione di alcune ricette.

- 4.1. Salsa di pomodoro tipo ketchup
 - 4.2. VegBurger con fagioli germogliati
 - 4.3. VegBurger con fagioli rossi cotti (ricetta)
 - 4.4. Falafel al forno (con ceci germogliati)
 - 4.5. Involtini primavera avvolti in foglie di cavolo con salsa Satay
 - 4.6. Navratam Korma e riso integrale
 - 4.7. Cracker di avena e mandorle, crumble di avena
 - 4.8. Sformato di patate/porri con crumble di avena.
 - 4.9. Torri individuali di melanzane con spinaci, pomodori e crema di anacardi
-

Modulo 5

Dolci

Realizzazione di alcune ricette.

- 5.1. Torta da forno:**
merendine (muffins) di banana e avena con opzionali pepite di cioccolato.
 - 5.2. Torta crudista:**
cheesecake di anacardi, cocco e lime.
 - 5.3. Tartufi al cacao:**
usare l'impasto della base della cheesecake per fare dei tartufi al cacao.
 - 5.4. Biscotti veloci (3 in 1): 3 varianti di un'unica ricetta:**
tartufi crudisti, biscotti essiccati (crudisti), biscotti al forno.
 - 5.5. Torta crudista al cacao:**
ganache al cacao e avocado su una base di frutta secca oleosa
 - 5.6. Pancakes** (ricetta)
-

n.b. dove dice "(ricetta)", per questioni di tempo, verrà data soltanto la ricetta, simile ad altre che realizzeremo durante la lezione.