



VEGAN IN LIGURIA

non solo mugugni e
pasta al pomodoro

I sapori della tradizione, con idee
semplici per piatti accoglienti

INDICE



3 Perché includere opzioni 100% vegetali nel menù di bar e ristoranti?

4 Consigli per un Menù Vegano

5 Ricette base

8 I Tesori della Terra Ligure

8 Cucina ligure
Idee per un menù 100% vegetale

12 Bar: Spunti facili per un'offerta *vegan-friendly*

14 Fonti e risorse utili

15 I vantaggi di un'offerta adatta a clienti *vegan*



Opuscolo realizzato e distribuito da Laura Rossi

Guida escursionistica che, dopo parecchi pasti a base di pasta al pomodoro (o verdure grigliate), ha deciso di cercare una soluzione.

PERCHÉ INCLUDERE OPZIONI 100% VEGETALI NEL MENÙ DI BAR E RISTORANTI?

Negli ultimi anni, l'interesse per un'alimentazione più consapevole è cresciuto enormemente. Sempre più persone scelgono stili di vita vegetariani, vegani o *flexitariani* per motivi di salute, etica, cultura o semplicemente per gustare piatti più sani e leggeri.

Un legume con la tradizione

La cucina ligure, basata su ingredienti semplici e genuini, offre tanti piatti già naturalmente vegetali, come *zemin di ceci*, farinata, *testaieu*, castagnaccio. Con pochi accorgimenti, molte altre ricette tradizionali possono diventare adatte a tutti, mantenendo intatto il loro sapore autentico.



Un gesto d'amore per la terra e i suoi abitanti

Scegliere ingredienti vegetali significa non solo ridurre l'impatto ecologico, rispettare e mettere in risalto le risorse del territorio, ma anche accogliere visitatori e residenti da ogni parte e cultura del mondo.

Che cosa si intende per "vegan"?

Una persona vegetariana non mangia animali di nessuna specie, siano essi di terra, d'acqua o d'aria: quindi niente carne, pesce o affettati.

Una persona vegan fa un passo in più, evitando anche prodotti di origine animale come latte, latticini, uova e miele. Questa scelta nasce dal desiderio di rispettare la vita degli animali, evitando di usarli per un semplice piacere personale.

Molte persone, però, scelgono una dieta vegetale anche per altri motivi: ecologici, religiosi o legati alla salute.

Perché la cucina vegetale è per tutti?

La cucina vegetale è una scelta inclusiva, perfetta anche per chi:

- Vuole ridurre il consumo di alimenti animali.
- È intollerante ai latticini o alle uova.
- Cerca un'alimentazione più sostenibile ed etica.

Gli ingredienti base

Alimenti semplici e naturali, legati alla tradizione mediterranea:

- Verdure
- Legumi
- Frutta
- Frutta secca
- Cereali
- Semi

Questo libretto vuole ispirare e fornire strumenti concreti per creare piatti che soddisfino tutti i gusti, dimostrando che la cucina ligure può essere inclusiva, innovativa e profondamente legata alle sue radici.



Non si tratta di un ricettario completo, ma di una selezione di preparazioni di base e di piatti liguri che si prestano facilmente a essere reinterpretati in chiave vegetale. Starà alla creatività di chi cucina personalizzarli e arricchirli a piacere!



CONSIGLI PER UN MENÙ VEGANO

1. Chiarezza nel Menù

Indicare chiaramente le opzioni vegetariane e vegane nel menù è fondamentale per accogliere ogni ospite e rendere la scelta immediata.

Usare una legenda con simboli intuitivi aiuta a evitare incomprensioni e a valorizzare la trasparenza nei confronti di allergie e intolleranze.

Esempio di simboli:

γγ = VV = Vegano (senza ingredienti di origine animale)

γ = Ve = Vegetariano (senza carne o pesce)

2. Leggere le etichette

Per garantire un servizio affidabile ai clienti vegan, è fondamentale leggere con attenzione le etichette di tutti i prodotti utilizzati.

Ad esempio:

- Alcune bevande (incluso il vino) potrebbero contenere ingredienti di origine animale, come il colorante E120 (cocciniglia) o latte in polvere (in succhi, bibite e alcolici).
- Anche preparati per gelati o altri ingredienti aggiuntivi, come biscotti o cialde, possono contenere latte o uova.

È essenziale verificare non solo gli ingredienti diretti, ma anche quelli dei prodotti pronti che vengono utilizzati.

Importante:

La dicitura “può contenere tracce di latte o uova” non significa che un prodotto non sia vegano. Questa indicazione serve per gli allergici e non significa che il latte o le uova siano presenti come ingredienti.

3. Pochi Accorgimenti per ‘veganizzare’ le ricette

Questo libretto propone idee per piatti della tradizione ligure che possono essere facilmente adattati in chiave vegana.

Spesso bastano piccoli cambiamenti per eliminare ingredienti animali, come:

- sostituire il burro con oli vegetali o margarina
- omettere le uova da torte salate e impasti, usando farine leganti (ceci, fecola di patate o mais)
- usare latte vegetale per salse o dolci.

4. Preparazioni Chiave con Ingredienti Comuni

Le ricette e i piatti presentati in questa guida puntano sulla semplicità: ingredienti freschi e di facile reperibilità.

Nessun ingrediente costoso o “esotico”, per rispettare la tradizione della *cucina povera ligure* e facilitare l'introduzione di piatti vegani nel menù quotidiano.





5. Un Menù Bilanciato è Importante

Un'offerta vegana completa dovrebbe includere opzioni equilibrate per ogni portata, tenendo conto di **proteine vegetali**, **cereali** e **verdure**:

- Secondi piatti o opzioni proteiche: ad esempio stufati o creme di legumi, farinata o sformati di verdure.
- Insalate creative: combinate con legumi, semi e cereali per un pasto nutriente.
- Piatti unici: come un minestrone o un polpettone con verdure e legumi.

Infine, non dimenticare la comunicazione!

Segnalare chiaramente nel menù e sulle insegne che offrite opzioni vegane può fare la differenza.

Un semplice messaggio su una lavagnetta o un cartello può attirare l'attenzione di clienti che cercano piatti adatti alle loro esigenze.

Ad esempio:

☞ **Qui opzioni 100% vegetali!**

Snack e piatti deliziosi per tutti i gusti.

Questi piccoli dettagli non solo mostrano attenzione e inclusività, ma possono anche ampliare la vostra clientela!

RICETTE BASE

Una selezione di preparazioni versatili per integrare facilmente i sapori vegetali nei tuoi piatti.

Besciamella

La besciamella vegetale si prepara usando l'olio di oliva al posto del burro e il latte vegetale (meglio se di soia non dolcificato) al posto del latte vaccino.

Si può anche sostituire il latte con il brodo vegetale.

Maionese

Ricetta di Angela Verduci

Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan

Ingredienti:

- 100 ml di latte di soia non zuccherato
- 200 ml di olio di semi (mais o girasole)
- Succo di mezzo limone o 10 ml di aceto di mele
- Un pizzico di curcuma (per il colore giallo)
- Due pizzichi di sale

Procedura:

1. Versa il latte di soia nel bicchiere del frullatore a immersione.
2. Aggiungi l'olio di semi, il succo di limone (o l'aceto), la curcuma e il sale.
3. Frulla fino a quando la maionese raggiunge la consistenza desiderata.
4. Personalizza la tua maionese con erbe o spezie (prezzemolo, basilico o paprika).



Importante:

- Più olio si aggiunge la maionese più si addenserà;
- Una volta raffreddata sarà ancora più corposa;
- Utilizzare una marca di latte di soia che monti, con un alto contenuto proteico: soia superiore al 6%).





Farifrittata

Un'alternativa vegana alla classica frittata, ideale come secondo piatto o antipasto. La farifrittata si prepara con la farina di ceci, e si può arricchire con erbe aromatiche o verdure di stagione. È ottima sia calda che a temperatura ambiente.

Ingredienti (per 4 persone):

- 150 g di farina di ceci
- 300 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe nero q.b.
- Verdure a piacere (zucchine, cipolle, funghi, broccoli, bietole, asparagi...)

Procedura:

- Prepara la pastella: setaccia la farina di ceci in una ciotola e mescola con acqua, olio, sale e pepe. Lascia riposare 30 minuti.
- Aggiungi le verdure cotte (saltate o sbollentate) e mescola delicatamente.
- Cuoci in padella a fuoco medio o in forno a 200°C finché non è dorata e cotta.

Ricotta Vegetale

Una preparazione base semplice e versatile.

Ricetta di Riccardo Gessa

Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan

Ingredienti:

- 1 litro di latte di soia non zuccherato
- 5 cucchiaini di aceto di mele
- 3 pizzichi di sale marino

Procedura:

- Porta il latte di soia a bollore in una pentola larga.
- Spegni il fuoco, aggiungi l'aceto di mele e mescola. Dopo pochi secondi si formeranno dei fiocchi.
- Aggiungi il sale e mescola delicatamente per alcuni secondi.
- Copri con un panno di cotone, lascia riposare per 5 minuti: i fiocchi si addensano.
- Trasferisci i fiocchi in un colino o in un cestello da ricotta, sciacquali sotto acqua fredda e lasciali sgocciolare per almeno 24 ore in frigorifero.
- Una volta compatta, è pronta per essere utilizzata in ripieni, paste o insalate.

Consigli:

- Scegli un latte di soia molto proteico (percentuale di soia almeno del 6%) per ottenere un risultato migliore.
- Prova la ricotta in ripieni di torta di verdure, pansoti o cannelloni. Oppure come condimento e in molte altre ricette!

Formaggio grattugiato

Per sostituire il parmigiano grattugiato, utilizza il lievito alimentare in scaglie*.

Un prodotto pronto come *Gratti loVeg* può essere un'altra alternativa veloce, che ormai si trova in molti supermercati.

*Il **lievito alimentare in scaglie** non è il lievito per pane e dolci, ma una lavorazione del lievito di birra che conserva le sue proprietà nutritive senza la capacità di far lievitare. Grazie al suo sapore che ricorda il parmigiano, è spesso usato come sostituto del formaggio da vegani e intolleranti ai latticini. Si trova facilmente nei negozi specializzati o del biologico.





Pasta frolla

La pasta frolla è un ingrediente indispensabile per la preparazione di svariati dolci: crostate, biscotti, pasticcini.

Ricetta di Fabrizio Trevisson - Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan



Ingredienti:

- 340 g di farina 0
- 220 g di margarina
- 120 g di zucchero
- Scorza grattugiata di mezzo limone

Procedura:

- Setaccia la farina e disponila a fontana sul piano di lavoro.
- Al centro aggiungi la margarina in piccoli pezzi già ammorbidita e a temperatura ambiente.
- Unisci lo zucchero e grattugia sopra la scorza di limone.
- Inizia a impastare con la punta delle dita, abbastanza rapidamente in modo da non scaldare troppo il composto
- Quando il composto inizierà a formarsi potrai impastare con più energia.
- Raggiunta l'omogeneità dell'impasto, riponilo in frigorifero almeno un'ora, per farlo compattare.

Sostituendo il 10% di farina con cacao si ottiene la pasta frolla al cacao, che si può usare per biscotti e pasticcini al cioccolato.

Crema pasticcera

Ricetta di Fabrizio Trevisson - Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan

Ingredienti:

- 340 g di farina 0
- 220 g di margarina
- 120 g di zucchero
- Scorza grattugiata di mezzo limone

Procedura:

- Intiepidisci il latte di soia in una casseruola a fiamma media.
- In una ciotola, unisci la farina e lo zucchero e mescolali con una frusta.
- Quando il latte arriva a bollore, versalo nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescola energicamente con la frusta.
- Riversa il composto nella casseruola e cuocilo a fiamma bassa, mescolando continuamente fino a bollore.
- Continua a mescolare e fai bollire per 3-4 minuti.
- A metà cottura, aggiungi la scorza di limone grattugiata.
- Trasferisci la crema in una ciotola e lasciala raffreddare.
- Per velocizzare, posiziona la ciotola in un contenitore con acqua e ghiaccio.



Perfetta per farcire crostate, cannoli, torte e pasticcini.

Come sostituire le uova nei dolci?

Se le uova servono per la **lievitazione**, al posto di 1 uovo si può aggiungere la punta di un cucchiaino di lievito in polvere alla ricetta oppure usare 3/4 di cucchiaino di bicarbonato e un po' meno di un cucchiaino di aceto di mele.

Se le uova servono come **legante** si può usare al posto di 1 uovo una delle seguenti miscele di ingredienti a scelta:

- 2 cucchiaini di fecola di patate + 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di maizena + 2 cucchiaini d'acqua

Inoltre: mescola 1 cucchiaino di semi di lino macinati con 2½ cucchiaini d'acqua e lascia riposare 5 minuti: sostituisce 1 uovo in molte ricette (dolci o salate).



I TESORI DELLA TERRA LIGURE

I prodotti agricoli locali, una selezione per ispirare le tue ricette:

- **Cavoli del Tigullio (e del Genovesato):** broccolo lavagnino, cavolo *gaggetta*, cavolo *garbūxo*, cavolo navone e cavolo nero genovese.
- **Patata Quarantina Bianca Genovese:** di sapore eccellente, adatta per tutti gli usi di cucina, ottima per fare gli gnocchi (basta l'aggiunta del 25% di farina).
- **Cipolla di Zerli:** cipolla rossa genovese, coltivata soprattutto in Val Graveglia.
- **Nocciole Misto Chiavari:** straordinario esempio di biodiversità delle Valli liguri.
- **Fagioli tipici:** bianco di Pigna, Badalucco e Conio; borlotto di Mangia; i fagioli di Pignone (Dell'Aquila, Lumè e Lupinari); la fagiolana di Torza; il fagiolo Cenerino e il cannellino della Val di Vara.
- **Sciroppo di rose della Valle Scrivia:** prezioso ingrediente per aromatizzare dolci e per realizzare sorbetti e gelati.



CUCINA LIGURE IDEE PER PER UN MENÙ 100% VEGETALE

Salse e Condimenti

- **Salsa di noci:** Uno dei condimenti liguri più saporiti e originali. Per la versione vegetale, basta ammorbidire la mollica di pane nel latte di soia (non dolcificato).
- **Pesto di basilico:** Famoso in tutto il mondo! Per ottenere una consistenza più omogenea, trita prima i pinoli. Per un colore brillante e una maggior cremosità, aggiungi 1 cubetto di ghiaccio durante la preparazione. Al posto del parmigiano, puoi utilizzare il lievito alimentare, che ricorda un sapore simile al formaggio grattugiato.
- **Non-Burro e salvia:** Si può facilmente sostituire il burro con la margarina: un condimento semplicissimo e aromatico per gnocchi o pasta fresca.
- **Sugo di funghi:** Un ricco condimento perfetto per pasta o polenta, preparato con funghi freschi o secchi.
- **Sugo di nocciole:** La ricetta del *tuccu* genovese in cui la carne viene sostituita dalle nocciole Misto Chiavari.
- **Condimento di maggiorana e pinoli:** Semplice e delicato, con pinoli tostiti, olio extravergine d'oliva e foglie fresche di maggiorana.



Antipasti

- **Focaccia (alla salvia, alle olive, ecc.):** Il simbolo della Liguria!
Perfetta per ogni occasione. Per una versione vegana, verifica che non ci siano strutto o latte nell'impasto.
- **Cuculli di farina di ceci:** sapore unico grazie all'immancabile maggiorana.
- **Frisceu:** di erbe, di verdure, di funghi... non sono necessarie le uova per la pastella: usa acqua frizzante molto fredda.
- **Castagnaccio:** gustosissimo e naturalmente privo di ingredienti animali.
- **Farinata:** semplice, nutriente e croccante.
- **Panissa:** da tagliare a fette e friggere o saltare in padella, accompagnata da verdure diventa un delizioso secondo piatto.
- **Prebuggiùn con patate e cavolo nero:** il sapore della terra ligure.
- **Torta di bietole:** per una versione completamente vegetale si può facilmente sostituire la *prescinsêua* con una crema di yogurt di soia e ricotta vegan (per la ricetta vedi la sezione 'preparazioni base').
- **Insalata russa:** un classico che si trasforma facilmente usando una maionese vegana (per la ricetta vedi la sezione 'preparazioni base').
- **Torta di riso:** nel Ponente Ligure viene fatta con riso e bietole; il parmigiano si può sostituire con del lievito alimentare.



Primi piatti

- **Polenta coi cavoli:** Un classico piatto invernale semplice e nutriente.
- **Pasta fresca senza uova:** Le tradizionali trofie e i *croxetti* sono spesso già privi di ingredienti animali. La maggior parte della pasta fresca si può preparare senza uova (per esempio *mandilli de sea*, maltagliati, taglierini) e l'impasto può essere arricchito con farina di castagne, borragine, farina di ceci, ecc.
- **Gnocchi:** classici di patate (no uova), o anche con la zucca o la farina di castagne.
- **Testaroli:** tagliati a rombi e poi cotti oppure rotondi a focaccetta, sono una delizia conditi con pesto (vegano) o olio, ma anche con altre salse e intingoli.
- **Mesciua:** Zuppa spezzina a base di ceci, fagioli e farro (oppure orzo o grano).
- **Ceci in zimino:** un piatto antico della cucina ligure, rustico e saporito.
- **Minestrone alla genovese:** carico di verdure fresche, solo o arricchito con pesto veg.
- **Pasta ripiena:** Si possono preparare deliziosi ravioli di zucca e *pansoti* in versione vegana, utilizzando ricotta vegetale per il ripieno e pasta fresca senza uova.
- **Pasta e fagioli / Pasta e ceci:** classici intramontabili.



Secondi piatti



- **Farifrittata:** La frittata senza uova, fatta con farina di ceci. Una soluzione veloce e gustosa, perfetta in ogni stagione (per la ricetta vedi la sezione 'preparazioni base').
- **Spinaci alla genovese:** piatto semplice e saporito con uvetta, pinoli e crostini di pane. Perfetti accompagnati da legumi stufati o in crema.
- **Polpettone:** a patate e fagiolini si possono aggiungere i ceci o le lenticchie per renderlo un secondo piatto proteico.
- **Verdure ripiene:** dalle zucchine ai peperoni, per il ripieno si possono amalgamare le verdure con ricotta vegetale o ceci e altri ingredienti saporiti come paprika, maggiorana e capperi.
- **Legumi in umido:** un piatto ricco di proteine e sapore.
- **Strudel di zucca e lenticchie:** un piatto facilmente adattabile usando altri legumi e scegliendo le verdure a seconda della stagione.
- **Sfornati di patate o polenta:** arricchiti con legumi a scelta e verdure di stagione sono perfetti come secondo o piatto unico.
- **Tartare di verdure con crema di fagioli (o altri legumi):** Un piatto leggero e colorato, ma al tempo stesso sostanzioso e nutriente.

Per ampliare le opzioni, si possono anche utilizzare sostituti delle proteine animali come tofu, seitan o tempeh, facilmente reperibili in quasi tutti i supermercati e nei negozi specializzati (consulta la breve lista fornita alla fine di questo opuscolo).

Insalate

Alcune opzioni leggere ma nutrienti:

- **Preboggiun con patata Quarantina e cavolo:** una combinazione rustica e genuina. Aggiungi ceci o fagioli per trasformarlo in un piatto completo e saziante.
- **Condigiun:** trasforma questa insalata tradizionale in chiave vegana sostituendo le proteine animali (uova, tonno e acciughe) con fave fresche o altri legumi.
- **Panzanella:** benché non tipicamente ligure, è perfetta per un menù estivo.
- **Insalata fresca e colorata:** fave, carciofi, cipollotto, cavolo cappuccio bianco e viola, maggiorana, aglio, olio EVO, semi di sesamo, sale, pepe e limone.

Un paio di consigli

- Ricorda di includere legumi e semi nelle tue insalate per aumentarne il valore nutrizionale.
- Non dimenticare i colori: carote, barbabietole, piselli e altri ingredienti vivaci trasformeranno il piatto in una festa per gli occhi e il palato! 🌈





Dolci

Pandolce: Il dolce simbolo del Natale ligure, da preparare in versione vegetale con margarina al posto del burro.

Crostate e gobeletti: con la pasta frolla vegetale sarà possibile realizzare questi ed altri dolci della nostra zona.

Pesche ripiene: Un dessert perfetto per l'estate. Per le pesche cotte nel burro, sostituite con margarina. *Preparazione n. 594/595 della Vera Cuciniera Genovese.*

Stroscia di Pietrabruna: dolce croccante, tipico della Liguria di Ponente, dal gusto dell'olio EVO e il lieve sapore di limone. Ottimo con il gelato o con frutta fresca.

Gelato: i gusti al cioccolato o alla frutta sono principalmente a base d'acqua.

Sorbetto al limone: di facile preparazione, anche senza albume o latte.

Ovviamente si può preparare il sorbetto con molti altri frutti.



Un paio di ricette

Ciambelle di pasta di mandorle

Ricetta tratta da La Vera Cuciniera Genovese (preparazione n. 619)

1. Scotta 300 g di mandorle dolci con acqua calda per sbucciarle, quindi pestale in un mortaio fino a ottenere una pasta.
2. Aggiungi 200 g di zucchero in polvere, un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio e 25 g di farina, mescolando bene fino a ottenere un impasto uniforme.
3. Forma delle piccole ciambelle e cuocile in forno fino a quando non saranno dorate.

Alcuni le spennellano con sciropo e le decorano con codette colorate.

Torta di Nocciole

Ricetta tratta da Come rendere il tuo locale vegan-friendly

Ingredienti:

- 200 g di nocciole tostate e pelate (o 200 g di farina di nocciole)
- 200 g di farina 00
- 150 g di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- Mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva



Preparazione:

1. Setaccia la farina, il lievito e lo zucchero in una ciotola. Aggiungi la farina di nocciole o le nocciole tritate finemente. Per una torta ancora più soffice, polverizza lo zucchero con un mixer o un macinacaffè.
2. Versa l'olio a filo, mescolando, e aggiungi acqua poco alla volta fino a ottenere un impasto morbido e fluido, simile a una pastella cremosa.
3. Ungi con olio o margarina una tortiera e versa il composto.
4. Inforna in forno preriscaldato a 190°C (statico) per almeno 20 minuti. Controlla la cottura con uno stecchino: se esce asciutto, la torta è pronta.
5. Lascia raffreddare la torta con lo sportello del forno socchiuso, quindi sformala e falla raffreddare completamente su una gratella.

Decorazione (opzionale): spolvera con zucchero a velo o granella di nocciole per un tocco in più.



BAR: SPUNTI FACILI PER UN'OFFERTA VEGAN-FRIENDLY

Colazione

In Liguria, la focaccia è la regina indiscussa, apprezzata anche a colazione. È sufficiente verificare che non contenga strutto o latte per renderla un'opzione vegana perfetta.

Ovviamente per le bevande calde si dovrà sostituire il latte vaccino con quello di soia, avena, riso, mandorla, cocco, ecc.

Oggi, inoltre, molti fornitori offrono croissant vegani, rendendo più facile diversificare le proposte. Non dimentichiamo la possibilità di puntare su una colazione salata.

Tre idee per una colazione 100% vegetale:

1. Pane con crema di nocciole e marmellata (meglio se a base di frutta di stagione).
Usa una crema di nocciole (o mandorle) senza latte.
2. Crostate, torte e biscotti. Vedi le preparazioni per Pasta frolla, Torta di nocciole e Ciambelle di pasta di mandorle indicate in questo opuscolo.
3. Yogurt di soia con granola/cereali e frutta fresca



Sandwich e Panini

Offrire almeno 2-3 tipi di panini 100% vegetali (adatti a tutti).

- Attenzione al pane: evita quello contenente strutto o latte, così come il pancarrè o le piadine con questi ingredienti.
- Tramezzini: sostituisci la maionese fatta con le uova con maionese vegan, si prepara in cinque minuti e si conserva a lungo in frigo.
- Evita mozzarella, formaggi, pesci, molluschi e affettati di qualsiasi tipo.

Opzioni per farcire i panini:

- Maionese, lattuga, pomodoro e farifrittata (ricetta nella sezione 'preparazioni base').
- Crema di olive, fagioli bianchi, semi di zucca e cipolla caramellata
- Melanzane, funghi, carciofi, peperoni e zucchine alla griglia o sott'olio da combinare a piacimento, aggiungendo un ingrediente proteico e una verdura fresca e magari dei semi o della frutta secca come noci, mandorle o pinoli.
- Paté di ceci e olive (frullando ceci lessati, maionese e olive)
- Crema di legumi, pomodori secchi, noci e spinaci
- Insalata di lenticchie, carote, spinaci e senape
- Fagioli rossi, melanzane e rucola



Aperitivi

Gli aperitivi possono includere una vasta gamma di snack vegan facili da preparare, ma molto gustosi.

Ecco alcune idee:

- **Olive e lupini:** un classico per l'aperitivo.
- **Tranci di pizza o focaccia:** senza strutto, mozzarella, pesce o affettati.
- **Pizzette di pasta sfoglia con pomodoro e funghetti** (pasta sfoglia vegan).
- **Insalata russa:** con maionese vegan (ricetta nella sezione 'preparazioni base').
- **Hummus:** Ottimo da accompagnare con grissini o crudité di verdure, come carote, sedano, o cetrioli. Prepara un hummus a base di ceci, olio d'oliva, aglio, succo di limone e tahina (crema di sesamo). Realizza versioni 'colorate' dell'humus utilizzando barbabietola, peperoni, piselli o carote.



- **Patatine:** classico snack vegan di per sé, basta assicurarsi che non contengano lattosio o altri ingredienti animali. Anche le crocchette di patate sono perfette, controllando solo che non abbiano latte o uova.
 - **Frutta secca:** Una selezione di noci e mandorle tostate è sempre apprezzata. Puoi anche aggiungere una spolverata di paprika per un tocco di sapore in più.
 - **Tartine e bruschette:** spalma il pane con creme o paté di legumi, ceci, lenticchie o fagioli, e completa con verdure sott'olio (come peperoni, carciofi, melanzane o zucchine).



- **Testaroli:** accompagnati da un filo d'olio d'oliva o un pesto vegetale.
- **Torte di verdura:** con zucchine, cipolle o spinaci, utilizzando una pasta brisée vegan. Si possono arricchire con la ricotta vegetale (ricetta indicata nella sezione 'preparazioni base').
- **Farifrittate:** l'alternativa vegana alla classica frittata, usando la farina di ceci (ricetta indicata nella sezione 'preparazioni base').
- **Verdure in pastella e fritte** (senza uova, con farina e acqua, aggiungi acqua frizzante o birra per una pastella più soffice)





FONTI E RISORSE UTILI

Per chi desiderasse approfondire, esistono moltissime risorse cartacee e online che offrono ricette, ispirazioni e idee per ogni livello di esperienza.

In particolare, si consiglia:

- **Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan**

Associazione AgireOra Edizioni

Publicazione accompagnata anche da un corso su dvd che presenta 32 ricette di cucina e pasticceria vegan, realizzate da chef con anni di esperienza, spiegate passo-passo.



<https://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/ricette-vegan/corso-cucina-vegan/>

- **Guida vegana per ristoratori e albergatori "Il mio ospite veg"**

Io Scelgo Veg

<https://www.ioscelgoveg.it/guida-vegana-per-ristoratori-albergatori/>

Fonti consultate

Per la compilazione di quest'opera sono state utilizzate le seguenti risorse:

- **AgriLigurianet**: il sito della Regione Liguria dedicato al mondo dell'agricoltura.
www.agriligurianet.it
- **Emanuele Rossi**, *La Vera Cuciniera Genovese*
- **Marisa Avigdor**, *I segreti della cucina ligure e piemontese*
- **Consorzio della Quarantina**: Associazione per la terra e la cultura rurale.
www.quarantina.it
- **Associazione AgireOra Edizioni**:
 - Opuscolo *Menù Vegan – Come rendere il tuo locale vegan-friendly*
 - *Corso introduttivo di cucina e pasticceria vegan*
(alcune preparazioni di base sono tratte da queste risorse)

Indirizzi utili

- **La Bottega Veg&Veg** - Via Nazionale, 153, 16039 Sestri Levante (GE): Alimenti e bevande per diabetici, celiaci, intolleranti al lattosio, vegani, vegetariani e bio.
- **Emporio San Biagio** - via Raimondo Amedeo Vigna, 80r, 16154 GE Sestri Ponente: Alimentazione naturale. Consegna formaggi vegetali a ristoranti e pizzerie di Genova e provincia, per supportare gli esercizi che vogliono soddisfare la clientela che non consuma latticini. <https://www.emporiosanbiagio.it/progetto-ristorazione/>
- **Verde Sfuso** - Via Rivale 14R, 16129 Genova: Alimenti biologici, bio-cosmesi, ecodetergenti. Vendita sfusa.





CONCLUSIONE

Spero che i suggerimenti forniti siano utili per scoprire quanto sia semplice e creativo trasformare i piatti tipici in versioni vegetali, senza sacrificare gusto e autenticità.

Questo opuscolo rappresenta solo un punto di partenza per esplorare le infinite possibilità offerte dalla cucina vegana, soprattutto nell'adattare ricette della tradizione ligure e italiana.

La cucina vegana non è una rinuncia, ma un'opportunità per valorizzare nuovi ingredienti e preparare piatti gustosi, versatili e adatti a qualsiasi occasione, dai pasti di tutti i giorni agli eventi più importanti.

I VANTAGGI DI UN'OFFERTA ADATTA AI CLIENTI VEGAN

Introdurre piatti vegani nel tuo menù non solo arricchisce l'offerta del locale, ma può aprirti nuove opportunità:

- **Visibilità:** Inserendo il tuo locale in piattaforme come [Happy Cow](#), [Abillion](#), [Essere Vegan](#) o nell'elenco *Liguria Vegana* su [Google Maps](#), potrai raggiungere una clientela attenta a questo tipo di opzioni.
- **Innovazione:** Partecipa all'iniziativa [Veganuary](#), un momento in cui ristoranti e negozi di tutto il mondo ampliano la loro offerta vegetale per promuovere il veganismo durante il mese di gennaio.

Inizia a sperimentare oggi stesso!

- **Pensa al tuo menù:**

Quale piatto puoi trasformare in una proposta 100% vegetale?

A volte basta un piccolo accorgimento per creare un'opzione che conquisti tutti.

- **Dai spazio alla creatività e prova a reinventare una ricetta!**

Scopri come un semplice piatto vegetale può fare la differenza: potrebbe essere la chiave per offrire varietà e soddisfare gusti diversi, arricchendo il tuo menù con un tocco speciale.



È il momento giusto per partecipare a *Veganuary*!

Unisciti all'iniziativa globale per scoprire il veganismo:
sperimenta per un mese piatti 100% vegetali,
condividi le tue realizzazioni e racconta
la tua esperienza sui social!

VEGANUARY 



Hashtags da usare: #liguriavegan
#veganitalia #veganoptions
#veganfood #Veganuary
#Veganuary2025

Ciao!

Sono Laura Rossi, guida locale e appassionata di tradizioni liguri e cucina vegetale.

Ho creato questo piccolo libretto per aiutare bar e ristoranti a offrire più opzioni *vegan-friendly*, senza rinunciare ai sapori della nostra splendida regione.

Scarica l'opuscolo con il QR Code o visita il sito!



Email per contatti o suggerimenti:

rivierawalkandtalk@gmail.com



Mi trovi su Instagram!

[Laura Rossi – riviera.walk.and.talk](https://www.instagram.com/Laura_Rossi_riviera_walk_and_talk)



Per più informazioni:

www.rivierawalkandtalk.com/vegan-liguria



Non vedo l'ora di vedere le tue creazioni! 