Società Vegetariana

Kairós

la scuola internazionale di cucina vegan

La dieta vegetariana è un modo efficace e piacevole per raggiungere uno stato di salute ideale; il regime dietetico vegetariano comprende un'ampia varietà di alimenti deliziosi e salutari.

IL PROGRAMMA - DETTAGLI PARTE PRATICA

AUTOPRODUZIONE
all'insegna del gusto, del risparmio e del divertimento

Dalla farina autoprodurre con "le mani": (a partire dall' uso della macina cereali)
Il pane (con lievito di pasta madre), i panini al latte vegetale, all'olio
La pasta fatta in casa : i ravioli, le lasagne, le tagliatelle, i canestrini e i cannoli salati
I fiocchi di cereali (uso della fioccatrice)
Il seitan…dallo spezzatino sino al rollé arrosto
Il ragù di soia
Realizziamo polpette, salsicce e hamburger vegetariani (da seitan, soia, ortaggi, cereali, fiocchi di avena etc..)
Latte vegetale (soia, avena, kamut – con la pentola o con la macchina)
Come produrre il tofu (metodi di cagliatura), la ricotta di soia, il formaggio di soia, i tofumini, il tofu cheese, il vegrino
Lo yougurt vegetale fatto in casa
I germogli (vari sistemi per ottenerli)
L' hummus (una crema proteica)
Il gomasio, il gomasio aromatizzato
Salse per una gustosa cucina
Soianese light (maionese di soia) e insalata russa
Besciamella light
Canestri traforati, cannoli per dolci e salati
Pesti fatti in casa (di basilico, di pistacchio, noci, tofu)
Il Tempeh
Impasti per torte salate e dolci (pasta sfoglia, frolla, brisèe)
Soufflé
Timballi
Mousse
Basi per preparare dolci

ESEMPI DI COSA SIA POSSIBILE PREPARARE

Sfiziosità / contorni /antipasti

Alghe e cavolo rosso o verde
Antipasto di melanzane, zucchine e pomodori alla pantesca
Arame in padella con agro di riso con semi di girasole tostati
Arancini di miglio con ragù vegetale
Bietole con salsa alla curcuma
Broccoli affogati alla siciliana
Canestrini ed involtini (rotoli) di pan carré
Canestrini o Cannoli con ortaggi e besciamella
Caponata al forno o in casseruola
Cavolfiore gratinato con besciamella di soia
Cavolini di Bruxelles al forno con salsa di noci
Cavolo ripieno di riso e spinaci e besciamella light
Chana Dhal
Cipolla rossa in aceto balsamico e shoyu
Crauti al naturale con olive verdi
Crespelle, crepes di farine varie
Fagiolini al pomodoro
Fagottini di cavolfiore, olive e cipollotto
Fagottino ripieno di besciamella, porro e cavolo rosso
Finocchio alla piastra
Germogli freschi all'aceto di mele e tahin
Involtini di cavolo ripieno
Involtini di cavolo verza e crema di patate (e yougurt o latte di soia , cipolla)
Involtini di coste al curry
Involtini panteschi
Melanzane farcite al forno
Melanzane impanate al forno
Melanzane ripiene con ragù di seitan
Mandorlegiana : la Parmigiana di melanzane e grana vegetale
Pomodori ripieni di ortaggi e curry
Porri al forno con besciamella di riso
Porri ripieni di seitan
Preparazione di ortaggi vari al forno
Purè di patate con latte vegetale
Purple yam, igname, batata
Rape rosse alle noci con mais
Sformati di stagione
Spiedini vari
Strudel salato (besciamella)
Stufato di cuori di carciofo
Sushi (involtini di riso), con fagiolini con salsa al prezzemolo
Sushi di zucchine
Taccole al pomodoro
Tagliata : affettati vari (salami, tofumini, wurstel, spiedini), olive taggiasche, olio, pomodori secchi

Tagliata : centrino di olive ripiene di capperi e pan grattato e aromi
Teglia di cipolle al forno con capperi
Tocchetti di melanzane al forno (con ditaloni rigati)
Vellutata di zucchine con crostini all'aglio
Vol au vent con insalata russa
Tzazichi
Zucca speziata
Zucchine,prepariamole : ripiene con lupini; al timo; dolci; trifolate; al forno
Quali erbe in cucina

dalla farina

Il VegBab
Chapati, chapatini e dosa di farine
Chapati, chapatini e dosa di legumi (fave, lenticchie)
Focacce
Grissini di vari cereali
Pane con lievito di pasta madre
Pane farro
Pane indiano
Pane integrale ai 5 cereali
Pane integrale arabo
Pane integrale con semi di girasole
Pane d'avena
Pane kamut
Panini al latte vegetale o all'olio
Pasta fillo
Piadine/chapati di cereali (o legumi) con humus e verdure

i Primi (paste e cereali)

Utilizzo di pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, cereali in chicchi, fiocchi e pseudocereali abbinati anche con verdure e/o legumi.
Bulghur selvaggio con gomasio ed alga nori
Cous cous e ceci
Cous-cous ortolano
Crema di fiocchi di avena
Crocchette di riso e lenticchie
Crocchette di patate, tofu (o seitan) e prezzemolo
Insalata di farro
Insalata di orzo
Lasagne (con condimento vegetale e besciamella light)
Lasagne di legumi
Le classiche pasta e ceci, riso e fagioli etc…
Maccheroni pan grattati alla mediterranea
Minestrone con fagioli neri all'alloro e salvia
Minestrone di Farro (o Kamut)

Mousse di miglio
Nidi di spaghetti al forno
Orzo, piselli e cipolla
Pasta con diversi pesti vegetali
Pasta e legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli)
Pasta semintegrale ai pistacchi con panna di soia
Paste varie con ragù di seitan, soia o vegetale
Polenta e ragù di funghi
Polenta di grano saraceno
Polpette di cereali in brodo
Ravioli alle erbette e tofu
Rigatoni integrali con ortaggi mandorlati
Riso integrale, fave e ortaggi
Riso semintegrale ai topinambur
Sformato di grano saraceno
Spaghetti con ortaggi al dente
Spaghetti integrali con funghi
Spaghetti integrali con grana vegetale e basilico fresco
Spaghetti, carciofi e grana vegetale
Tagliatelle integrali , ai funghi, con colori vegetali
Timballo di Riso ed erbette con salsa al curry e cipolla

i Secondi

(nota : importante è l'utilizzo di 'intingoli' per esaltarne il sapore).
Ogni legume costituisce di per sé un piatto unico, presentabile come zuppa, crema, come polpetta, hamburger, fiocchi (per una facile preparazione) o abbinato a pasta, cereali, pseudo cereali in chicchi.

Bistecca di lupino
Canestrini di tofu
Canestrini fillo e di legumi
Caponata - ratatouille
Crema di fave secche e rucola alla pugliese
Creme, polpette, hamburger vegetali
Crocchette di lenticchie al timo con salsa di pomodoro piccante
Fagioli borlotti alla curcuma
Fagioli neri cotti con ortaggi
Farinata
Farifrittata
Frittata di ceci e cipolla, senza uova.
Involtini di cavolo con crema di legumi
Patè di legumi
Patè di tempeh
Patè di verdura
Polenta con seitan e funghi
Polpette di ceci e riso o di lenticchie e fiocchi di avena
Porri ripieni (mollica di pane e seitan)

Seitan "tonnato"
Seitan alla diavola
Seitan stufato
Spiedini di seitan e tofu al germe di grano
Strapazzofu
Strudel salato
Sushi di zucchine e lupini
Torte salate (con farine varie)
Tempeh stufato
Tofu alla pizzaiola con alghe arame
Tofu – Hemp fu – Silken tofu
Tortino di tempeh
Verdure stufate, gratinate

Creme e Salse

Besciamelle light
Hummus
Insalata russa
Soianese (Maionese di soia)
Crema di soianese
Pesti vegetali
Ragù vegetali (di seitan, di soia, ortaggi)
Salsa tartara
Salse e creme etniche (tahina, baba-ghanouj, etc..)
Soianese rossa

Dolci

Biscotti al cocco, alle noci etc…
Biscotti con varie farine (orzo, farro, OO etc..)
Biscotto di San Martino
Budini e kanten
Cannoli di tofu
Cassata siciliana
Castagnaccio
Cheese cake
Chutney di mele
Cioccolatini con noci,uvetta, cacao, semi di girasole
Coccoline alla carruba
Crema pasticcera
Creme caramel
Crepes dolci
Crostate
Dolce di prugne e mandorle
Fagottini dolci (zenzero ad es..canditi e crema)
Gelato
Gelato fritto

Il Tirami***Tanto***su
Il Mochi
Mousse al limone
Muffin (banana etc…)
Pralinette di tofu al cocco-cioccolato, alla nocciola, ai corn flakes
Panna montata di soia
Panzerotti
Patè di frutta secca
Plum cake
Snack : barrette di sesamo, (bagigi)noccioline di soia, arachidi
Strudel
Torta base con creme (intera, a metà, a tre strati, tipo tirami su)
Torta di fichi e mandorle
Torta di muesli con malto di grano
Torta Lodi
Torta Sacker

Insalate

(nota :la varietà è infinita,inutile fare un elenco)
… Crudità di verdure miste con germogli freschi
…Crudità di verdure miste e semi di girasole tostati
…Insalate di frutta e sciroppi

Bevande

Caffé d'orzo
Tisana digestiva
Carcadè
Miscela solubile di cereali tostati
Infusi vari
Le spezie nelle bevande

Altro

Preparazione di cucina raw-food