

# Indice

|           |  |
|-----------|--|
| <b>13</b> | <b>PREFAZIONE</b>  |
| <b>17</b> | <b>INTRODUZIONE</b>  |
| <b>21</b> | <b>1. VEGANESIMO</b>   |
| 21        | 1.1 Scelta vegan   |
| 27        | 1.2 Cenni storici e origini  |
| 28        | 1.2.1 Perché vegan?  |
| 28        | 1.2.2 Il veganismo come risposta estrema ad un processo estremo di distruzione (scelta etica)      |
| 30        | 1.2.3 Il veganismo come prevenzione e cura (scelta salutista)                                      |
| 32        | 1.2.4 Il veganismo come soluzione efficiente e sostenibile (scelta ambientale)                     |
| 34        | 1.3 Alimentazione veg: aspetti evolutivi, nutrizionali e salutari                                  |
| 34        | 1.3.1 Aspetti evolutivi  |
| 35        | 1.3.2 L'alimentazione vegetale non è una privazione  |
| 37        | 1.3.3 Disinformazione e interessi economici, denutrizione e obesità                                |
| 39        | 1.3.4 Cosa non mangiare  |
| 40        | 1.3.5 Cosa mangiare  |
| <b>47</b> | <b>2. CONOSCERE IL CIBO COME STRUMENTO DI CAMBIAMENTO</b>  |
| <b>51</b> | <b>3. LEGAME TRA TERRA E PSICHE: CONNESSIONE TRA IL MALESSERE PSICOLOGICO E I DANNI AMBIENTALI</b> |
| <b>57</b> | <b>4. IL VEG IN SICILIA SI PUÒ E SI DEVE</b>   |

|            |  |
|------------|--|
| 60         | 4.1. Sicilia e biodiversità: una vocazione naturale  |
| 62         | 4.2. Economia e comunità locale: economicità della rete, modello di consumo, agricoltura biologica e filiera corta |
| 64         | 4.2.1 Mangiare local: comunità locale e sistema agricolo   |
| 66         | 4.2.2 Agricoltura biologica e km 0   |
| 68         | 4.3 Green e turismo. <i>Mens sana in corpore sano</i>  |
| 70         | 4.4 Grani antichi e grani moderni: agricoltori custodi, varietà e glifosato  |
| 76         | 4.5 Canapa Sativa, un ritorno dal passato, alimenti e innovazione  |
| 79         | 4.6 Scienza e territorio: medici, nutrizionisti, esperti danno la loro versione                                    |
| 80         | 4.6.1 Cibo e prevenzione   |
| 82         | 4.6.2 Cibo e intestino   |
| 84         | 4.6.3 Cibo e mente   |
| 87         | 4.6.4 Cibo ed evidenze scientifiche  |
| 88         | 4.6.5 Cibo e veleni  |
| 92         | 4.6.6 Alimentazione vegetale e stile di vita   |
| <b>95</b>  | <b>5. LA TRADIZIONE SICILIANA RIVISITATA IN CHIAVE CREATIVA E VEGETALE</b>   |
| 97         | Ricette di Alessandra Dal Zotto  |
| <b>227</b> | <b>RINGRAZIAMENTI</b>  |
| <b>231</b> | <b>APPENDICE</b>   |
| <b>231</b> | <b>DOP, PAT (PRODOTTI AGROALIMENTARI TIPICI) E PRESIDI SLOW FOOD</b>   |

## Indice delle ricette

### **99 SALSE, PESTI, CONDIMENTI, CURIOSITÀ**

- 100 Salmoriglio
- 101 *A' Stemperata*
- 101 Salsa di mandorle, sale e limone
- 102 La cipollata
- 103 *Babaganoush* siciliano
- 103 Salsa agrodolce
- 104 Capperi, capperoni e cucunci
- 105 Insalata di capperi e uvetta
- 105 Crema di capperi
- 106 Pesto di fave
- 107 Pesto di limoni
- 108 Ragù di mandorle
- 109 Salsa della Nonna

### **111 MEEZE SICILIANI**

- 112 Bucce di fico d'India panate & Tumminia
- 112 Carote alla Malvasia
- 114 Il *canazzo*, ovvero la *ratatouille* siciliana
- 116 "Frittata"
- 118 *Froscia*
- 118 Pane *atturrato*
- 120 Funghi alla siciliana
- 121 Hummus di lenticchie 100% siciliano
- 122 Olive in salamoia di Turi
- 123 Olive infornate, origano e scorza di limone
- 124 Patate a sfincione

- 124 Paté di fagioli con l'occhio
- 126 Insalata di limoni in fermento
- 127 Limoni in salamoia
- 127 Pomodori secchi ripieni
- 128 Pane *cunzato*
- 130 Insalata arcudara
- 131 Ceci Pops contemporanei
- 132 Zucca in agrodolce
- 135 PRIMI PIATTI**
- 136 Anelletti al forno con ragù di cavolfiore
- 138 *Badduottoli* in brodo
- 139 Zuppa di ceci, castagne e funghi
- 140 Tumminia & mandorle in quasi carbonara
- 142 Cous cous d'estate
- 144 Cous cous d'inverno
- 146 Gazpacho di Trapani - *Salamureci*
- 147 Crema di pane siciliana
- 148 Gnocchetti di farina di ceci neri con pesto di salvia, noc-  
ciole dei Nebrodi e arancia
- 150 Pasta alla Norma 2.0
- 152 Tagliatelle di Tumminia ai funghi con mollica *atturrata* al  
rosmarino
- 153 Pasta con la mollica *atturrata*
- 154 Pasta con la "ricotta vegetale" affumicata e nepitella
- 155 Pasta con i baccelli di fave
- 156 Pasta con le sarde felici a mare
- 158 Pasta e broccoli *arriminati*
- 159 Pasta all'arancia

- 160 Pasta risottata alla mandorla
- 162 Pasta di ceci neri con pesto al macco di fave, mandorle e menta
- 163 Gnocchi ennesi di riso allo zafferano con carciofi
- 164 Risotto ai fichi d'India
- 166 Risotto al finocchietto selvatico e "burro" di mandorla
- 167 Risotto alla siciliana
- 169 LATTE DI MANDORLA, "BURRO", FORMAGGI VEGETALI**
- 170 Latte di mandorla
- 171 "Burro" di mandorla o pistacchio
- 172 "Ricotta vegetale" di mandorla
- 174 "Ricotta vegetale" dolce di soia
- 174 Parmandola e sesamo di Ispica
- 175 "Formaggio" di lupini
- 177 PIATTI UNICI, PROTEINE E VERDURE**
- 178 La caponata
- 180 Insalata di melanzane e ceci
- 180 Insalata tiepida di patate, lupini e olive
- 182 Melanzane a beccafico
- 182 Melanzane ripiene
- 184 Carciofi *attuppati*
- 186 Carciofi in crema di pistacchio
- 186 Fagioli con l'occhio e fagioli *cusuruciarì*
- 188 Cipolle al forno ripiene di fagioli cannellini, zenzero e rosmarino
- 189 Insalata di barbabietola arrosto, fagioli e broccoletti
- 190 Macco di fave e zucca con finocchietto
- 190 Polpette di pane in agrodolce

- 192 Patacò 2.0
- 194 Polpette di verza e lenticchie al rosmarino e limone in foglia di limone
- 196 Purè di lenticchie nere allo zenzero, spezzatino di zucca e olio di mandorle tostate
- 197 Polpette di cous cous, melanzane e capperi
- 198 Polpette di finocchietto, uvetta e Malvasia
- 199 *Rapuddi* in agrodolce
- 201 Scarola ripiena al forno
- 202 Tortino di zucchine spinose e zucca
- 204 Tofu al cartoccio con pomodori, *sparacelli* e olive
- 206 Tofu alla cipollata
- 208 Grigliata al salmoriglio e fichi
- 211 DOLCI**
- 212 *Badduzzi* mandorle e cacao
- 212 Biscotti di ceci e mandorle
- 214 Biancomangiare
- 215 Budino di limone
- 216 Crostata di pasta frolla alle mandorle con crema al cioccolato e nespole
- 218 Strudel 100% Sicilia
- 219 Pasta di mandorle
- 220 Mousse di mandorla, pesca di Leonforte e alloro
- 221 Gelo di caffè e limone
- 222 Torta fondente alla mandorla
- 224 Cannolo