

Go Vegan! Come celebrare il World Vegan Day

Non è solo la festa di Ognissanti, il 1° novembre infatti si celebra, ormai da trent'anni, il **World Vegan Day**, una giornata dedicata allo stile di vita *vegan* e un'occasione perfetta per realizzare ricette plant-based. Un giorno interamente vegano nel mondo genererebbe un risparmio di 22.000.000 di tonnellate di CO2 (Ourworldindata.org), più delle emissioni annuali della Bolivia, e di 6,5 miliardi di m3 di acqua (Waterproof Print.org), pari all'acqua di 2.600 piscine olimpioniche. E allora, spazio a nuovi suggerimenti per testare la cucina veg in Italia o nel mondo.

A Milano il **Ristorante Rubacuori** di Château Monfort, festeggia la ricorrenza con **"Cioccolato e Lamponi"**, un dessert firmato dall'Executive chef Domenico Mozzillo e che sorprende con il **gioco di consistenze**. Anche Torino punta sul dolce con **Ambra**, il nuovo Tartufo di cioccolato firmato La Perla di Torino realizzato con solo quattro ingredienti, cacao, dattero, cocco e mandorla, per una **etichetta corta, vegan e senza zuccheri aggiunti**. In Alto Adige i **Vitalpina Hotels Südtirol** hanno lanciato una linea di prodotti biologici e vegani che si propongono di concentrare il meglio della natura altoatesina in tre prodotti a disposizione degli ospiti delle strutture: barretta alla frutta e ai cereali in tre varietà; la miscela bio per pane fatta con farina di farro e segale e prodotta da 50 agricoltori aderenti al progetto Regiokorn e lavorata secondo una ricetta tradizionale. e lo **scioppo con il miglior ribes nero della Val Martello**. Se invece si preferisce il salato **Gambero Rosso**, pochi mesi fa, ha stilato una classifica dei migliori burger vegani in commercio che vede sul podio al 1° posto, a pari merito, il Miniburger L'Originale vegetale agli spinaci di Kioene e il Burger vegetale al pomodoro di Unconventional, seguiti dai Mini

burger bio alle carote peperoni e curcuma di NaturaSì, per chiudere con il Burger vegetale ai funghi di Kioene e il Big burger di miglio bio di Mediterranea Bioveg.

Al di fuori dei confini italiani, la gastronomia di eccellenza peruviana può contare sulla biodiversità dei prodotti e la grande ricchezza di materie prime locali che si concretizzano per iniziare, in quattromila varietà di patata, 35 tipi di mais, 650 varietà di frutti e oltre 40 superfood. Sono numerose le rivisitazioni in chiave vegan delle ricette più iconiche peruviane come **Causa Limeña**, simbolo della capitale, preparata con strati di patate (*papas amarillas*), avocado e peperoncino (*ají amarillo*) e farcita nella versione vegana si concentra con avocado, spezie fresche e un tocco di lime che richiama i sapori tipici della cucina limeña. Ma anche il Ceviche, nato a **Trujillo** e considerato Patrimonio culturale della nazione, ha una sua variante vegana. Il **Ceviche Vegano**, ripieno di funghi o palmito (cuore di palma), marinato in lime e arricchito con cipolla rossa, coriandolo, e mais tostato, noti come *cancha*. La **Sopa de quinoa** vegana, una miscela di verdure, patate, brodo e quinoa bollita e speziata con origano, cumino e coriandolo richiama il lago Titica, mentre l'ersione vegana del **Rocoto Relleno**, peperone ripieno tipico ad Arequipa è proposto con zucchine, cipolle e poi con formaggio fuso sopra.

Quella giapponese non è la prima cucina vegana probabilmente si pensa, ciononostante a cui si pensa, la cucina vegana del Paese offre un'esperienza sensoriale unica. In Giappone infatti esiste una tradizione culinaria chiamata **shojin ryori**, profondamente radicata ai principi del Buddismo zen, che si traduce in un'alimentazione puramente vegetale, in linea con il precetto buddista della non violenza e del rispetto per tutte le forme di vita. o.

Piatti come il **sushi di verdure**, il **ramen con brodo vegetale**, il **dashi vegano**, la **tempura di verdura** o la **zuppa di miso** mettono in luce la purezza e la semplicità degli

ingredienti, esaltando sapori naturali e genuini. Alghe, tofu, miso e verdure di stagione si combinano per creare piatti ricchi di gusto e nutrienti, senza l'uso di prodotti di origine animale. Allo stesso modo aumentano anche il numero di chef che cercano di ricreare ricette tradizionali utilizzando ingredienti vegani. Numerose sono le ricette vegan friendly, come la **zaru soba** (i noodles di grano saraceno bolliti e raffreddati) o il curry giapponese, nella sua variante veg; per un veloce spuntino invece i **konbini** (i minimarket giapponesi) offrono un'ampia scelta di snack vegani, a partire dagli onigiri – le celebri polpette di riso ripiene.