Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Come preparare dolci vegani?

Lun 13/12/2021 - 09:59

**Uova, burro e latte sono i classici ingredienti utilizzati per la preparazione di dolci, torte e biscotti. Le uova, ad esempio, tengono insieme l'impasto, donandogli succosità e un colore invitante. Chi vuole cucinare vegano, però, deve rinunciare a questi e altri ingredienti di origine animale.**

Per sostituire le uova esistono diverse possibilità. Una soluzione molto comoda è utilizzare un surrogato d'uovo vegano già pronto, di solito a base di farina di lupino dolce, farina di carrube e semi oleosi macinati o farina di mais. Questa miscela in forma di polvere va amalgamata con acqua minerale secondo le istruzioni riportate sulla confezione, e quindi aggiunta all'impasto.

In alternativa, si può facilmente preparare un legante vegano fatto in casa: si mescola un cucchiaio di farina di soia con due cucchiai di acqua minerale (gassata), oppure si uniscono due cucchiai di semi di lino finemente macinati a due cucchiai di acqua minerale, e si lascia brevemente che il tutto si gonfi.

"Anche la purea di frutta può fungere da sostituto dell'uovo", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Banane schiacciate o purea di mele, in combinazione con un cucchiaino di olio vegetale, legano l'impasto e lo rendono soffice e succoso. Tuttavia, non va dimenticato che le banane hanno un proprio sapore che non sempre si sposa con la ricetta desiderata". In generale, mezza banana schiacciata o un cucchiaio di mousse di mele sostituiscono un uovo, ma la quantità esatta dipende anche dagli altri ingredienti.

Se serve montare a neve gli albumi, al posto dell'albume si può montare l'acqua di cottura dei ceci, la cosiddetta acquafaba – ossia il liquido di un barattolo o di un vasetto di ceci cotti o quello in cui avete cotto voi stessi i ceci. Per una consistenza ottimale si aggiunge un cucchiaino di lievito in polvere (cremortartaro) e uno di farina di semi di carrube. Se si desidera che l'impasto abbia un colore giallo, si può aggiungere un pizzico di curcuma macinata.

Per sostituire il latte di mucca, sono disponibili varie alternative vegane, come le bevande di avena o di soia. Al posto del burro si può usare margarina vegetale pura, grasso di cocco, purea di noci o olio vegetale insapore (in questo caso sono necessari solo tre quarti della quantità indicata nella ricetta).