

GIORGIA!

€1

Speciale

La moda smart

PEZZI GIUSTI,
STILE CREATIVO

Beyoncé

LE REGOLE
DI UNA
FEMMINISTA
INNAMORATA

Hugh Grant

IL MATRIMONIO?
PENSAVO PEGGIO

Global beauty

L'INCLUSIONE
PASSA
dal MAKE UP

LAVORO ag

VITA da IMPIEGATO
FLESSIBILE

DIVERSITY pri

La BELLEZZA
HA CAMBIATO
I CONNOTATI

La DIETA
MINDFUL

MANGIARE
CIÒ CHE AMI
PERDI PESO

VACANZE

PALO ALTO & AUSTRIA
Viaggio nell'AMERICA
IPERCONNESSA

N°24
30 06 2018
SETTIMANALE
GIOIA! €1,80
GIOIA! €1,00
NEGOZIAL DAL
21 06 2018

42008



Da re del junk food a cibo salutista. Il panino made in Usa si mette al passo con i tempi. Grazie a tofu, seitan e cereali si converte al veganesimo. Conquistando persino i carnivori

di Gabriella Grasso



green BURGER

PANE MULTICOLOR

«Il panino migliore è fatto in casa: a mano o con la macchina», assicura Matteo Toto di Flower Burger (vedi box a destra), che ci offre i suoi consigli doc. «Primo, non usare la farina 00 (raffinata e con alto contenuto di glutine) ma quella di tipo 1 che, pur parzialmente integrale (quindi ricca di fibre) garantisce una facile lievitazione. Per colorare il pane di giallo unite 2 o 3 cucchiaini di curcuma a 1 kg di farina. Per il rosa lessate alcune barbabietole, frullatele, filtratele, aggiungete acqua e unite il succo all'impasto.

POLPETTE ALTERNATIVE

Il contenuto principale dei burger salutisti è la polpetta vegana, che gli addetti ai lavori chiamano "patty". «Noi mixiamo cereali, legumi e spezie per bilanciare il gusto e garantire un buon apporto nutrizionale grazie alle proteine vegetali», continua Matteo Toto. I mix che funzionano di più? Ceci e orzo, per esempio. Oppure pisellini e tofu affumicato (entrambi fonti di acidi grassi omega 3). O fagioli e seitan, che per l'alto contenuto di proteine e la consistenza compatta ricordano la carne e saziano facilmente.

VERDURE TUTTIGUSTI

Vanno abbinare sulla base della consistenza: i pomodori si possono ammorbidire passandoli in forno a 180 °C per 5 minuti con una spruzzata di zucchero, origano o maggiorana. Sono perfetti accostati ai germogli di soia, più crunchy. Le cipolle di tropea, a fette sottilissime e caramellate in padella con una spolverata di zucchero, si accompagnano bene a foglie croccanti di lattuga.

SALSE LIGHT

La parola d'ordine è giocare con la maionese vegetale, aggiungendo ingredienti alla ricetta base per avere colori e sapori nuovi. Unite del basilico e la salsa diventerà verde. Con cipolla o erba cipollina avrà un sapore forte; con cetriolo e menta, un gusto estivo.



LA RIVOLUZIONE DEI FIORI

L'ispirazione l'ha avuta l'imprenditore Matteo Toto, 32 anni, che nel 2015 ha aperto a Milano la prima veganburgeria gourmet d'Italia. Oggi i locali Flower Burger (*flowerburger.it*), caratterizzati dai loro panini multicolori, sono nove in tutta Italia e ai primi di luglio verrà aperto il primo a Rotterdam. L'obiettivo di Matteo? Portare il mood hippy e il concetto di burger vegano nel mondo.

Com'è nata l'idea di una burgeria veg?

Quando ho iniziato a pensarci, tre anni fa, il trend vegano iniziava a espandersi, ma veniva ancora percepito come "triste". Inoltre era sempre più tangibile una tensione tra carnivori e vegani, che rischiava di rovinare il piacere, per persone con regimi alimentari diversi, di sedersi a tavola insieme. Infine, le hamburgerie stavano riscuotendo molto successo. È così che ho pensato di unire due mondi diversi, rendendo divertente, colorato e attraente il cibo vegano.

Perché il riferimento al mood hippy?

Perché sono stati loro i primi a parlare di ambiente in maniera divertente. Nel nostro marchio, "flower" si riferisce sia alla natura sia al movimento "flower power", al quale si ispirano non solo i panini, ma anche i locali.

Chi sono i vostri clienti migliori?

Le donne dai 20 ai 60 anni sono le nostre ambasciatrici: si fanno incuriosire e trascinano nei nostri locali mariti e fidanzati diffidenti. I quali, e questa è la più grande soddisfazione, finiscono sempre per farsi conquistare dai nostri prodotti e se ne vanno contenti. E soprattutto, tornano!

Burger con i ceci

Frullate 250 g di ceci con 1 carota, 1 cipolla, 100 g di riso bollito, aromi a piacere e 4 cucchiaini di olio evo. Versate il mix in una ciotola. Aggiungete 140 g di mais, 140 g di piselli e, poco alla volta, 3 cucchiaini di pangrattato fino a formare un composto morbido. Dividetelo in 4 e date forma alle polpette. Cuocete in forno a 180°C per 18 minuti. Inserite, su un'altra teglia, anche 2 cipolle a rondelle con poco olio e sale e fate cuocere per lo stesso tempo. Farcite il panino con ketchup o maionese vegetale, pomodori, insalata, le cipolle al forno ed eventuali verdure grigliate a piacere. Ricetta di Flower Burger

Campione di antiossidanti e fibre



GIUSI BRUNATI. FLOWER BURGER