

---

**Una ricetta** diventa un piatto eccezionale grazie alla conoscenza e all'esercizio della professione. tuttavia, il sessanta per cento di un grande piatto è dato dalle materie prime: non ci sono grandi piatti senza grandi prodotti.

(Alex Atala)

**“Una ricetta”**

è la password per scaricare le ricette dei dolci sani ed energetici, nella sezione **“Download”** del sito [www.cucinab10.it](http://www.cucinab10.it).

## Ricette del giorno:

1. **BACI DI DAMA AL CACAO**
2. **BISCOTTI VEG QUINOA E FICHI CARAMELLATI ???**
3. **CHEESCAKE DI MENTA E VANIGLIA**
4. **TORTA INTEGRALE BASE (- DI MELE, DI PESCHE, DI SUSINE, DI FRAGOLE ECC)**
5. **TORTA DI AVENA (BASE)**
6. **CIAMBELLA DI CAROTE E NOCCIOLE**
7. **BISCOTTI DI MELA, BARBABIETOLA E ZENZERO**
8. **MUFFINS AI MIRTILLI**
9. **CREMA PASTICCERA**
10. **CRÈME CAMEL**

---

### 1 Baci di Dama al cacao

#### **INGREDIENTI:**

- 70 g noci del Brasile
- 180 g noce di cocco grattugiata
- 130 g crema di datteri
- 1 cdm succo di agave
- 1/8 cdt sale marino
- 30 g cacao in polvere
- 1/4 cdt essenza di vaniglia

- I. Nel robot da cucina riducete le noci del Brasile e metà della noce di cocco grattugiata in un burro il più cremoso possibile.
- II. Aggiungete tutti gli ingredienti e lavorate qualche minuto. Dovete ottenere un composto omogeneo, ma non liquido.
- III. Versatelo in una ciotola e incorporate, a mano, la noce di cocco grattugiata rimanente. È importante mescolare bene per ottenere un impasto nero, colloso e molto malleabile.
- IV. Con un cucchiaino dosatore per gelato, un cucchiaino o un cucchiaino per melone, formate delle palline di 2,5 cm di diametro. Con le palme delle mani rendetele belle rotonde.

*Si conservano 1 mese in un contenitore ermetico tenuto in frigorifero, o 4 mesi in congelatore.*

---

## 2 Biscotti Veg quinoa e fichi caramellati

### **INGREDIENTI:**

- 150 g di farina di farro
- 70 g di Quinoa
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 5 fichi ben maturi
- 2 cdm di sciroppo d'agave
- qb zucchero di canna
- qb acqua

- I. Sciacquate la quinoa sotto l'acqua fresca e fatela cuocere in acqua, seguendo i tempi indicati in confezione.
- II. Setacciate la farina e mescolatela con due cucchiaini di sciroppo d'agave.
- III. Una volta fatta raffreddare, aggiungete la quinoa e iniziate a impastare, aggiungete l'olio e i fichi, dopo averli sbucciati e caramellati in pentola antiaderente con poco zucchero di canna e acqua.
- IV. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo.
- V. Lasciatelo riposare per almeno 30 minuti, quindi date ai biscotti la forma che preferite, e infornate per 20 minuti a 170-180°.

---

## 3 Cheesecake di menta e vaniglia

### **INGREDIENTI (PER TORTIERA TONDA DEL DIAMETRO DI 15 CM):**

- 170 g di mandorle
- 1/8 cdt di sale (1 grammo)
- 180 g di datteri
- 250 g di anacardi (ammollo 4 ore)
- 60 ml di sciroppo d'agave
- 2 cdm di olio di cocco
- 2 cdm di succo di limone
- 1 cdt di estratto di vaniglia
- 15 g di spinaci
- 1 cdm di menta fresca

- I. Mettete le mandorle con il sale nella ciotola del robot da cucina e macinatelo grossolanamente. Aggiungete i datteri e frullate per ottenere un composto appiccicoso. Premetelo in uno stampo rotondo con la base rimovibile del diametro di 15 cm. mettetelo in congelatore mentre preparate la guarnitura.
- II. Scolate e risciacquate gli anacardi. Metteteli nella ciotola di un robot da cucina con lo sciroppo d'agave, l'olio di cocco, il succo di limone e l'estratto di vaniglia. Frullate il composto finché diventa cremoso. Versate tre quarti del composto sopra la base della cheesecake e spalmatelo con una spatola.
- III. Aggiungete gli spinaci e la menta al composto rimasto nella ciotola del robot da cucina e frullate finché il composto diventa soffice. Versate questa crema sopra la guarnitura alla vaniglia, spargendola con un cucchiaino.
- IV. Rimettete la torta nel congelatore almeno per due ore. Tagliatela a fette ancora congelata e lasciatela scongelare nel frigorifero per un'ora prima di servirla, oppure offritela immediatamente, se preferite la versione gelata.

---

## 4 Torta integrale base

**INGREDIENTI (PER UNA TORTIERA TONDA DEL DIAMETRO DI 22 CM):**

- 250 g di farina integrale
  - 60 g di farina di mandorle
  - 100 ml di succo di mela concentrato
  - 100 ml di olio di mais
  - 1 bustina di lievito per dolci
- I. In una terrina setacciate la farina integrale con 40 g di farina di mandorle, unite il succo di mela e l'olio, mescolando fino a ottenere una crema soffice e omogenea. Se risultasse troppo dura, aggiungete poco alla volta altro succo di mela.
  - II. Unite il lievito e continuate a lavorarla fino a quando sarà completamente assorbito dagli altri ingredienti.
  - III. Versate l'impasto in una tortiera e cuocete in forno per 30-40'.

---

## 5 Torta di avena (base) alle mele

**INGREDIENTI:**

- 100 g di farina di avena
  - 80 g farina di nocciole
  - 50 g farina bianca
  - 100 ml olio di nocciole
  - 2 mele
  - 100 di succo di mela concentrato
  - 1 bustina di lievito per dolci
- I. In una terrina setacciate la farina di avena e unite il succo di mela.
  - II. Unitevi, setacciando, la farina di grano e quella di nocciole.
  - III. Lavorate l'impasto mescolando e aggiungendo l'olio fino ad avere una crema soffice.
  - IV. Se necessario aggiungete un po' di altro succo di mela.
  - V. Unite il lievito e continuate a lavorare fino a quando è stato completamente assorbito dagli altri ingredienti.
  - VI. Versate la crema in una teglia rivestita di carta da forno, ricopritela con gli spicchi di mela e cuocete in forno a 180°C per 30-40'.

---

## 6 Ciambella di carote e nocciole

### **INGREDIENTI:**

- 200 g farina semintegrale (tipo 2)
- 150 ml succo di mela concentrato
- 300 g carote
- 200 g nocciole tostate
- 50 ml olio evo
- 20 g lievito per dolci cremortartaro
- 12 g scorza di limone tritata
- 1/8 cdt sale (un pizzico)

- I. Macina finemente le nocciole con un robot da cucina fino a creare una farina.
- II. Grattugia finemente le carote e mettile in una ciotola con la farina semintegrale, il lievito, la scorza di limone, la farina di nocciole, il succo di mela, l'olio, il sale e mescola il tutto con un cucchiaio per qualche minuto.
- III. Quando avrai ottenuto un impasto abbastanza liscio e soffice, versalo nella ciambelliera da 26 cm, precedentemente spennellata d'olio e infarinata.
- IV. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 40' circa.
- V. Lascia che la torta sia fredda prima di servirla.

---

## 7 Biscotti di mela, barbabietola e zenzero

### **INGREDIENTI:**

- 200 g farina semintegrale
- 150 ml succo di mela concentrato
- 200 g mandorle
- 200 g mela
- 50 ml olio evo
- 120 g barbabietola rossa fresca (oppure carota, sedano rapa)
- 20 g lievito per dolci cremortartaro
- 10 g zenzero
- 2 g cannella in polvere
- 2 g sale

- I. In un robot da cucina frulla le mandorle fino a ridurle in farina.
- II. Sbuccia la barbabietola, le mele e lo zenzero e grattugiale finemente in una ciotola.
- III. Nella stessa ciotola metti il succo di mela, l'olio, la farina, il lievito, la cannella, la farina di mandorle e il sale. Mescola con il cucchiaio, fino a quando l'impasto sarà liscio e soffice.
- IV. In una teglia foderata con la carta da forno, forma i biscotti posando delicatamente all'impasto con un cucchiaio e cuoci in forno preriscaldato A 180°C per 30'circa.



---

## 8 Muffins ai mirtilli

### **INGREDIENTI (PER 14-16 MUFFINS):**

- 450 g farina semintegrale
- 150 g mirtilli
- 150 g uvetta
- 50 ml succo di mela concentrato
- 50 ml olio Evo
- 30 g lievito per dolci cremortartaro
- 400 ml latte di soia
- 15 g scorza di limone tritata (un limone)
- 2 g sale

- I. Metti l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida per circa mezz'ora.
- II. In una ciotola amalgamare farina, lievito, uvetta scolata, succo di mela concentrato, olio, latte di soia, sale e scorza di limone, mescolandoli con un cucchiaino fino ad ottenere un impasto liscio e soffice.
- III. Ungi gli stampi con qualche spennellata di olio, infarinali e versa in ognuno di essi un cucchiaino circa di impasto.
- IV. Distribuisci i mirtilli negli stampi, sopra l'impasto che hai versato, dopodiché riempi gli stessi in modo da coprire completamente il mirtilli.
- V. Ora inforna e cuoci in forno preriscaldato a 180°C, per 40'.

---

## 10 Crema pasticcera

### **INGREDIENTI:**

- 75 g malto di riso
- 1/8 cdt sale
- 1/4 baccello di vaniglia
- 1/8 curcuma in polvere
- 50 g kuzu
- 430 ml latte di soia

- I. In un pentolino metti insieme tutti gli ingredienti, porta ad ebollizione mescolando continuamente, fino a che il composto si sarà addensato.
- II. Lascia bollire per un paio di minuti, continuando a mescolare con attenzione. Togli la crema dal fuoco e quando ci sarà intiepidita mettila nel frigorifero.

## 11 Crème Caramel

### **INGREDIENTI (DOSE PER 15 BUDINI):**

200 g malto di riso  
80 g crema di sesamo bianca  
30 g kuzu  
9 g agar agar in polvere  
1150 ml latte di soia  
10 g scorza di limone tritata (1 limone)  
2 g sale

- I. In un pentolino metti insieme il latte di soia, il malto, il sale, l'agar agar, il kuzu e la scorza di limone.
- II. Porta ad ebollizione mescolando continuamente, fino a che il composto si sarà addensato.
- III. Lascia bollire per un paio di minuti, continuando a mescolare con attenzione.
- IV. Togli dal fuoco, versa il tutto in un contenitore adatto al frullatore a immersione, aggiungi la crema di sesamo e frulla il composto, fino ad ottenere una consistenza omogenea.
- V. Ora puoi versarlo negli stampi, che hai precedentemente inumidito con acqua, quando si saranno raffreddati, mettili in frigorifero per 15 minuti.
- VI. Servi i budini dopo averli capovolti nel piatto di presentazione colandoci sopra un filo di malto precedentemente stemperato a freddo con poca acqua.

**Kuzu:** amido ricavato da secoli dalle radici di una pianta rampicante (la *Pueraria Japonica*) che cresce spontanea in tutto il Giappone, il kuzu è usato sia come alimento che come rimedio. È un ottimo disinfiammante per l'apparato gastrointestinale. La consistenza è simile alla fecola di patate, il sapore è neutro; è utilizzato in cucina per addensare zuppe e dolci. Si stempera in un liquido freddo e si lascia cuocere mescolando fino a quando la preparazione si sarà addensata.

*Nell'antica medicina cinese era ritenuto un rimedio potente per il trattamento di varie patologie: in caso di dolori muscolari, in particolar modo i crampi, contro l'ipertensione, in caso di malattie infettive, asma e difficoltà respiratorie. La sua radice è stata anche usata in caso di allergia, emicranie e meteorismo.*

*Inoltre, nel passato, si usavano le preparazioni con il kuzu per intervenire nei processi di disintossicazione da alcol, un'indicazione antica e tradizionale che oggi, anche se è confermata, è ancora poco conosciuta.*

**Vaniglia:** l'aoma della vaniglia, dolce e rilassante, risveglia il bambino nascosto dentro di noi, conforta i sensi e trasmette una sensazione di appagamento profondo che cancella irritabilità e senso di frustrazione, risvegliando la voglia di vivere.

*L'olio essenziale di vaniglia un'affinità chimica con i ferormoni umani e ciò non solo lo rende adatto a contrastare il calo libidico provocato dallo stress, ma sembra aumentare, in chi lo porta, un fascino sensuale.*

**Una curiosità:** il *Castoreum*, che viene utilizzato come aroma alla vaniglia in numerose caramelle e prodotti da forno, è ricavato dalle secrezioni delle ghiandole anali del castoro.

**Malto:** lo sciroppo di malto può essere prodotto con orzo, riso, mais e frumento. Quello più dolce, e quindi più simile allo zucchero, è fatto con il mais (dal punto di vista della pasticceria naturale va evitato perché, tra i malti, ha il più alto indice glicemico). Bisogna sapere che qualsiasi sciroppo di malto ha un potere dolcificante circa del 50% inferiore rispetto lo zucchero bianco, soprattutto perché contiene molta acqua. In linea di massima, nelle ricette, basatevi su questa proporzione: 100 g di sciroppo di malto di riso corrispondono a 50 g di zucchero bianco. Quindi, per raggiungere un gusto meno aggressivo, sostituite nelle ricette 100 g di zucchero con una quantità di 100/120 g di malto di riso al massimo, tenendo presente che state aggiungendo anche una parte liquida, che andrà sottratta alla quantità totale dei liquidi nella ricetta originale.

**Arrow root:** amido dal sapore neutro ottenuto dalla maranta (*Maranta arundinacea*), una pianta dell'America tropicale. Ha un sapore neutro ed è utilizzato in particolare per addensare salse, zuppe e composte. Facilmente digeribile, a un indice glicemico più basso rispetto agli altri amidi. È venduto sotto forma di polvere molto fine. È necessario stemperarlo in un liquido freddo e lasciarlo cuocere mescolando fino a quando la preparazione si sarà addensata.

**Cremor tartaro:** ingrediente fondamentale per alcune ricette di derivazione anglosassone prende il nome, assai terrificante, di **cremor tartaro**. In realtà questo agente è utilissimo anche per altri motivi.

Banalmente il cremor tartaro, se cercate la definizione, non è altro che un lievito naturale; sostanzialmente invece si tratta di un **sale acido**, chiamato appunto anche acido tartarico, che possiede proprietà lievitanti naturali.

La sua particolarità è che **può essere utilizzato da solo oppure attivato grazie al bicarbonato di sodio** ma soprattutto è fondamentale per la preparazione dei lievitati destinati agli intolleranti al lievito; inutile dire che è anche adatto ai vegetariani/vegani perchè il lievito chimico contiene spesso uno stabilizzante, l'E470a, che può provenire da bovini o da suini e dunque non è adatto per chi ha scelto un regime alimentare senza carne.

Poichè il cremor tartaro è naturale, anche la sua azione lievitante lo è e non a caso nelle ricette americane e inglesi non troverete mai scritto di utilizzare il classico "lievito per dolci" (il Bertolini, il Pane degli Angeli o chicchessia insomma) ma di usare il cremor tartaro e il bicarbonato di sodio: il motivo è legato al fatto che il cremor tartaro conferisce una morbidezza estrema ai lievitati e li fa "gonfiare" senza appesantirli.

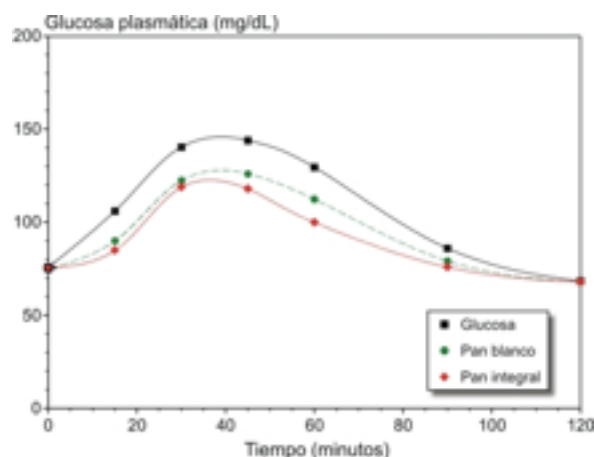
**Per calcolare le dosi** non serve una scienza ma basta sostituire il quantitativo di lievito previsto da una ricetta con metà cremor tartaro e metà bicarbonato di sodio.

Il vantaggio legato all'utilizzo di cremor tartaro per la lievitazione è percepibile già al primo assaggio: **il lievitato mantiene il suo sapore** caratteristico e non viene "sporcato" da altri sapori (per esempio il retrogusto di vaniglia di certi lieviti artificiali) e il prodotto finale resta più leggero, non gonfia e non appesantisce lo stomaco.

Di fatto, poi, **cremor tartaro e bicarbonato insieme vanno ad agire correttamente sui reni** favorendone le funzionalità a differenza degli agenti lievitanti chimici che tendono ad inibire queste funzionalità e ad appesantire gli organi per la depurazione del nostro organismo.

**Fino a poco tempo fa si trovava solo in farmacia e venduto a peso**, mentre oggi si trova anche nei supermercati ben forniti o nei negozi specializzati naturali e in quelli specializzati in dolci e decorazioni, in bustine come il lievito; **di solito le bustine contengono già la miscela cremor tartaro+bicarbonato QUINDI fate attenzione a leggere bene le etichette!!**

**L'indice glicemico (IG)** è un sistema di classificazione numerica utilizzato per misurare la velocità di digestione e assorbimento dei cibi contenenti carboidrati e il loro conseguente effetto sulla glicemia, cioè sui livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. Un cibo con un punteggio dell'IG alto produce **un grande picco momentaneo** di glucosio dopo il suo consumo. Al contrario, un alimento con un basso indice glicemico provoca un'elevazione del glucosio nel sangue più **lento e sostenuto**.



## ALTERNATIVE ALLE UOVA NEI DOLCI E NELLE RICETTE SALATE

Se siete **vegan** o non potete mangiare **uova** a causa di intolleranze o allergie, forse siete alla ricerca di qualche idea su **come sostituirle in cucina**.

Le **uova si sostituiscono** abbastanza facilmente con altri ingredienti, o semplicemente si possono omettere, in numerose preparazioni che di solito le prevedono.

Ecco alcuni consigli per sostituire le uova nei dolci e nelle ricette salate.

### **Come sostituire le uova nei dolci**

**Torte, muffin e plumcake.** Provate a preparare senza uova la classica torta della nonna, dei muffin o un plumcake. Vi renderete subito conto che il trucco è nel trovare la **giusta proporzione** tra farina e parte liquida. Se il vostro dolce è completamente vegetale, scegliete come ingredienti principali, oltre alla farina, del latte di mandorle o del succo d'arancia diluito con acqua per la parte liquida e un olio biologico e spremuto a freddo che non alteri il gusto dei dolci.

Per legare l'impasto potrete scegliere diverse alternative, come **1 cucchiaio per ogni uovo da sostituire di farina di riso**, amido di mais o fecola di patate. In alternativa – ma in questo caso prevedete una leggera variazione del gusto – sostituite ogni uovo frullando un pezzetto di banana, di zucca lessata o di polpa di avocado, oppure con una fettina di mela. Un metodo più laborioso consiste nel creare del **gel di semi di lino** per sostituire le uova (un cucchiaio per ogni uovo). Tritate finemente un cucchiaio di semi di lino e versateli in un bicchiere d'acqua. Lasciate riposare fino alla formazione di un composto gelatinoso, che utilizzerete per sostituire le uova. Potete anche lasciare interi i semi di lino e poi filtrare con un colino il gel che si sarà formato.

**Creme per farcire e dolci al cucchiaio.** Per addensare i vostri dolci al cucchiaio e le vostre creme per farcire che vorreste preparare senza uova, aggiungete alla preparazione, durante la cottura, un cucchiaino o più, a seconda della quantità del composto e dell'effetto desiderato, di farina di riso, amido di mais o fecola di patate. Portate ad ebollizione e mescolate, come nella preparazione di un budino.

**Crostate e biscotti.** Nella preparazione della base per crostata senza uova cambiano le proporzioni tra gli ingredienti. Dovrete cercare di creare un equilibrio tra gli ingredienti delle vostre ricette, aumentando la parte liquida, per ottenere un impasto facile da lavorare simile alla pasta frolla. Può essere utile, in ogni caso, sostituire ogni uovo con un cucchiaio di farina di riso, amido di mais o fecola di patate a scelta. Un discorso analogo vale anche per i biscotti tipo frollini. Fate in modo di ottenere un impasto elastico facile da stendere e da ritagliare. Vi accorgete, provando, che le uova sono facili da sostituire e che non vi serviranno più.

**Crepes.** Questo consiglio vale sia per le crepes dolci che per le crepes (o crespelle salate). Si tratta di unire la farina con la parte liquida della vostra ricetta (ad esempio acqua o latte vegetale) in quantità adeguate alla formazione di una pastella della stessa consistenza del composto che preparereste con le uova, dunque né troppo liquida né troppo densa. Cuocete le vostre crepes in una padella antiaderente ben calda.

**Gelato.** Anche il gelato è molto semplice da preparare senza uova seguendo le proporzioni e scegliendo gli ingredienti più adatti. Se avete a disposizione una macchina per il gelato, sarà molto semplice ottenere dei sorbetti di frutta da preparare semplicemente aggiungendo acqua o latte vegetale, oppure dei gusti cremosi con qualche



piccolo accorgimento in più. Senza gelatiera potrete preparare facilmente il gelato alla banana congelando delle banane mature tagliate a fettine e frullandole poi nel mixer da cucina.