

**Pasquale
Boscarello**

Biscotti al naturale



50
ricette senza
glutine

Oltre 90 ricette per preparare in casa biscotti semplici e gustosi,
sostituendo latte, uova, burro e zucchero bianco
con dolcificanti naturali e oli vegetali.

i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori



Una dolce storia

Per la semplicità degli ingredienti l'origine dei biscotti è probabilmente da collocare nella tradizione contadina. Per celebrare le principali festività, le donne li preparavano come doni da offrire ad amici e parenti o per la gioia dei propri bambini. Naturalmente veniva utilizzato lo stesso impasto del pane fatto in casa, con l'aggiunta di miele, uvetta e frutta secca, trasformandolo per l'occasione in pan dolce, biscotti o dolcetti speciali che sottolineavano l'importanza delle festività sia esse sacre o profane.

Successivamente molti biscotti nacquero alla corte dei re, dove nelle ricche cucine i pasticceri sfornavano vassoi interi pieni di queste piccole golosità che servivano a soddisfare e meravigliare il palato dei nobili ospiti, nelle frequenti feste che la famiglia

reale dava in loro onore. Ci sono poi ricette di biscotti e dolciumi vari tramandate nei monasteri da suore e frati, che con pia devozione li preparavano per i pellegrini sin dal lontano medioevo. Ma il maggiore impulso all'arte dolciaria nella biscotteria si è avuto nell'Ottocento, quando troviamo il biscotto accanto al tè, trasformato così da prodotto occasionale e festivo ad abitudine quotidiana. Da allora la diffusione e la produzione non si è mai fermata: infatti ai giorni nostri oltre che nella prima colazione, per la quale è possibile scegliere tra una ricca offerta di biscotti e prodotti da forno, li ritroviamo nello spuntino a metà mattinata e nella merenda pomeridiana. Inoltre i biscotti si consumano volentieri come dessert dopo cena, accompagnati da un bicchierino di vin santo, di caffè e quant'altro.

Purtroppo sono costretto ad affermare che i biscotti possono diventare un alimento molto pericoloso per la nostra salute, perché la loro pezzatura piccola, ma con elevatissimo apporto energetico, e un'alta appetibilità fanno sì che siano molto facili da consumare: basta mangiarne pochi con disinvoltura per superare le 500-600 calorie. Tra gli ingredienti, i biscotti contengono spesso farine di bassa qualità, zuccheri raffinati o dolcificanti sintetici, grassi idrogenati in quantità piuttosto elevate; in più sotto la dicitura additivi e aromi si nascondono un concentrato di sostanze chimiche che servono a esaltare l'aspetto e il gusto di un prodotto finito altrimenti scadente. Infine questi biscotti vengono presentati in confezioni molto attraenti e a prezzi incredibilmente bassi, senza preoccupazioni per le conseguenze che possono avere sull'equilibrio psicofisico del consumatore abituale.

Queste mie osservazioni non sono frutto di un qualche principio fondamentalista dietetico e salutista, ma derivano da una semplice constatazione: basta abituarsi a leggere l'etichetta degli ingredienti di un pacchetto di biscotti per rendersene conto.

È implicito che le leggi del mercato mirano al massimo profitto, disinteressandosi del benessere del consumatore: siamo noi che non dovremmo permettere che tali leggi (con la complicità dei mezzi di informazione e la pubblicità assillante) regolino il destino della nostra vita e l'equilibrio della nostra salute. Per esempio posso decidere di non comprare più quel bel pacchetto di biscotti e iniziare a farmeli da me, scegliendo accuratamente gli ingredienti biologici che mi servono, trovando il tempo per prepararli e cucinarli, e una volta sfornati provare quella strana gioia piena del nuovo profumo che inonda la mia cucina.

È chiaro che ognuno di noi ha mille scuse ben motivate per non intraprendere il passo iniziale che lo porti ad avere le mani in pasta: "Non sono capace!", "Non ho tempo!", "Preferisco l'ora di palestra!", "Non so dove procurarmi questi ingredienti!", "Quella volta che ci ho provato, ho pasticciato tanto e ho fatto delle schifezze!". Così spesso si preferisce la via più facile o forse la meno faticosa e si ritorna a comprare la bella confezione di biscotti.

Ma la via più facile e meno faticosa spesso porta a farci sottovalutare gli effetti sulla salute fisica, mentale e spirituale della qualità del cibo che mangiamo.

Come ho già detto nel mio primo libro, *Pasticceria naturale* (Terra Nuova Edizioni 2008), la scelta di fare dolci "senza" deriva dalle mie convinzioni macrobiotiche. Cucinando, e in particolare facendo questo tipo di pasticceria, trasformiamo creativamente degli ingredienti separati tra di loro e isolati (yin), da soli spesso non commestibili, li combiniamo insieme in un unico impasto (yang) che lavoriamo per poi dar vita a biscotti, torte e dolcetti destinati a gratificare e nutrire non solo il nostro corpo ma soprattutto la nostra mente e il nostro spirito. Se tutte le volte che cuciniamo o abbiamo le mani in pasta siamo sereni, consapevoli e nel giusto stato d'animo, entriamo automaticamente in contatto con quello che facciamo, si crea un'intima relazione tra noi e gli alimenti trasformati, una sorta di reciproca comunicazione con cui trasmettiamo al cibo, aldilà della nostra bravura e competenza, anche i nostri sentimenti e umori, che daranno al prodotto finito "un non so che" unico e particolare, invisibile ma avvertibile da tutti quelli che lo mangeranno facendoli esclamare "che buono!".

X al sesamo integrali



- ◇ 500 g di farina manitoba
- ◇ 200 g di malto di mais
- ◇ 150 g di semi di sesamo
- ◇ 100 ml d'olio di mais
- ◇ 2 cucchiaini di burro di sesamo (tahin)
- ◇ 150 ml d'acqua tiepida
- ◇ 25 g di lievito di birra
- ◇ 1 cucchiaino di vaniglia
- ◇ 5 g di sale

Serve: teglia con carta da forno

■ Tostate il sesamo in forno a 180° per 15'. Diluite in acqua tiepida il lievito di birra sbriciolato e fate formare una leggera schiuma.

Radunate in un contenitore gli ingredienti asciutti: la farina, il sesamo tostato, la vaniglia e il sale; miscelate per bene.

A parte, mescolate il malto, l'olio, il tahin e versateli sugli ingredienti asciutti, poi aggiungete il lievito diluito e amalgamate per bene il tutto.

Infarinare il piano di lavoro, rovesciatevi l'impasto e continuate a lavorarlo fino a ottenere un panetto omogeneo, morbido e liscio.

Dividete l'impasto in pezzetti e formate dei lunghi rotolini di 1 cm di spessore; tagliateli a tronchetti della lunghezza di 8-10 cm, su ognuno con una lama fate un'incisione di 2 cm alle estremità e allargateli tipo braccia e gambe aperte, poi disponeteli sulla teglia da forno. Coprite con un panno e lasciate lievitare ½ ora o fino a quando i biscotti non raddoppiano di volume. Cuocete in forno già caldo a 190° per 20' circa; quando i dolcetti diventano dorati sopra, lasciateli intiepidire e serviteli.





Cuori di kamut e pistacchio



- ◊ 500 g di farina di kamut
- ◊ 200 g di malto di mais
- ◊ 100 g di pistacchi macinati
- ◊ 100 ml d'olio di mais
- ◊ 200 ml d'acqua tiepida
- ◊ 50 g di cocco grattugiato
- ◊ 20 g di lievito in polvere per dolci
- ◊ 1 cucchiaino di cannella
- ◊ 5 g di sale

Servono: teglia con carta da forno, matterello, stampino tagliapasta a mezzaluna

■ Mettete in un contenitore gli ingredienti asciutti: la farina, i pistacchi, il cocco, il lievito, il sale e la cannella; amalgamateli per bene.

Miscelate in un boccale il malto, l'olio e l'acqua tiepida, versate il tutto sugli ingredienti asciutti e lavorate con una mano in senso circolare, amalgamando l'impasto per bene.

Infarinate il piano di lavoro, posizionateci l'impasto e continuate a lavorarlo fino a ottenere un panetto omogeneo, morbido ed elastico (se necessario aggiungete un po' d'acqua).

Dopo qualche minuto tirate con il matterello una sfoglia dello spessore di 1 cm circa, poi con un tagliapasta a forma di mezzaluna formate tanti biscotti. Impastate i ritagli avanzati e formate altre mezzelune fino a esaurimento dell'impasto.

Mettete i biscotti nella teglia e cuoceteli nel forno caldo a 195° per 15' circa o finché non sono dorati. Lasciateli intiepidire e serviteli.





Sommario

<i>Gli zuccheri</i>	7
<i>Il malto</i>	7
<i>I cereali</i>	8
<i>Oli e semi oleaginosi</i>	9
<i>I lieviti</i>	9
<i>Il sale</i>	10
<i>Le spezie</i>	11
<i>Le essenze</i>	11
<i>Il mixer</i>	14
<i>Il forno</i>	14

Frumento

X al sesamo integrali	18
Biscottini mela e uvetta	20
VARIANTE: Biscottini mela, uvetta e nocciole	20
Biscotti al pistacchio	21
Biscotti cocco e nocciola	21
Cocò integrali	23
Biscotti cocco e limone	24
Biscotti di carote	26
VARIANTE: Biscotti di carote e mandorle	26
Biscottini di carruba	27
VARIANTE: Biscotti di carruba e mandorle	27
Rusticini di zucca	28
VARIANTE: Rusticini con semi di zucca	28
Biscottini al cioccolato	30
VARIANTE: Biscottini al cioccolato e pinoli	30
Biscottini siciliani ripieni di crema di datteri	31

16

Farro

Y di farro ripieni di riso dolce	34
Biscotti di farro e pinoli senza lievito	35
Ciambelline di farro al cioccolato	35
Ciambelline di farro alla carota	36
Ciambelline di farro con mela e uvetta	38
Ciambelline di farro alla carruba	38
Ciambelline di farro alla zucca	39
Ciambelle integrali di farro al sesamo	39
Palline di farro e castagne	41
Quadrucci di farro cocco e pinoli	42
Bastoncini di farro al girasole e uvetta	44
Fiorellini di farro al pistacchio	44
Delizie di farro farcite con malto, nocciole e cacao	45
Sfiziosi di farro al sesamo	46
Fiocchetti di farro e albicocca	46
Dischetti di farro al cocco con mandorle	47
VARIANTE: Dischetti di farro al cocco con noci	47
Biscottini di farro mandorle e limone	48

32

Kamut

Biscotti kamupera	52
VARIANTE: Biscotti kamupera uvetta e pinoli	52
VARIANTE: Spirali kamupera farcite con crema di datteri	53
Dischetti di kamut con noci	53
Biscotti caromut	54
VARIANTE: Biscotti caromut e girasole	54
VARIANTE: Spirali caromut farcite con crema di prugne	54

50

Cuori di kamut e pistacchio	56
Biscotti ciokamut	58
VARIANTE: Biscotti ciokamut e nocciola	58
VARIANTE: Spirali ciokamut farcite con crema di albicocche	58
Ciambelline di kamut farcite con mandorle e datteri	61

Riso

Biscottini di riso al limone	64
Biscottini di riso alle mandorle	64
Biscotti di riso, castagne e noci	65
Y di riso ai semi di papavero	65
Y di riso alla carruba	66
Conchiglie di riso e miglio	69
Biscotti di riso ai frutti di bosco	70
Biscotti di riso senza lievito	70
Ciambelline di riso farcite al cocco	71
Dischetti di riso ai frutti di bosco	72
VARIANTE: Dischetti di riso con crema d'arancia	72
Cannoncini al cacao ripieni di riso dolce	73

Mais

Biscottini di mais e uvetta	76
Stelline di mais pinoli e castagne	76
Biscotti di mais al cacao	78
VARIANTE: Biscotti di mais e quinoa al cacao	78
Biscotti di mais alla pesca	79
VARIANTE: Biscotti di mais e amaranto alla pesca	79
Biscotti di mais con carote e semi di lino	80
Biscotti di mais alla carruba	82
Biscotti di mais al melone	83
VARIANTE: Biscotti di mais e soia al melone e pistacchi	83

62

Comete di mais e pinoli	84
Biscotti di mais senza lievito	86
VARIANTE: Biscotti di mais senza lievito alle nocciole	86
Spirali di mais farcite all'arancia	87
Fette biscottate di mais e uvetta	87
Dischetti di mais e pistacchi ai frutti di bosco	89
Biscotti di mais farciti con crema di prugne	90

Avena

Biscotti ai fiocchi di avena	94
Biscotti di avena cacao e uvetta	96
Biscotti secchi di avena	96
Biscotti di avena, mais e noci	97
Cuori di avena tahin e pistacchi	97
Flapjacks	99
Bastoncini di avena e grano saraceno	100
Biscotti ai fiocchi d'avena e mandorle	100
Biscotti di avena e soia alla carruba	101
VARIANTE: Biscotti di avena e soia al cioccolato	101

92

74

Miglio

Biscottini di miglio al sesamo	104
Biscottini di miglio e zucca	104
Barrette di fiocchi di miglio e pinoli	105
Biscotti di miglio castagne e girasole	105
Lunghetti di miglio carota e noci	106
Biscotti di miglio al pistacchio	109
Y di miglio ripiene di riso dolce	109
Biscottini di miglio e cacao	110
Bottoncini di miglio e arachidi	110

102



Pasquale Boscarello ha cominciato a impastare pane e dolci biologici nel 1977, a Londra. Stabilitosi poi a Firenze, ha proseguito l'attività specializzandosi nella pasticceria naturale. Dopo il diploma al *Kushi Institute* (1986), ha aperto nel capoluogo toscano *Tropoponais* (1988), la prima pasticceria naturale d'Italia, continuando a studiare e creare nuovi dolci. Oggi, grazie alla sua trentennale esperienza nel settore, insegna pasticceria e cucina naturale in tutta Italia. Per *Terra Nuova* ha pubblicato nel 2008 *Pasticceria naturale*, divenuto in pochi mesi un vero best-seller.

www.terranuovaedizioni.it

Protagonisti di questo volume sono i biscotti: tondi, quadrati, a ciambelline, a X o a Y, semplici o farciti, tradizionali o creati espressamente dall'autore. Tutti preparati rigorosamente senza burro, zucchero bianco, miele e latte, sostituiti da latte di soia, olio di semi di mais biologico, malto e altri dolcificanti naturali.

Grazie alle chiare istruzioni e alle appetitose foto a colori, tutti possono realizzare i golosi biscotti presentati nel libro. Una maniera semplice, economica e salutare per dare nuova vita alla prima colazione, allo spuntino di metà mattinata, alla merenda pomeridiana o al dopocena con gli amici.

ISBN 88-88819-49-5



9 788888 819495

€ 12,00