

Alice
Savorelli

gelati e sorbetti: VEGAN



90 ricette
senza latte
e senza
zucchero
raffinato



Terra Nuova
EDIZIONI

i Bioricettari

Alice Savorelli

Gelati e sorbetti vegan

90 ricette senza latte e senza zucchero raffinato

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Alice Savorelli

Editing: Giuliana Lomazzi

Foto delle ricette: Alice Bezzi

Foto di copertina: ©istockphoto.com

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Giulia Raineri

©2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze, tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: maggio 2016

Ristampa

X XI VIII VII VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: I Bioricettari

ISBN: 978886681 131 2

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



IL GELATO FATTO IN CASA... È PIÙ BUONO!

Nonostante il gelato sia uno dei cibi più famosi e amati al mondo, purtroppo non è sempre possibile trovarne di buona qualità. Leggere l'etichetta degli ingredienti di un prodotto industriale confezionato il più delle volte ci fa davvero passare la voglia di mangiarlo! Quello artigianale è sicuramente migliore (e più costoso!), ma anche in questo caso è spesso troppo carico di zuccheri, oppure di grassi o di miscele pronte e semilavorati non bilanciati dal punto di vista nutrizionale.

Non va dimenticato che, per esigenze sia produttive che di stoccaggio, l'industria e gli artigiani usano di frequente grassi densi come l'olio di palma raffinato e idrogenato, sostanza di origine dubbia e poco sana. Per tale motivo certe categorie di estimatori, per scelte etiche o salutiste o per necessità indotte da intolleranze e allergie, non possono o non vogliono consumare questi prodotti; sono invece sempre più orientati verso l'acquisto di gelati "diversi" da quelli tradizionali (vegan, senza glutine, senza uova...). Purtroppo le proposte, sia sul mercato del confezionato che dell'artigianale, sono ancora abbastanza limitate.

Per non rinunciare al piacere di un buon prodotto, la soluzione migliore è perciò di prepararselo da soli. Eliminando grassi idrogenati, eccipienti, addensanti, emulsionanti, coloranti e zuccheri raffinati, ma anche latte (e i suoi derivati) e uova, partendo da materie prime di qualità, fresche e preferibilmente biologiche, il gelato fatto in casa può diventare un vero e proprio alimento completo, sano e nutriente, e non più solo uno sfizio o un



premio da concedersi ogni tanto! Non sarà necessario andare in cerca di ingredienti introvabili e quasi sempre pensati per il settore professionale: quello di cui avete bisogno per soddisfare il vostro palato in tempi ragionevoli lo potrete nella maggior parte dei casi produrre in autonomia.

L'uso di bevande e panne vegetali, burri ricavati da semi oleosi e, solo quando è davvero indispensabile, di pochissimo zucchero non raffinato (o, in alternativa, sciroppi di riso o agave o acero), vi garantirà un gelato dal gusto pieno e dalla perfetta cremosità. Se occorre aggiungere qualche addensante, basterà procurarsi quelli tradizionali come la farina di carrube, oppure l'arrowroot (anche detta fecola di maranta), un amido inodore e insapore ottenuto dalle radici di alcune piante tropicali. Entrambi sono in vendita ormai in qualsiasi negozio di alimentari biologici. I sorbetti, i ghiaccioli e le granite saranno ancora più facili da preparare: vi servirà semplicemente della buona frutta fresca e, quando possibile, biologica.

Gli strumenti di cui avrete bisogno sono probabilmente già presenti nella vostra cucina: un mixer abbastanza potente, un frullatore a immersione, in alcuni casi un macinacaffè e una gelatiera, anche se quest'ultima non è indispensabile. Per realizzare e conservare i gelati, i semifreddi e le granite in freezer saranno utili recipienti in plastica o acciaio, per dare invece forma ai vostri ghiaccioli potrete ricorrere a stampi di diverse fogge e dimensioni: da quelli pensati per questo uso, in plastica o silicone – facilmente reperibili in commercio – a semplici bicchierini in plastica biodegradabile; ma andranno ugualmente bene anche vasetti per alimenti, come ad esempio i piccoli contenitori di yogurt e budini, che non getterete ma riciclerete per questo scopo.

Metodi per la produzione casalinga del gelato

Il metodo più semplice e veloce è quello con la gelatiera. In commercio ne troviamo principalmente di due tipi: quella casalinga, che è la più economica e va tenuta in freezer, e quella autorefrigerante, più professionale e più costosa. Si possono avere degli ottimi risultati in entrambi i casi ma anche, in alternativa, lavorando gli ingredienti a mano. Di seguito troverete tutte le indicazioni necessarie a questo scopo.

Con gelatiera

Basterà preparare la base, utilizzando un mixer per amalgamare gli ingredienti. Metterete quindi il composto a raffreddare in frigorifero prima di procedere a versarlo nella gelatiera, per seguire poi le istruzioni contenute nel manuale della macchina da voi usata.

A mano, in freezer

Al mattino, realizzate la base servendovi del mixer per mescolare gli ingredienti. Trasferite il composto ottenuto in un recipiente in plastica o ceramica e ponetelo in freezer. Ogni 2 ore e mezza circa rimestatelo in maniera energica. Proseguite così fino a sera; a questo punto il gelato dovrà essere compatto e cremoso.

Per la ricetta base di gelato alla banana

Per fare un gelato morbido e cremoso in pochi istanti, congelate delle banane mature che avrete sbucciato e tagliato a rondelle; prelevatele dal freezer al momento opportuno e mettetele in un mixer. Ed ecco un prodotto gustosissimo già da solo; potete però sbizzarrirvi con infinite varianti e ingredienti. La giusta consistenza la si ottiene lavorando rapidamente questi frutti; in questo modo il gelato è pronto per essere consumato. Lo potete preparare appena prima di servirlo, oppure trasferirlo in coppette (mescolato ad altri ingredienti) e ricongelare per ricavare un semifreddo.

Metodi per la produzione casalinga della granita

Con gelatiera

Lo stesso apparecchio può servire anche per realizzare granite. Dovrete solo lavorare la base, farla raffreddare in frigorifero e versarla nella macchina in funzione, facendo riferimento alle istruzioni fornite dal manuale.

A mano, in freezer

Così come per il gelato fatto a mano, potrete ottenere ottimi risultati seguendo il lungo metodo di preparazione della granita siciliana. Radunate gli ingredienti in un recipiente in plastica o ceramica, lasciate congelare in freezer per un paio di ore e, a partire da questo momento, procedete

CONSIGLIO PER LE GRANITE

In alcuni casi, soprattutto nelle ricette che utilizzano verdure meno ricche di acqua o più fibrose, come cavolo cappuccio e finocchio, può essere necessario aggiungere un po' di acqua in modo da rendere il composto più omogeneo prima del passaggio in frigorifero e freezer.

grattando con una forchetta la superficie del composto, che rimescolerete e rimetterete in freezer a intervalli di un'ora finché non avrà acquisito un aspetto ghiacciato ma cremoso.

Metodi per la produzione casalinga del sorbetto

Il metodo domestico che permette di raggiungere i risultati migliori, cioè la consistenza tipica del sorbetto (che deve essere ghiacciato ma spumoso), è senz'altro quello che prevede il congelamento degli ingredienti e la loro successiva rapida lavorazione con il mixer; ancora meglio con il frullatore a immersione. Metteteli nel freezer dopo averli lavati bene e tagliati a pezzetti. Un accorgimento importante è disporli in un unico strato, su un vassoio o all'interno di un sacchetto di plastica per alimenti che andrà però appoggiato in orizzontale sul piano del congelatore. Saranno sufficienti un paio di ore perché la miscela si ghiacci a sufficienza per ottenere un prodotto finale cremoso.

Se gli ingredienti risulteranno eccessivamente duri per il troppo tempo trascorso nell'elettrodomestico, lasciateli ammorbidire leggermente prima di lavorarli. Scegliete un mixer o un frullatore a immersione potenti, in modo da contenere al minimo il tempo che servirà per ridurre la frutta e verdura in crema, e mantenere così la corposità del composto.

Veri e propri concentrati vegetali, i sorbetti proposti in questo libro sono molto versatili e possono essere proposti come antipasto o dessert, da soli come spuntino e addirittura come rinfrescante pranzo estivo. Alcune ricette potrete provarle in versione dolcificata o non, e servirle in diversi momenti della giornata.

GLI INGREDIENTI

Per produrre un gelato tutto naturale in casa propria è necessario partire da ingredienti freschi e di qualità, possibilmente biologici. Quello di cui avrete bisogno saranno frutta e verdura preferibilmente di stagione, qualcosa di esotico per alcune ricette, bevande vegetali al naturale, creme di frutta secca e semi oleosi, zucchero non raffinato e altri dolcificanti in forma di sciroppo.

Oggi è reperibile una grande varietà di **bevande vegetali**, nei negozi specializzati in alimenti naturali ma anche nella grande distribuzione. Per lo scopo che stiamo trattando, date la preferenza a quelle più proteiche o grasse, come quelle di cocco, di mandorle (troverete indicazioni su come

produrlo da soli a p. 29) o di soia. Se invece preferite restare su una linea light o fare ghiaccioli con del latte, quello di riso può andare bene, anche se è più dolce rispetto ad altri tipi.

Per le preparazioni che richiedono la **panna vegetale (rigorosamente non dolcificata)** orientatevi verso l'acquisto di quella certificata biologica e senza olio di palma né altri grassi idrogenati. Attenzione a non confondere la panna vegetale liquida con alcune di quelle da montare, che sono prodotti già pronti all'uso, ricchi di grassi idrogenati e zuccheri raffinati; ne sconsiglio sempre l'uso e non le inserisco mai tra gli ingredienti delle ricette di questo libro. In molti casi vedrete che vengono impiegati due importanti ingredienti di origine vegetale: il **burro di cacao** e il **grasso** (chiamato anche **olio**) **di cocco**. Sono entrambi validi nutrizionalmente e aumenteranno la consistenza e cremosità del vostro gelato. Si trovano facilmente nei negozi di alimentari specializzati, ma per ragioni etiche e di salute è importante sceglierli puri e di provenienza biologica.



Indispensabili per quasi tutte le ricette dei gelati che seguiranno, sono infine le **creme (o burri) ricavate da frutta e semi oleosi**. Anche queste si trovano in commercio già pronte. Il mio consiglio è di controllare sempre l'etichetta e verificare che non siano realizzate con grassi idrogenati o zuccheri. Potrete anche produrvele in casa, se avete tempo e pazienza. Sarete così sicuri della qualità del prodotto e risparmierete anche denaro (quelle in vendita sono abbastanza costose). Basterà lavorare per diversi minuti – a intervalli per fare riposare il mixer – la quantità desiderata di mandorle, nocciole, noci, pistacchi o semi di sesamo fino a ottenere un impasto perfettamente liscio, che potrete usare immediatamente. La fluidità del burro ottenuto in tal modo dipenderà molto dalla potenza della macchina utilizzata.

CREMA DI NOCCIOLE O DI MANDORLE

Ecco una buona ricetta per realizzare questa crema in casa. Al posto delle nocciole si possono anche usare le mandorle. Fate a pezzi 300 g di semi pelati al momento e macinateli in un mixer a bassa velocità finché non si saranno sfarinati. Aumentate la velocità, interrompendovi ogni tanto per staccare quanto aderisce alle pareti. Proseguite fin quando il composto non sarà pastoso e omogeneo. Completate con un pizzico di sale.

Come dolcificare

Ci sono due ingredienti indispensabili per la riuscita del gelato: l'acqua, cioè l'elemento congelante (e che, nel nostro caso, è contenuta soprattutto nelle bevande e panne vegetali, e in frutta e verdura); lo zucchero, che invece è il componente necessario a far rallentare la cristallizzazione dell'acqua sottoposta a congelamento. Quello principalmente impiegato nella gelateria tradizionale è il saccarosio, ricavato dalla barbabietola o dalla canna da zucchero. Si tratta di un prodotto raffinato da sostituire, nelle vostre preparazioni casalinghe, con altri alimenti molto più sani. I dolcificanti già in forma liquida, come malti e sciroppi, non avranno necessità di essere sciolti preventivamente in acqua, cosa invece che dovrete fare con lo zucchero di canna o di cocco, in modo da ottenere una miscela fluida da unire al resto degli ingredienti.

Alternative allo zucchero bianco

Il malto e lo sciroppo di cereali

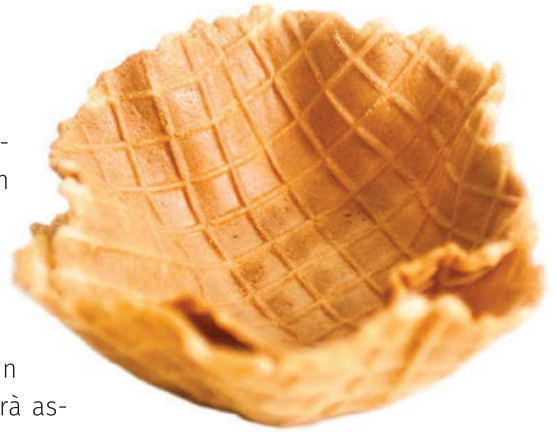
Nonostante siano ottenuti con metodi di lavorazione molto diversi fra loro, questi due ingredienti hanno qualità nutrizionali molto simili.

Seguendo un metodo di lavorazione tradizionale, il malto viene ricavato aggiungendo a un cereale cotto l'orzo germogliato, che contiene enzimi capaci di trasformare l'amido in uno zucchero semplice. Differente è la produzione degli sciroppi di cereali come quelli di riso, frumento e mais. In questo caso al chicco vengono addizionati enzimi purificati. I dolcificanti che se ne ricavano non presenteranno tracce di altri cereali e in certi casi saranno anche privi di glutine (se si impiegano mais e riso); inoltre hanno un indice glicemico notevolmente più basso rispetto agli zuccheri raffinati. Si tratta di componenti essenziali nella preparazione di gelati, sorbetti e simili; non solo perché il gusto delicato e neutro permette loro di accompagnarsi agli altri ingredienti senza alterarne il sapore (e questo è fondamentale, ad esempio, dove è la frutta a dominare), ma anche perché non cambiano la consistenza del prodotto finito, semmai contribuiscono a renderlo più cremoso e compatto. Sono infine utilissimi per realizzare velocemente sciroppi e glasse a partire da frutti di bosco, che sono i più adatti, ma anche da ciliegie, pesche e albicocche, assieme a qualche cucchiata del vostro dolcificante preferito.

Lo sciroppo d'agave

Dolcificante estratto da varie specie di agave, pianta originaria del Messico, attraverso processi industriali. Ha un bel colore dorato più o meno intenso,

e una consistenza simile al miele liquido. Tra le sostanze impiegate per lo stesso scopo è quella con il potere dolcificante più alto, dovuto all'elevato contenuto di fruttosio. Il suo indice glicemico è al contrario contenuto. Molto simile agli sciroppi di cereali nell'utilizzo, anche quello d'agave ha un sapore delicato, che non modificherà in alcun modo il gusto degli altri ingredienti con cui verrà associato. Fate solo attenzione a non esagerare con le dosi: ne basta davvero poco. Come vedrete sperimentando le ricette del libro, spesso suggerisco di aggiungerne anche solo qualche goccia a fine preparazione, proprio appena prima di servire.



Lo sciroppo d'acero

Ottenuto dalla linfa di alcune specie di acero, si presenta come un fluido color ambra, dal gusto pieno e aromatico. Ha proprietà toniche e depurative ed è ricco di sali minerali. Viene classificato per gradi (grado A, B o C) in base alla concentrazione. Può essere quindi chiaro o scuro: all'intensificarsi della tinta corrisponderà un prodotto più denso e dai pregi più concentrati, con un gusto più deciso. Quello scuro è ottimo per arricchire gelati e semifreddi grazie al suo aroma ricco. Se invece cercate un sapore che non risulti troppo invasivo, preferite i tipi più chiari. Questo sciroppo si abbina perfettamente con i gelati a base di banana, ma anche con quelli al gusto di vaniglia, cocco, nocciola, mandorla, noce, pistacchio e cioccolato.

Lo zucchero mascobado (o muscovado)

È uno zucchero di canna quasi completamente integrale perché non raffinato; ha un colore marrone scuro. Granuloso, costituito da granelli irregolari e piuttosto umidi, se biologico non subisce processi di raffinazione chimica, e questo lo rende senz'altro più ricco dal punto di vista nutrizionale. Si distingue per il caratteristico sapore di melassa. Se lo volete utilizzare come dolcificante in sorbetti, ghiaccioli, gelati e granite fatelo sciogliere prima in acqua e quindi preparate un caramello. Per il suo gusto deciso, si abbina meglio a ingredienti come cacao, cioccolato, caffè e nocciola. Vi sconsiglio di impiegarlo in quelle ricette dove il suo sapore forte potrebbe predominare su tutti gli altri.

Lo zucchero di palma e di cocco

Sono ottenuti dalla lavorazione tradizionale delle secrezioni dei fiori di alcune specie di palma. Queste, addensate per ebollizione e mescolate,



danno un composto granulare che poi viene essiccato al sole. Il risultato è una sostanza viscosa bruna o rosastra, che emana un aroma intenso e gradevole. Questi tipi di zucchero sono venduti in alcuni negozi etnici o di alimenti bio in forma di granuli o di tradizionali pani, di consistenza dura; in tal caso vanno grattugiati o fatti a pezzi, quindi diluiti in un liquido caldo prima di usarli. Hanno il vantaggio di non essere raffinati, ma ovviamente, trattandosi di prodotti esotici, rivolgetevi al mercato bio ed equo-solidale per avere maggiori garanzie sotto tutti i punti di vista. Fra le qualità va menzionato un indice glicemico più basso di quello dello zucchero bianco. Vi suggerisco di non sottoporre questi dolcificanti a cottura, in modo da mantenerne inalterate le proprietà. Potete usarli come guarnizione per dolcificare sorbetti e semifreddi, oppure mescolarne un po' a frutta fresca o essiccata, ma anche a granella di cioccolato fondente, cacao in polvere o spezie per completare le vostre creazioni.

Idee per guarnire o completare gelati e sorbetti con topping

A seconda che si tratti di un gelato a base abbastanza “neutra”, al cioccolato, con creme e burri di frutta secca, oppure dal retrogusto alla frutta, potrete sbizzarrirvi con guarnizioni extra da aggiungere all’ultimo minuto, quando state già servendo nella coppa o nel bicchiere; oppure al termine della lavorazione, quando la gelatiera è ancora in funzione e sta finendo il ciclo (circa 5 minuti prima della conclusione).

Oltre alle diverse indicazioni date per le singole ricette, ecco a seguire un breve elenco di ingredienti per rendere il vostro gelato ancora più sfizioso e speciale. Molti di questi (eccezion fatta per gli estratti e gli oli essenziali), possono essere impiegati anche come guarnizioni:

- **classiche calde, cannoli e coni** di diverse forme e dimensioni per servire il gelato; oggi ne sono disponibili in commercio delle versioni completamente vegan. In alternativa, se avete tempo, potete prepararveli in casa; dovete però disporre di una cialdiera elettrica o dell’apposito ferro;

- **frutta e semi oleosi** (pistacchi, nocciole, anacardi, pinoli, mandorle, noci nostrane o pecan, macadamia o brasiliane), interi ma anche spezzettati o ridotti in granella, da aggiungere crudi o leggermente tostat;

- **chips o gocce di cioccolato fondente o bianco** (reperibili in versione vegan nei negozi di ingredienti naturali e biologici, oppure online nei siti con sezione dedicata alla pasticceria vegan);

- **granella di cioccolato fondente**, ottenuta tritando le tavolette; oppure, per una versione crudista, cacao liquor o nibs (cioè pezzetti di fave di cacao). Questi ultimi due conferiranno un gusto molto più amaro perché al naturale e non dolcificati;
- **biscotti vegan** sbriciolati;
- **frutta e semi oleosi caramellati**, che potrete preparare in anticipo rivestendo noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, semi di zucca o di sesamo con una miscela di sciroppo d'agave (oppure di riso o d'acero), qualche pizzico di sale marino integrale e volendo spezie a piacere, quindi tostandoli su carta da forno fino a farli caramellare leggermente;
- **frutta secca** intera o a pezzetti (uvetta, prugne, albicocche, amarene, ciliegie, bacche di goji, ananas, mango, papaia, datteri, mirtilli, more di gelso);
- **mirtilli, lamponi, fragole, ribes & Co.** oppure frutta fresca di stagione tagliata a pezzetti;
- **estratti naturali** di mandorla, vaniglia, fiori d'arancio, rosa;
- **oli essenziali** per uso alimentare, come quelli di limone, arancio, mandarino, clementina, menta e basilico;
- **sfoglie di vegetali essiccati**, che preparerete tagliando il prodotto di partenza a fette sottilissime, mettendole poi nell'apparecchio apposito o nel forno elettrico a temperatura bassissima (non tutti i modelli hanno però questa possibilità). Potete confezionare mele, pere, arance, cachi, fragole e albicocche. Per accompagnare i sorbetti salati scegliete invece pomodori, peperoni, zucchine, carote e foglie di verza.

LEGENDA



VEGANO



SENZA GLUTINE



SENZA LIEVITO



TEMPO DI
REALIZZAZIONE



DIFFICOLTÀ BASSA

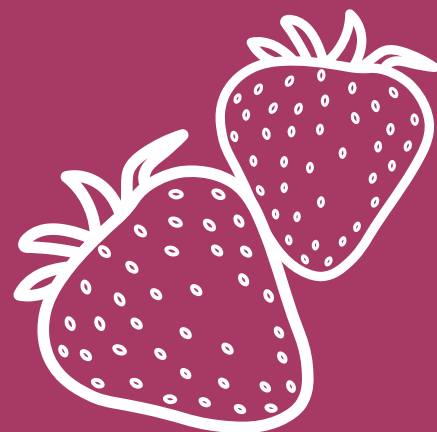


DIFFICOLTÀ MEDIA



DIFFICOLTÀ ALTA

Le ricette di gelato, se non altrimenti specificato, corrispondono a 2 porzioni abbondanti. Le altre ricette sono per 4 persone, se non indicato diversamente



1

Gelati e semifreddi

GELATO ALLA MANDORLA E CANNELLA • GELATO ALLA MANDORLA E PISTACCHI CON ARANCIA CANDITA • GELATO AL COCCO E VANIGLIA • GELATO AL CIOCCOLATO, NOCCIOLE E AMARENE ESSICcate • GELATO ALLE NOCCIOLE • GELATO AL TAHIN • GELATO AL PISTACCHIO, CARDAMOMO E ZENZERO • GELATO AL COCCO E MANDORLE • GELATO ALLA VANIGLIA • GELATO ALLE FRAGOLE • GELATO ALLE BANANE E NOCI • GELATO AL TÈ MATCHA • GELATO AL COCCO E CILIEGIE • GELATO ALLA BANANA (RICETTA BASE) • GELATO ALLA BANANA CON LAMPONI • GELATO ALLA BANANA CON CREMA DI MANDORLE • GELATO ALLA BANANA STRACCIATELLA • GELATO ALLA BANANA CON CILIEGIE E PISTACCHI • GELATO ALLA BANANA E MANGO • GELATO ALLA BANANA CON DATTERI • GELATO ALLA BANANA CON CACAO • SEMIFREDDO AL CIOCCOLATO CON AVOCADO E ARANCIA • SEMIFREDDO DI BANANE • SEMIFREDDO ALLE PERE CON SALSa AL CIOCCOLATO • SEMIFREDDO ALLE FRAGOLE E ZENZERO • SEMIFREDDI ALLO YOGURT CON LAMPONI • COPPETTE DI CIOCCOLATO CON GELATO AL BURRO D'ARACHIDI



Gelato alla mandorla e cannella



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento

150 g di sciroppo di riso
130 g di crema di mandorle bianca
20 g di olio di cocco
50 ml di latte di mandorle
al naturale
65 ml di panna di mandorle
non dolcificata
1 cucchiaino di cannella in polvere

Inoltre

frullatore, gelatiera

- Radunate tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore e azionate fino a ottenere una miscela omogenea.
- Ritirate in frigorifero per circa mezz'ora, poi avviate la gelatiera e versatevi il composto. 40 minuti dovrebbero bastare per raggiungere una consistenza densa e pastosa.
- Appena il processo è terminato distribuite in ciotole o bicchieri individuali. In alternativa potete guarnire il gelato con cialde oppure comporre simil "sandwich". Servite subito oppure conservate in freezer.

PER ACCOMPAGNARE

Fichi caramellati

- Quando è stagione accompagnate questo gelato con fichi freschi o leggermente caramellati, che preparerete in questo modo: prendete 6 frutti abbastanza sodi, lavateli e tagliateli a metà. Metteteli in una ciotola e cospargeteli con 4 cucchiaini di sciroppo d'acero e con la scorza grattugiata e il succo di mezzo limone. Lasciateli riposare in frigorifero per circa 25 minuti. A questo punto sono pronti; li potete usare così come sono, o in alternativa trasferirli in una padella antiaderente e scaldarli sul fornello con fiamma al minimo per qualche minuto. Quando sono abbastanza freddi serviteli con il gelato.



Gelato al cioccolato, nocciole e amarene essiccate



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento

Ingredienti per 2-4 persone

50 ml di panna di mandorle

50 ml di latte di mandorle

120 g di sciroppo di riso

50 g di crema di nocciole

50 g di crema di mandorle

100 g di cioccolato fondente al 70%

2 cucchiaini di estratto naturale di vaniglia

2 manciate di amarene essiccate

1 manciata abbondante di nocciole

Inoltre

frullatore, gelatiera

■ Versate la panna non dolcificata e il latte di mandorle al naturale nel recipiente di un frullatore, aggiungete lo sciroppo di riso, la crema di nocciole e quella di mandorle; azionate per qualche minuto.

■ Unite quindi poco per volta il cioccolato fatto sciogliere a bagnomaria e fate girare ancora; dovrete ottenere una crema ben amalgamata.

■ Mettete il composto in freezer per 10-15 minuti, poi travasatelo nella gelatiera che avrete già avviato. 30-40 minuti dovrebbero bastare per avere una miscela densa e pastosa. 3-4 minuti prima del termine completate con le amarene e le nocciole che avrete spezzettato.

■ Appena il gelato è pronto toglietelo dalla macchina e distribuitelo in coppe o bicchieri individuali. Servitelo subito o conservatelo in freezer.

■ Provate questa ricetta per farcire i biscotti vegan di p. 108. Prendete 2 biscotti, riempiteli con un paio di cucchiariate e chiudeteli a sandwich. Ghiottissimi!

◀ Gelato alle nocciole



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento

150 g di sciroppo di riso

125 g di crema di nocciole (100%)

20 g di olio di cocco

50 ml di latte di soia al naturale

70 ml di panna vegetale non dolcificata

2 cucchiari di cacao amaro (facoltativi)

Inoltre

frullatore, gelatiera

■ Radunate tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore e azionate per renderli omogenei.

■ Trasferite il composto in frigorifero per circa mezz'ora, poi versatelo nella gelatiera, che avrete avviato. Circa 40 minuti dovrebbero bastare per raggiungere una consistenza densa e pastosa.

■ Appena il gelato sarà pronto distribuitelo in ciotole o bicchieri individuali. Servitelo subito.





Gelato al tahin



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento



*90 ml di sciroppo d'agave
120-125 g di tahin
50 ml di latte di soia al naturale
70 ml di panna di soia
non dolcificata*

Per guarnire

*croccante di sesamo oppure pezzetti
di cioccolato oppure biscotti al
cioccolato spezzettati*

Inoltre

*frullatore, gelatiera,
carta da forno*

■ Radunate tutti gli ingredienti (eccetto quelli per guarnire) nel recipiente di un frullatore e azionate fino a ottenere un composto omogeneo.

■ Trasferitelo in frigorifero per circa mezz'ora, poi versatelo nella gelatiera, che avrete avviato. 40 minuti dovrebbero bastare per raggiungere una consistenza densa e pastosa.

■ Nel frattempo intingete i croccanti di sesamo nel cioccolato fuso e disponeteli su un vassoio rivestito da un foglio di carta da forno. Metteteli in frigorifero a solidificare.

■ Appena il gelato sarà pronto distribuitelo in ciotole o bicchieri individuali. Completate spezzettando in superficie il croccante oppure, se preferite, dei pezzetti di cioccolato o biscotti. Servitelo subito.

PER ACCOMPAGNARE

Croccante di sesamo

■ Potete facilmente realizzarlo in casa. Tostate in forno 300 g di semi di sesamo a 180° per 15 minuti circa. Trasferiteli quindi in una ciotola d'acciaio dove avrete messo 110 g di sciroppo di riso. Rimestate velocemente. Ungete il piano di lavoro e rovesciatevi il composto; stendetelo con il mattarello, unto anch'esso, formando un quadrato di mezzo centimetro di spessore. Compattatelo con una spatola piatta e tagliatelo ancora tiepido con un coltello ben affilato, ricavandone delle barrette.



Gelato al pistacchio, cardamomo e zenzero



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento

90 ml di sciroppo d'agave

150 g di crema di pistacchi

50 ml di latte di mandorle
al naturale

70 ml di panna di mandorle
non dolcificata

1 cucchiaino di cardamomo
in polvere

1 cucchiaino di zenzero essiccato
in polvere

Inoltre

frullatore, gelatiera

■ Radunate tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore e azionate finché non sono omogenei.

■ Trasferiteli in frigorifero per circa mezz'ora, poi versate il composto nella gelatiera, che avrete avviato. 40 minuti dovrebbero bastare per raggiungere una consistenza densa e pastosa.

■ Appena il gelato sarà pronto suddividetelo in ciotole o bicchieri individuali. Servitelo subito oppure conservatelo in freezer.

CREMA DI PISTACCHI

Fate attenzione agli ingredienti! Evitare quelli contenenti molto zucchero, oli e grassi vegetali, e in generale quelli con un elenco troppo lungo. Preferire quelli contenenti il 100% di semi. Infatti questi, aromatici e di gusto delicato, sono già ricchi di grassi e zuccheri.

◀ Gelato al cocco e mandorle



1 ora e 20 minuti incluso il raffreddamento

200 ml di latte di cocco

200 ml di latte di mandorle

50 ml di panna di mandorle

2 cucchiai di crema di
mandorle bianca

50 g di zucchero di canna a velo

4 cucchiai di sciroppo di riso

Inoltre

frullatore, gelatiera

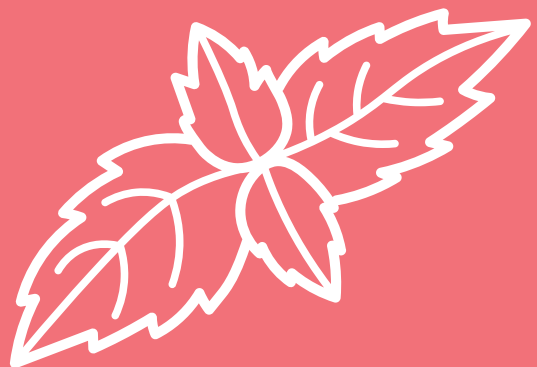
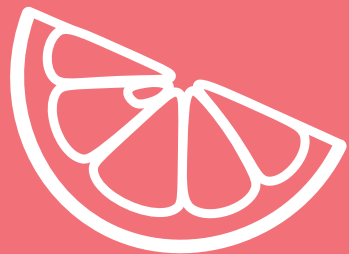
■ Radunate tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore e azionate fino a ottenere un composto omogeneo da trasferire in frigorifero per circa mezz'ora.

■ Quando la base si sarà ben raffreddata versatela nel cestello della gelatiera, che intanto avrete avviato. 25-30 minuti dovrebbero bastare per ottenere un gelato pastoso.

■ Non appena è pronto distribuitelo in coppe o bicchieri individuali e servite subito.

PER ACCOMPAGNARE

■ Come guarnizione ideale: frutta fresca di stagione ridotta a pezzetti oppure frutti di bosco, cocco in scaglie, mandorle spezzettate e leggermente tostate.



2 Sorbetti

SORBETTO DI POMODORO E PESCA • SORBETTO AL CAVOLO CAPPUCCIO
ROSSO CON GERMOGLI DI PORRO • SORBETTO DI KIWI E LIMONE • SORBETTO
DI ALBICOCCHIE CON VANIGLIA E CANNELLA • SORBETTO DI ARANCIA, ANICE
STELLATO E CANNELLA • SORBETTO DI ARANCIA E CAROTA AL CORIANDOLO
E CUMINO • SORBETTO DI ANANAS ALLA MENTA • SORBETTO DI PERE
AL TIMO • SORBETTO DI CETRIOLO E MELE • SORBETTO DI PEPERONI E
POMODORI • SORBETTO DI POMODORI CON BASILICO E PINOLI • SORBETTO DI
MORE ALL'ARANCIA E CHIODI DI GAROFANO • SORBETTO DI MELE VERDI CON
ERBE AROMATICHE • SORBETTO DI MELA E SEDANO RAPA • SORBETTO ALLA MELA
VERDE, PERA E ZENZERO • SORBETTO DI POMODORO E SEDANO • SORBETTO DI
MELA E FRAGOLA • SORBETTO DI UVA BIANCA E PERA ALLA SALVIA • SORBETTO
DI FRUTTI DI BOSCO E ARANCIA • SORBETTO DI UVA ROSSA E PRUGNE STANLEY

Sorbetto di pomodoro e pesca



20 minuti escluso il congelamento in freezer

2 pomodori maturi di media grandezza

2 pesche nettarine

1 piccola manciata di menta fresca

1 piccola manciata di basilico fresco

Inoltre

mixer o minipimer

■ Sbucciate le pesche, mondate i pomodori e tagliate entrambi a spicchi. Disponeteli su un vassoio oppure in un sacchetto di plastica trasparente, in uno strato unico. Metteteli in freezer per 2 ore-2 ore e mezza.

■ Passato questo tempo, prelevateli e lavorateli brevemente con un mixer o con un frullatore a immersione. Senza spegnere la macchina, unite quasi tutte le foglie di menta e di basilico, lavate e asciugate, lasciandone qualcuna per la decorazione. Azionate ancora per qualche istante, finché gli ingredienti non sono ben amalgamati.

■ Trasferite il composto in bicchieri o ciotole individuali, guarnite con una fogliolina verde di menta o di basilico e servite subito.

VARIANTE

■ Potete aggiungere qualche goccia di linfa d'agave o di sciroppo di riso e proporre questo sorbetto come dessert. Se invece decidete di usarlo come antipasto, provate a condirlo con un filo di olio extravergine di oliva poco prima di portarlo in tavola.

Sorbetto al cavolo cappuccio rosso con germogli di porro



20 minuti escluso il congelamento in freezer

½ cavolo cappuccio rosso

olio extravergine di oliva

pepe nero macinato al momento

Per guarnire

germogli di porro

Inoltre

mixer

■ Lavate il cavolo e tagliatelo a pezzetti piccoli; mettetelo su un vassoio o all'interno di un sacchetto di plastica e riponetelo in freezer per circa 2 ore.

■ Passato questo tempo, riprendetelo e trasferitelo nel recipiente di un mixer; azionate brevemente l'apparecchio in modo da ottenere un composto ben omogeneo.

■ Porzionatelo nei piatti o in ciotole individuali, conditelo con un filo d'olio extravergine e una macinata di pepe nero. Decorate in superficie con ciuffi di germogli di porro.

■ Servite subito come antipasto.



Sorbetto di kiwi e limone



10 minuti escluso il congelamento in freezer

8 kiwi maturi
la scorza grattugiata di 1 limone bio
1 cucchiaino di succo di limone

Inoltre
mixer

■ Sbucciate i kiwi, tagliateli a pezzetti e metteteli a congelare in freezer per un paio d'ore.

■ Poco prima di portare in tavola il sorbetto, prelevateli e lavorateli nel mixer con la scorza di limone e il succo, quanto basta per ottenere un composto cremoso e liscio.

VARIANTE DOLCE

■ Servito da solo, questo sorbetto è un ottimo antipasto rinfrescante, se invece preferite proporlo come dessert, completatelo con qualche goccia di sciroppo d'agave e una spolverata di granella di cioccolato fondente.

Sorbetto di albicocche con vaniglia e cannella



10 minuti escluso il congelamento in freezer

8 albicocche mature
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di cannella in polvere
1 cucchiaino di succo di limone

Per guarnire

sciroppo d'agave
(facoltativo)
cioccolato fondente in scaglie
(facoltativo)

Inoltre
minipimer

■ Prendete le albicocche, lavatele, eliminate i noccioli e tagliatele a spicchi. Mettete a congelare gli spicchi in freezer per circa un paio d'ore.

■ Appena pronte, prelevate la frutta congelata e frullatela usando un mixer a immersione. Aggiungete il succo di limone, la vaniglia e la cannella, e continuate ad amalgamare per pochi secondi ancora. Ottenuto un composto cremoso e liscio, dividete in singoli bicchieri o coppette. Completate con lo sciroppo d'agave o il cioccolato fondente in scaglie.





◀ Sorbetto di arancia, anice stellato e cannella



10 minuti escluso il congelamento in freezer

4-5 arance bionde

½ cucchiaino di cannella macinata

½ cucchiaino di anice stellato in polvere

Per guarnire (facoltativo)

cocco in scaglie grosse (non Rapè)

Inoltre
mixer

■ Lavate bene le arance e asciugatele; sbucciatele in modo da eliminare del tutto la parte bianca, amara. Tagliate a fette la frutta e disponetela in un unico strato nel freezer, dove la lascerete per circa 2 ore.

■ Passato questo tempo, prelevate le arance congelate e trasferitele nel recipiente di un mixer. Unite la cannella e l'anice; azionate in modo da raggiungere una consistenza morbida e cremosa.

■ Porzionate il sorbetto nei bicchieri e servitelo subito, completando con il cocco in scaglie.

IL MIO CONSIGLIO

Ideale come dessert a conclusione di un pranzo o una cena costituiti da più portate, ma anche come antipasto o intermezzo fra un piatto e l'altro. Se non trovate l'anice stellato già macinato, lo potrete ottenere facilmente riducendo in polvere qualche frutto in un macinacaffè.

Sorbetto di arancia e carota al coriandolo e cumino



15 minuti escluso il congelamento in freezer

4 carote

2 arance

½ cucchiaino di cumino in polvere

½ cucchiaino di coriandolo in polvere

Per guarnire

foglie di coriandolo fresco

Inoltre
sacchetti per surgelati, mixer

■ Pelate con cura le arance, eliminando le parti bianche. Disponete la frutta su un vassoio o all'interno di un sacchetto di plastica e riponetela in freezer per circa 2 ore-2 ore e mezza.

■ Lavate e grattugiate le carote, quindi mettetele in un sacchetto per surgelati e lasciate congelare.

■ Quando è passato il tempo necessario, trasferite la frutta e la verdura nel recipiente di un mixer, unite il cumino e il coriandolo in polvere e lavorate brevemente gli ingredienti, in modo da ottenere un composto cremoso e spumoso.

■ Servite subito, guarnendo con una foglia di coriandolo fresco lavata e asciugata.





◀ Sorbetto di ananas alla menta



10 minuti escluso il congelamento in freezer

½ ananas maturo

1 piccola manciata di foglie di menta fresca

zucchero di cocco (facoltativo)

Per guarnire (facoltativo)

cocco in scaglie grosse (non Rapè)

qualche foglia di menta

Inoltre

minipimer o mixer

■ Mondate l'ananas, tagliatelo a pezzetti e mettetelo nel freezer, disponendolo in un unico strato dentro a un sacchetto di plastica trasparente o su di un vassoio. Fate congelare anche la menta, dopo averla lavata e asciugata.

■ Dopo circa 2 ore-2 ore e mezza riprendete i 2 ingredienti e lavorateli rapidamente con un mixer o un frullatore a immersione.

■ Distribuite il sorbetto ottenuto direttamente nei bicchieri, guarnite con una spolverata di zucchero di cocco (se lo usate), qualche fogliolina di menta e servite subito.

ZUCCHERO DI COCCO

Questo dolcificante naturale sta spopolando tra gli appassionati di ingredienti naturali. Viene prodotto a partire dalla linfa estratta dalla palma da cocco e il gusto è simile a quello dello zucchero integrale. Contiene più vitamine e minerali di quello bianco raffinato. Interessante è poi la presenza di vitamina B⁷ o inositolo, sostanza spesso usata per migliorare l'umore. Un altro pregio è l'indice glicemico pari a 35, abbastanza basso se confrontato con il valore degli altri zuccheri che oscilla tra 60 e 75. Attenzione all'acquisto: il prezzo (ca. € 5 per 250 g) suggerisce di preferire marche fidate e bio. Si consiglia di leggere sempre l'etichetta, perché questo zucchero può essere soggetto a mescolanze con prodotti simili ma molto più economici e scadenti.

Sorbetto di pere al timo



15 minuti escluso il congelamento in freezer

4 pere Abate

la scorza grattugiata di 1 limone bio

1 cucchiaino di succo di limone

½ cucchiaino di foglioline di timo

sciroppo d'agave (facoltativo)

Inoltre

mixer

■ Lavate, mondate e tagliate a pezzetti le pere. Mettetele nel freezer per un paio d'ore, sistemandole su un vassoio o all'interno di un sacchetto di plastica.

■ Passato questo tempo prelevatele e lavoratele brevemente al mixer in modo da ottenere un composto morbido e cremoso.

■ Aggiungete il succo di limone, la scorza e il timo lavato. Azionate pochi secondi per amalgamare tutti gli ingredienti e suddividete il sorbetto nei bicchieri. Servite subito, distribuendo eventualmente in superficie qualche goccia di sciroppo d'agave, secondo il gusto. L'abbinamento timo e limone è molto fresco e piacevole, adatto alla dolcezza intensa della pera Abate.





◀ Sorbetto di cetriolo e mele



20 minuti escluso il congelamento in freezer



2 cetrioli

2 mele

Per guarnire

ribes

Inoltre

mixer

■ Lavate e mondate i cetrioli e le mele; pelate e tagliate a rondelle i primi, affettate le seconde. Metteteli in un vassoio o in un sacchetto di plastica e trasferiteli nel congelatore per 2 ore-2 ore e mezza.

■ Passato questo tempo prelevate gli ortaggi e la frutta e lavorateli brevemente nel mixer per ottenere un composto cremoso.

■ Porzionatelo nelle ciotole, completate con del ribes.

■ Potete servire questo sorbetto come antipasto oppure come intermezzo tra una portata e l'altra.

Sorbetto di peperoni e pomodori



20 minuti escluso il congelamento in freezer



2 peperoni gialli

2 pomodori San Marzano

Per guarnire

origano fresco

pepe verde macinato al momento

Inoltre

mixer

■ Lavate e mondate i peperoni e i pomodori; tagliate a pezzetti i primi e a rondelle i secondi. Radunateli in un vassoio o in un sacchetto in plastica trasparente e riponeteli nel freezer.

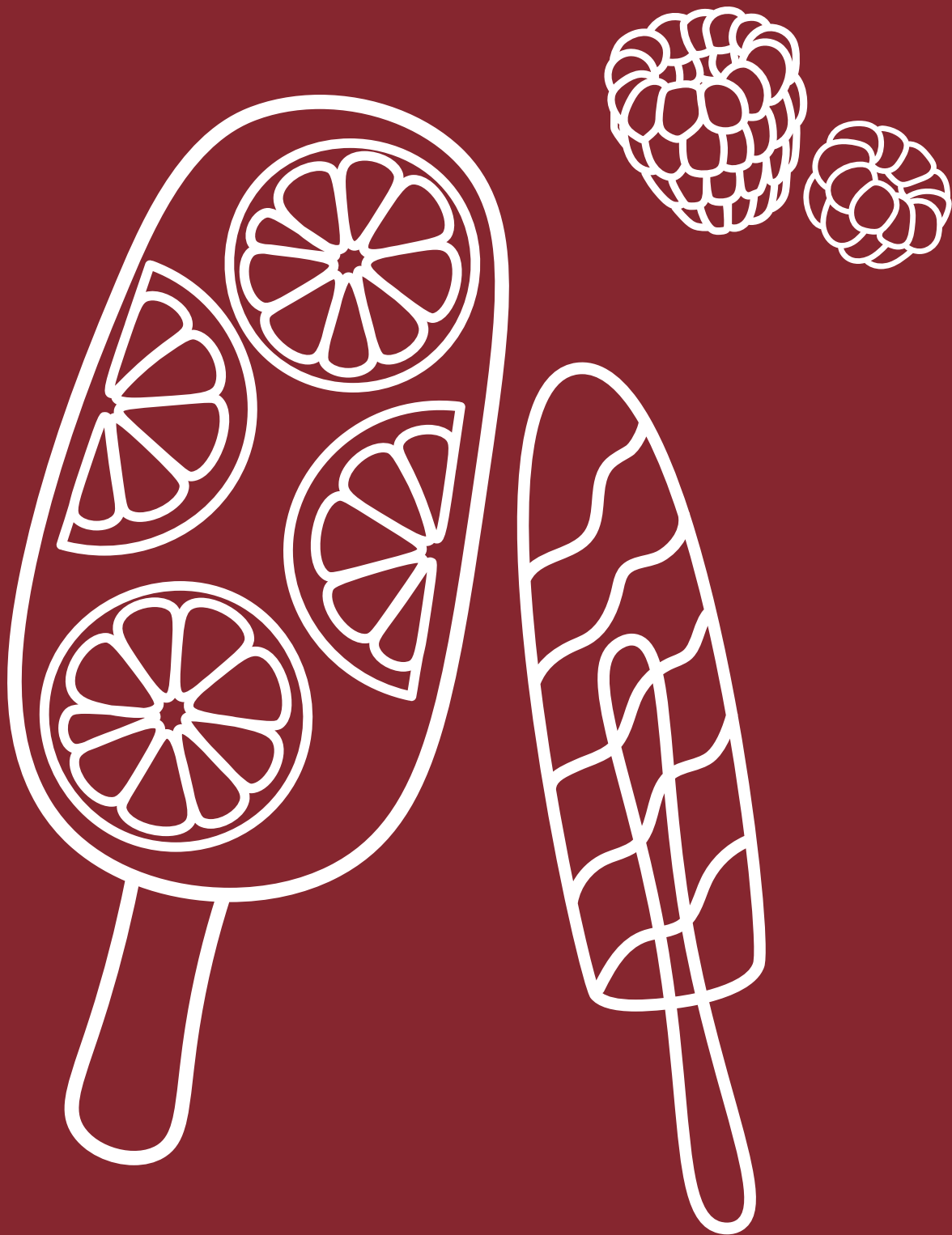
■ Quando gli ortaggi sono congelati, lavorateli nel mixer fino a ottenere un composto denso e morbido (basteranno pochi istanti).

■ Versatelo in bicchieri o coppette e completate con una spolverata di origano e una macinata di pepe verde.

PER ACCOMPAGNARE

Salsa tapenade

■ Per un sorbetto dal tipico sapore estivo e rinfrescante, da servire come aperitivo, potete sperimentare questa ricetta con una tapenade, una salsa veloce di olive e basilico, da aggiungere appena prima di servire. Frullate una manciata abbondante di olive verdi denocciolate con 2 cucchiaini di succo di limone, un filo abbondante di olio extravergine di oliva e una manciata di basilico fresco. Raggiunta la consistenza di una crema, trasferite in una ciotola e fate raffreddare in frigorifero. Se preferite un'emulsione più liscia, bagnate con acqua mentre azionate. Prelevate il sorbetto non appena sarà pronto e servitelo completando con un cucchiaino di tapenade.



3 Ghiaccioli e granite

GHIACCIOLI CON ANANAS, MANGO, PESCA E MELONE • GHIACCIOLI TROPICALI • GHIACCIOLI DI MELAGRANA E FICO D'INDIA • GHIACCIOLI AL MELONE E PEPERONE • GHIACCIOLI DI MIRTILLI E LAMPONI ALLO ZENZERO • GHIACCIOLI DI CETRIOLO E MENTA • GHIACCIOLI DI YOGURT E FRAGOLE • GHIACCIOLI AL CAFFÈ E PANNA • GHIACCIOLI ALL'ANGURIA E AL POMODORO • GHIACCIOLI CON FRAGOLA E CILIEGIA • GHIACCIOLI CON FRAGOLA E BARBABIETOLA • GHIACCIOLI DI ARANCIA E CAROTA • GHIACCIOLI GAZPACHO • GHIACCIOLI CON UVA E MELONE BIANCO • GHIACCIOLI ALL'ANANAS, LIMONE E ZENZERO • GHIACCIOLI ALLA CAROTA E MELA • GRANITA DI ANGURIA • GRANITA DI MELONE E CANNELLA • GRANITA DI MELONE BIANCO, CETRIOLO E BASILICO • GRANITA DI FRAGOLE E LAMPONI • GRANITA DI MELE VERDI E ZENZERO • GRANITA DI PERE E ANICE • GRANITA AL CAFFÈ • GRANITA DI KIWI • GRANITA DI CAVOLO ROSSO ALLA SENAPE • GRANITA DI PESCHE ALLA VANIGLIA • GRANITA DI ANANAS E FRAGOLE • GRANITA DI CILIEGIE E CETRIOLO • GRANITA DI PEPERONI VERDI • GRANITA DI SEDANO E ARANCIA • GRANITA AL POMPELMO E MELAGRANA • GRANITA AL POMODORO E BASILICO • GRANITA DI FINOCCHIO E MELA • GRANITA DI ARANCIA E PERA • GRANITA AL COCCO, CETRIOLO E MENTA • GRANITA DI CETRIOLO E WASABI • GRANITA AL LIMONE • GRANITA ALLA MANDORLA

Ghiaccioli con ananas, mango, pesca e melone



20 minuti escluso il raffreddamento e il congelamento in freezer

*1 pesca gialla matura
1/4 di ananas
1 mango
1/4 di melone Cantalupo
2 pizzichi di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di succo di limone
4 cucchiaini di zucchero di canna*

Inoltre

*mixer, stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno*

- Lavate, pelate e mondate la frutta. Tagliatela a pezzetti e radunatela nel recipiente di un mixer.
- Azionate brevemente in modo da ridurre gli ingredienti parzialmente in purea, con ancora qualche frammento qua e là.
- Trasferite il tutto in una ciotola capiente; unite la vaniglia, il succo di limone, lo zucchero e mescolate. Mettete il composto in frigorifero per circa un'ora.
- Passato questo tempo, toglietelo, rimestatelo nuovamente e suddividetelo negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli. Lasciatelo congelare per il tempo necessario a raggiungere una consistenza abbastanza solida da riuscire a inserire un bastoncino di legno al centro di ognuno.
- Una volta terminata questa operazione riponete un'altra volta in freezer fino al completo congelamento.

Ghiaccioli tropicali



15 minuti escluso il congelamento in freezer

*200 ml di acqua di cocco
200 ml di estratto o centrifugato
d'ananas
il succo di 1 lime
2 cucchiaini di sciroppo d'agave*

Inoltre

*stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno*

- Radunate tutti gli ingredienti in una ciotola adeguata e amalgamateli. Versate il composto negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli e mettetelo in freezer.
- Appena si sarà solidificato a sufficienza, toglietelo e inserite i bastoncini di legno in ciascun contenitore, quindi ritiratelo nuovamente nel congelatore fino al completo indurimento.

VARIANTE

Ghiacciolo al frutto della passione

- Mescolate in una ciotola capiente la polpa di 4 frutti della passione, 250 ml di estratto o centrifugato di ananas, 200 ml di acqua di cocco, un cucchiaino di succo di lime e un altro di succo d'agave. Quindi procedete come nella ricetta sopra, infilando gli stecchini e lasciando gelare il preparato.

Ghiaccioli di melagrana e fico d'India



15 minuti escluso il congelamento in freezer

250 ml di estratto o centrifugato di melagrana

250 ml di estratto o centrifugato di fico d'India

4 cucchiaini di sciroppo d'agave

1 cucchiaino di succo di limone
cannella in polvere

Inoltre

stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno

■ Radunate gli estratti (o centrifugati) in una ciotola capiente e fatevi sciogliere lo sciroppo d'agave. Aggiungete il succo di limone, qualche pizzico di cannella e mescolate.

■ Versate il composto negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli e mettetelo in freezer per circa 45 minuti.

■ Toglietelo il tempo necessario a inserire i bastoncini di legno al centro di ogni recipiente e mettetelo nel congelatore a indurire completamente.

FICO D'INDIA

Matura alla fine dell'estate ed è solitamente messo in vendita dopo essere stato ripulito dalle parti pungenti, ma l'attenzione è d'obbligo: pelatelo aiutandovi di forchetta e coltello, evitando di incidere i punti scuri. Meglio scartare i numerosi e duri semi, a volte irritanti per l'intestino.

Ghiaccioli al melone e peperone



20 minuti escluso il congelamento in freezer

½ melone Cantalupo

1 peperone giallo

1 manciata di foglie di basilico

1 cucchiaino di succo di limone

2 fili di erba cipollina

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

sale marino integrale

Inoltre

stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno

■ Sbucciate il melone e tagliatelo a pezzetti. Lavate e mondate il peperone, il basilico e l'erba cipollina; asciugateli e riducete a quadrati il primo, frammentate il secondo e tritate l'ultima.

■ Mettete tutto in un mixer insieme all'olio e al sale; azionate brevemente in modo da amalgamare gli ingredienti.

■ Travasate il contenuto negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli e mettetelo nel freezer.

■ Appena il composto si sarà leggermente solidificato inserite i bastoncini di legno nei contenitori. Riponetelo nel congelatore in modo che geli completamente.

■ Questa ricetta rappresenta un originale antipasto per la stagione più calda.

MELONE

Il sapore gradevole e l'effetto rinfrescante lo rendono indispensabile durante l'estate, ma questo frutto-ortaggio offre anche altro. Sul mercato si trovano varietà estive (da maggio a ottobre) e invernali. Più note le cultivar Cantalupo e Viadana, dalla polpa aranciata e dall'aroma intenso; ottima la Pachino, dalla profumata polpa color salmone.



Ghiaccioli di mirtilli e lamponi allo zenzero



15 minuti escluso il raffreddamento e il congelamento in freezer

2 cestini di mirtilli

2 cestini di lamponi

5 cucchiaini di sciroppo di riso

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di succo di zenzero

Inoltre

*stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno*

■ Lavate la frutta e frullatela. Trasferitela in una ciotola e aggiungete lo sciroppo di riso e il succo di limone e zenzero. Mescolate bene il composto e mettetelo in frigorifero per 20-25 minuti.

■ Trascorso questo tempo prelevatelo e travasatelo nelle formine apposite. Mettetelo nel congelatore, dove lo terrete quanto basta per riuscire a inserire i bastoncini di legno al centro di ogni ghiacciolo. Riponetelo di nuovo in freezer finché non si sarà gelato completamente.

◀ Ghiaccioli di cetriolo e menta



15 minuti escluso il congelamento in freezer

*500 ml di estratto o centrifugato di
cetriolo*

1 manciata di menta fresca

1 cucchiaino di sciroppo di riso

2 cucchiaini di lime

sale marino integrale

½ cucchiaino di cardamomo in polvere

Inoltre

*stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno*

■ Radunate in una ciotola grande a sufficienza la menta pulita e tritata; unite tutti gli altri ingredienti. Mescolate bene il composto in modo da amalgamarlo.

■ Trasferite il liquido negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli; fatelo solidificare in freezer fino a quando non avrà acquisito una consistenza tale da permettere di inserire un bastoncino di legno al centro.

■ Terminata questa operazione rimettetelo nel congelatore finché non è gelato completamente.

LIME O LIMETTA

Si tratta di un agrume coltivato nell'Italia meridionale e in vari Paesi tropicali. Ha frutti tondeggianti del diametro di 2-5 cm, dalla scorza sottile, giallo-verdastra; l'aroma è gradevole, la polpa ha gusto agro e fresco. Dal succo si ricavano liquori, bibite e sciroppi, dalla buccia un olio essenziale antisettico e tonico. Un uso semplice è allungare la spremuta con acqua fredda o ghiaccio, per farne una dissetante bevanda estiva.



Ghiaccioli di yogurt e fragole



15 minuti escluso il raffreddamento e il congelamento in freezer

500 ml di yogurt vegetale al naturale
4 cucchiaini di sciroppo di riso
½ cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cestino di fragole (oppure fragoline di bosco fresche)
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di zucchero di canna

Inoltre
stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno

- Lavate e mondate le fragole. Trasferitele in una ciotola, aggiungete lo zucchero di canna, il succo di limone e mescolate. Lasciatele riposare in frigorifero per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Amalgamate con cura lo yogurt, lo sciroppo di riso e la vaniglia. Incorporatevi la frutta preparata in precedenza.
- Versate il composto negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli e riponete nel freezer fino a quando non si sarà solidificato quanto basta per inserire i bastoncini di legno al centro.
- Terminata questa operazione rimettete il tutto in freezer affinché geli completamente.

YOGURT VEGETALE

Il più comune è quello ricavato dal latte di soia, perché è più proteico di altre bevande vegetali e quindi riesce più compatto. Per legge non lo si può chiamare yogurt perché non è ottenuto da prodotti animali, ma è comunque un prodotto fermentato con gli stessi batteri. Ha le stesse proprietà del vegetale di partenza, ed è una valida alternativa per chi non può o non vuole consumare quello animale. Se ne trovano di altri tipi, meno validi dal punto di vista nutrizionale, come quelli di avena, di riso e di mandorla.

Ghiaccioli al caffè e panna



15 minuti escluso il congelamento in freezer

200 ml di caffè già freddo
100 ml di panna vegetale liquida, senza zucchero aggiunto
100 ml di latte di riso
4 cucchiaini di sciroppo di riso
qualche pizzico di cannella in polvere

Inoltre
mixer, stampi per ghiaccioli,
bastoncini di legno

- Amalgamate tutti gli ingredienti con l'aiuto di un mixer.
- Trasferite il composto negli stampi o in alcuni bicchierini per dare forma ai ghiaccioli e riponete in freezer.
- Appena avrà una consistenza abbastanza solida inserite i bastoncini di legno al centro di ogni contenitore. Mettete nel congelatore a gelare completamente.

Sommario

Gelati e sorbetti vegan		Il gelato fatto in casa... è più buono!	3
-------------------------	--	---	---

Gelati e semifreddi		Gelato alla mandorla e cannella	15
		Gelato alla mandorla e pistacchi con arancia candita	16
		Gelato al cocco e vaniglia	17
		Gelato al cioccolato, nocciole e amarene essiccate	19
		Gelato alle nocciole	19
		Gelato al tahin	21
		Gelato al pistacchio, cardamomo e zenzero	23
		Gelato al cocco e mandorle	23
		Gelato alla vaniglia	25
		Gelato alle fragole	27
		Gelato alle banane e noci	29
		Gelato al tè matcha	31
		Gelato al cocco e ciliegie	31
		Gelato alla banana (ricetta base)	33
		Gelato alla banana con lamponi	33
		Gelato alla banana con crema di mandorle	35
		Gelato alla banana stracciatella	35
		Gelato alla banana con ciliegie e pistacchi	37
		Gelato alla banana e mango	37
		Gelato alla banana con datteri	39
		Gelato alla banana con cacao	39
		Semifreddo al cioccolato con avocado e arancia	41
		Semifreddo di banane	43
		Semifreddo alle pere con salsa al cioccolato	45
		Semifreddo alle fragole e zenzero	47
		Semifreddi allo yogurt con lamponi	49
		Coppette di cioccolato con gelato al burro d'arachidi	51
Sorbetti		Sorbetto di pomodoro e pesca	54
		Sorbetto al cavolo cappuccio rosso con germogli di porro	54
		Sorbetto di kiwi e limone	55
		Sorbetto di albicocche con vaniglia e cannella	55
		Sorbetto di arancia, anice stellato e cannella	57
		Sorbetto di arancia e carota al coriandolo e cumino	57
		Sorbetto di ananas alla menta	59
		Sorbetto di pere al timo	59
		Sorbetto di cetriolo e mele	61
		Sorbetto di peperoni e pomodori	61
		Sorbetto di pomodori con basilico e pinoli	63
		Sorbetto di more all'arancia e chiodi di garofano	63
		Sorbetto di mele verdi con erbe aromatiche	64
		Sorbetto di mela e sedano rapa	64
		Sorbetto alla mela verde, pera e zenzero	65
		Sorbetto di pomodoro e sedano	65
		Sorbetto di mela e fragola	67
		Sorbetto di uva bianca e pera alla salvia	67
		Sorbetto di frutti di bosco e arancia	69
		Sorbetto di uva rossa e prugne Stanley	69

Ghiaccioli e granite

Ghiaccioli con ananas, mango, pesca e melone	72
Ghiaccioli tropicali	72
Ghiaccioli di melagrana e fico d'India	73
Ghiaccioli al melone e peperone	73
Ghiaccioli di mirtilli e lamponi allo zenzero	75
Ghiaccioli di cetriolo e menta	75
Ghiaccioli di yogurt e fragole	77
Ghiaccioli al caffè e panna	77
Ghiaccioli all'anguria e al pomodoro	79
Ghiaccioli con fragola e ciliegia	79
Ghiaccioli con fragola e barbabietola	81
Ghiaccioli di arancia e carota	81
Ghiaccioli gazpacho	83
Ghiaccioli con uva e melone bianco	83
Ghiaccioli all'ananas, limone e zenzero	84
Ghiaccioli alla carota e mela	85
Granita di anguria	87
Granita di melone e cannella	87
Granita di melone bianco, cetriolo e basilico	88
Granita di fragole e lamponi	89
Granita di mele verdi e zenzero	91
Granita di pere e anice	91
Granita al caffè	92
Granita di kiwi	92
Granita di cavolo rosso alla senape	93
Granita di pesche alla vaniglia	93
Granita di ananas e fragole	94
Granita di ciliegie e cetriolo	94
Granita di peperoni verdi	95
Granita di sedano e arancia	97
Granita al pompelmo e melagrana	97
Granita al pomodoro e basilico	99
Granita di finocchio e mela	101
Granita di arancia e pera	101
Granita al cocco, cetriolo e menta	102
Granita di cetriolo e wasabi	102
Granita al limone	103
Granita alla mandorla	103

Cialde e guarnizioni

Cialde vegan	107
Fragole al cioccolato bianco	107
Biscotti vegan	108
Banane al cioccolato e arachidi	108
Salsa/copertura al cioccolato	109
Salsa di melagrana alla vaniglia	109
Salsa veloce ai lamponi	111
Noci Pecan al cioccolato e spezie	111
Granola di mirtilli essiccati e nocciole	112
Granella di noci al profumo di arancia e cardamomo	112
Salsa allo sciroppo d'acero	113
Praline al cioccolato e mirtilli	113



Ah, l'estate! Tempo di gelati golosi, granite dissetanti, ghiaccioli e sorbetti. Avete mai provato a farli con le vostre mani, senza latticini e zuccheri raffinati? La gelatiera non è indispensabile, sono sufficienti un congelatore, un mixer e pochi e semplici accorgimenti. In questo libro, ricette classiche si combinano con altre più curiose e innovative, fresche e deliziose tentazioni sia dolci che salate.

Oltre al tradizionale gelato alla nocciola ne troviamo altri più inconsueti al tahin o al tè matcha. Non mancano granite e ghiaccioli con un tocco di originalità, come la granita al melone bianco e basilico e il ghiacciolo al gazpacho. Imperdibili i sorbetti con pomodoro, peperoni, sedano o cavolo cappuccio, da servire come antipasto o rinfrescante aperitivo. Tutto guarnito con salse e cialde fatte in casa, utilizzando solo ingredienti sani e facili da reperire come lo sciroppo d'acero e le panne vegetali.

Un libro imperdibile per gli intolleranti al lattosio e per tutti coloro che hanno scelto un'alimentazione etica, sana e a basso contenuto di zuccheri.



Alice Savorelli, originaria di Ravenna, è diplomata alla Sana Gola di Milano in cucina vegan-macrobiotica. Giornalista pubblicista, si occupa di cucina naturale e sostenibile attraverso il suo blog www.cottoecrudo.com.

Per Terra Nuova Edizioni ha pubblicato alcuni volumi di grande successo, anticipando il recente boom della cucina vegana: *Cucinare le alghe* (2010), *Cucinare i cereali* (2011), *Radici e tuberi in cucina* (2012), e infine *Etnico vegano* (2015).



www.nonunlibroqualunque.it



www.terranuova.it

ISBN 88 6681 131 2



9 788866 811312

€ 13,50

