

Pasquale
Boscarello



il GRANDE libro della **PASTICCERIA NATURALE**

Per soddisfare la voglia di dolce
con ingredienti vegetali, bio e salutari

Terra Nuova
EDIZIONI

i B|oricettari

Pasquale Boscarello

Il grande libro della pasticceria naturale

Per soddisfare la voglia di dolce
con ingredienti vegetali, bio e salutari

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Pasquale Boscarello

Titolo: Il grande libro della pasticceria naturale

Editing: Federica Del Guerra

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)

Foto di copertina e dell'introduzione: [@istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Impaginazione: Giulia Raineri

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2015, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze, tel. 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: ottobre 2015

Ristampa

X XI VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015

Collana: i Bioricettari

ISBN: 978 88 6681 107 7

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)

Piedi per terra, attenzione nell'ombelico e cuore aperto

Cucinare è un atto materiale, ma che può avere in sé molte valenze spirituali. Il cibo non è soltanto alimento per il corpo, ma può essere anche nutrimento per la mente, soddisfazione dei sensi, rito sociale e tante altre cose. Perché la cucina sia vera, profonda e sentita, e trasmetta tutto ciò con il cibo, possiamo aiutarci con un esercizio di rilassamento e di concentrazione che ci pone in contatto con lo spazio circostante, con le profondità della terra e con la vastità dell'infinito, travalicando noi stessi e i confini chiusi della cucina. Un esercizio fondamentale perché consente di metterci in relazione con l'energia e con la Terra, con il centro di noi stessi, di disporci con il cuore aperto all'intuizione, alla gioia, ai sentimenti: in questo modo, tutto ciò che si fa, si trasforma perché il movimento incide direttamente sulle nostre azioni. Anche yin e yang sono in equilibrio. Non dimentichiamoci di questo esercizio, che ora vi illustro: sarà indispensabile soprattutto quando si tratterà di lavorare gli impasti.

1. **Stare con i piedi per terra.** In contatto con l'energia della Terra, che ci sorregge, così come un grande albero che affonda le sue radici in profondità, che ci dà stabilità, equilibrio e senso di presenza dello spazio circostante (è specialmente utile in cucina o in laboratorio dove ci sono tanti rischi d'incidente tipo tagliarsi, bruciarsi o scivolare).
2. **Attenzione nell'ombelico.** In contatto con "il centro motorio", da cui nascono i nostri movimenti che verso il basso vanno giù per le gambe e i piedi (con le ginocchia leggermente piegate e morbide, così da permettere a tutto il corpo di partecipare alla lavorazione dell'impasto), e che verso l'alto si muovono attraverso il tronco fino alle braccia e alle mani (indispensabili per impastare e cucinare). La zona dell'ombelico, il *Tan-dien* dei Cinesi e l'*Hara* dei giapponesi, è il centro che durante la gravidanza ci ha tenuto uniti con la Madre attraverso il cordone ombelicale. Essere in contatto con questo importante centro ci dà sicurezza, senso pratico e abilità.
3. **Cuore aperto.** In contatto con "il centro emozionale", il passaggio verso l'Infinito. Il cibo assorbe lo stato d'animo e le emozioni di chi lo cucina; se siamo arrabbiati o preoccupati trasmetteremo la nostra rabbia e la nostra ansia, e sarà più facile salare due volte o lasciare insipido, dimenticarsi del pane che sta lievitando o bruciare una teglia. In più, trasmetteremo le nostre emozioni anche a chi lo mangerà. Con la consapevolezza del "centro del cuore" saremo più responsabili, perché abbiamo la possibilità di trasmettere contentezza, soddisfazione e leggerezza, e in alcuni casi libidine, tramite il cibo che prepariamo per gli altri e naturalmente per noi stessi. Essere in contatto con il "centro del cuore" ci dà entusiasmo, passione e amore per tutto quello che facciamo.



Perché una pasticceria senza latte, uova e zucchero

Tutto ha origine dal principio energetico, come insegna la macrobiotica. Esiste una parte maschile, lo yang, forza centripeta che dall'esterno va verso l'interno e quindi tende a concentrare e a sviluppare calore. Rappresenta quanto è in movimento, il giorno, il sole... Le si contrappone una parte femminile, lo yin, forza centrifuga che dall'interno va verso l'esterno e che rappresenta l'espansione, il rilassamento, la femminilità, la luna, la mobilità... è l'equilibrio di queste forze, che sono sia all'esterno che dentro di noi, e che tra loro interagiscono, a donare armonia al tutto. Tutto nell'universo, individui e cibi compresi, è prevalentemente yin o yang. Gli ortaggi autunnali, per esempio, sono yin, mentre quelli estivi sono yang. Tutti gli alimenti scuri sono yin, e lo stesso vale per quelli umidi, che nascono nel sottosuolo. Il contrario vale per gli alimenti yang.

Prendiamo le uova e lo zucchero, ingredienti imprescindibili per la pasticceria tradizionale. Dal punto di vista energetico le uova hanno un'azione di massima contrazione perché sono orientate verso l'interno e, ingerite, la loro energia tende ad andare verso gli organi interni e a contrarli. Lo zucchero ha un effetto completamente opposto, di massima espansione: appena lo mettiamo in bocca entra in circolo e si diffonde nell'organismo. Associando queste due azioni opposte si produce uno stress nell'organismo. Le cose poi peggiorano se aggiungiamo il burro, un alimento che tende a rallentare. Non va inoltre sottovalutato il fatto che il burro è derivato dal grasso del latte e come tale è ricco di lipidi saturi, apportatori di colesterolo cattivo. I tre alimenti insieme creano così uno stress che si presenta come un eccesso di calore. Con il tempo e con gli eccessi gli organi si surriscaldano, ed ecco

insorgere disturbi e malanni. La pasticceria tradizionale non si limita ad adoperare questi alimenti, li usa anche in forti proporzioni. Con un chilogrammo di farina si usa quasi altrettanto zucchero, dai 600 agli 800 g, e il burro non è da meno, si aggira sui 600 g. A tutto questo, si aggiungono anche 6-12 uova.

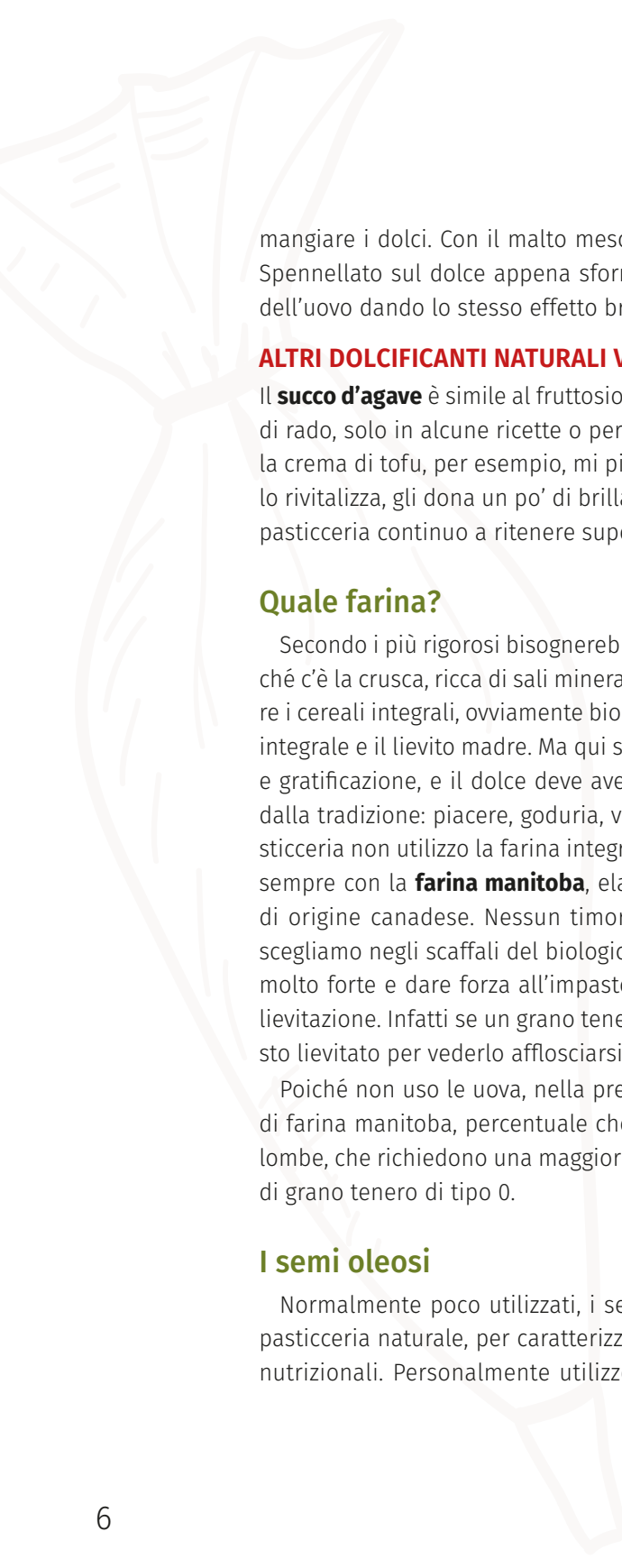
Personalmente, negli impasti principali, utilizzo per ogni kg di farina, 200 g di olio di mais e 250 g di dolcificante naturale (malto). Questi ingredienti sono uniti armonicamente tra di loro e agiscono quindi in modo armonioso al nostro interno. L'olio di mais, ricchissimo di sostanze benefiche per il sistema cardiocircolatorio, sostituisce benissimo il burro. Il malto di mais è il più yin dal punto di vista energetico, quindi tende ad andare verso l'alto ed è perciò adatto per un prodotto dolce. Tale dolcificante a lento rilascio è appropriato per questo tipo di pasticceria che chiamiamo energetica, perché non crea stress ma dà solo soddisfazione e piacere.

Eliminare lo zucchero, raddoppiare il piacere: i dolcificanti naturali

IL MALTO

Ne esistono vari tipi a seconda del cereale di partenza: mais, riso, orzo, miglio, frumento. Va detto che molti dei tipi in commercio, anche quelli di cereali privi di glutine, sono realizzati a partire dagli enzimi dell'orzo, che maltizza più facilmente; per cui i celiaci dovranno fare attenzione che sull'etichetta compaia la spiga sbarrata.

Il **malto di riso** si presta meglio alla preparazione di creme, perché queste vengono cotte senza che intervenga il processo di lievitazione. Il **malto d'orzo** tende a dare più carattere, è scuro e se è utilizzato nelle creme le fa diventare tutte dello stesso colore. È preferibile usarlo per il pane, i biscotti o altri prodotti da forno. Tuttavia tende comunque a donare agli sfornati la stessa tinta. Più interessante, invece, il **malto di mais**. La forza elettromagnetica di un campo di mais è presente anche nel malto che noi assumiamo. In questo modo si sostituiscono perfettamente le uova. Nella mia esperienza ho potuto osservare che i dolci con malto di mais venivano assunti anche dai diabetici, chiaramente con una certa limitazione. Quindi il suo impiego può essere un buon modo per gratificare una persona che non può mai



mangiare i dolci. Con il malto mescolato ad acqua si prepara poi il **lucido**. Spennellato sul dolce appena sfornato, sostituisce perfettamente il tuorlo dell'uovo dando lo stesso effetto brillante e colorito.

ALTRI DOLCIFICANTI NATURALI VEGETALI

Il **succo d'agave** è simile al fruttosio e allo **sciroppo d'acero**, da utilizzare più di rado, solo in alcune ricette o per dare dei sapori particolari. Quando uso la crema di tofu, per esempio, mi piace metterci lo sciroppo d'acero, perché lo rivitalizza, gli dona un po' di brillantezza. Tuttavia, dal punto di vista della pasticceria continuo a ritenere superiore il malto.

Quale farina?

Secondo i più rigorosi bisognerebbe utilizzare sempre farina integrale perché c'è la crusca, ricca di sali minerali. Sono d'accordo che occorra privilegiare i cereali integrali, ovviamente biologici, e il pane fatto in casa con la farina integrale e il lievito madre. Ma qui stiamo parlando di pasticceria, di piacere e gratificazione, e il dolce deve avere tutte quelle caratteristiche attribuite dalla tradizione: piacere, goduria, voluttuosità. Per questo motivo nella pasticceria non utilizzo la farina integrale ma quella di **tipo 0**. La associo quasi sempre con la **farina manitoba**, elastica e gommosa, derivata da un grano di origine canadese. Nessun timore di usare un prodotto transgenico se scegliamo negli scaffali del biologico. La manitoba ha il vantaggio di essere molto forte e dare forza all'impasto, che così lievita molto bene e tiene la lievitazione. Infatti se un grano tenero è molto debole, basta toccare l'impasto lievitato per vederlo afflosciarsi, e a quel punto lo puoi anche buttare.

Poiché non uso le uova, nella preparazione di un dolce ricorro al 40-50% di farina manitoba, percentuale che arriva al 100% per i panettoni o le colombe, che richiedono una maggiore lievitazione. Per il resto, impiego farina di grano tenero di tipo 0.

I semi oleosi

Normalmente poco utilizzati, i semi oleosi sono invece importanti nella pasticceria naturale, per caratterizzare il prodotto e per le ottime proprietà nutrizionali. Personalmente utilizzo molto le **mandorle** partendo diretta-

mente dalla materia prima, ma se volete comprarle già sbucciate fate prima. Sbucciate al momento conservano maggiormente i propri acidi grassi. È sufficiente buttare le mandorle in acqua bollente per 2 minuti, e toglierete agevolmente la pellicina. La mandorla impiegata deve essere bianca perché il prodotto finale risulta più bello. Il latte di mandorle si ottiene dai semi sbucciati.



Impiego abitualmente anche i **semi di girasole** e di **sesamo**. In linea di massima questi semi vanno tostati. Per i **pistacchi** se ne può fare a meno.

La tostatura avviene, a seconda dei casi, in padella o al forno. Se un seme è yin ha bisogno di una temperatura più bassa, se è yang più alta. Partiamo da quello più yin, la mandorla, più grassa e larga: per tostarla ci vogliono 15 minuti a 160°. Se si oltrepassa questo tempo il seme diventa amarognolo; restando al di sotto, la mandorla rimane un po' come se fosse cruda. I semi di girasole che sono più piccoli, più compatti, yang, e richiedono 170°. I semi di sesamo sono quelli più yang, piccolini e concentrati: hanno bisogno di 180°, sempre per un quarto d'ora. Sesamo e girasole si possono anche tostare in padella, mandorle e nocciole no.

Gli addensanti

Nella pasticceria naturale sono essenziali in quanto le uova non vengono usate. I migliori sono l'**amido di mais** e l'**agar-agar**. Il primo ha un effetto più yang, perché addensa la crema con la cottura, infatti lo si aggiunge durante la bollitura. Invece l'agar-agar ha l'effetto opposto: lo facciamo bollire e per raffreddamento si forma una gelatina. Cambia anche l'azione di questi due prodotti. L'agar-agar è gelificante: usato per una crostata, per esempio, le dà un aspetto lucido. L'amido di mais, invece, serve a rendere i prodotti cremosi. Quest'ultimo si può sostituire con l'**arrow-root** o con il **kuzu**, che costa molto ma aggiunge alla crema un effetto medicamentoso. Il potere addensante del kuzu è superiore, quindi ce ne vuole meno rispetto all'amido di mais. Il kuzu ha la stessa funzione dell'amido di mais: dare un aspetto cremoso al prodotto finale.



2 Dolci soffici, crostate, merendine, biscotti

GIRELLE ALL'ARANCIA • TORTA DI MELE E COCCO • TORTA DEL NONNO • TORTA DI DATTERI E MANDORLE • TORTA DI RISO E NOCCIOLE • TORTA AI FRUTTI DI BOSCO • TORTA PISTACCHI E PINOLI • PASTE RIPIENE DI CREMA DI FRUTTA SECCA • TORTA SOFFICE DI MELE E UVETTA • PLUMCAKE DI CAROTE • MUFFINS DI CAROTE • TORTA SOFFICE CON CARRUBE E PISTACCHI • CROSTATA DI CIOCCOLATA DI AZUKI • CROSTATA DI PERE E NOCI • CROSTATA DI TOFU AL CAFFÈ • CROSTATA DI FRAGOLE CON CREMA DI MANDORLE



Crostata di tofu al caffè



1 ora e 30 minuti

*250 g di farina tipo 0**60 g di malto di mais**60 ml di olio di mais**10 g di cremortartaro**70 ml di acqua tiepida**la buccia grattugiata di 1 limone**1 c scarso di cannella**1 pizzico di sale***Crema al caffè***200 g di tofu**100 g di nocciole tostate e tritate**20 g di agar-agar in fiocchi**200 g di malto di mais**30 g di farina di cocco**250 ml di caffè d'orzo**1 pizzico di cannella***Per decorare***20 g di scaglie di mandorla
leggermente tostate***Inoltre***tortiera tonda a bordo basso di 28 cm,
carta da forno, matterello,
frullatore, 800 g di legumi secchi*

■ Bollite il tofu in acqua abbondante leggermente salata per 10 minuti. Lasciatelo sgocciolare per bene e fatelo raffreddare. A parte, mettete in un pentolino $\frac{1}{4}$ di litro di caffè (va bene anche l'orzo se preferite) e aggiungete l'agar-agar. Portate a ebollizione, mescolate bene per evitare che l'alga attacchi e cuocete per 10 minuti circa a fuoco basso.

■ Nel frattempo, con una forchetta schiacciate il tofu, unite le nocciole, il cocco, la cannella e il malto. A questo punto trasferite in un frullatore la crema di tofu e il caffè insieme all'agar-agar sciolto, e frullate il tutto sino a formare una crema liscia. Fatela raffreddare bene.

■ Preparate la frolla vegan seguendo le indicazioni della Crostata di pere e noci a p. 57.

■ Stendete la pasta aiutandovi con il matterello: premete il panetto a partire dal centro verso l'esterno e formate un disco di 30 cm circa, adagiatelo su una teglia rivestita con carta da forno e con i pollici cercate di premere gli angoli interni della sfoglia, modellando così il bordo. Punzecchiate con una forchetta il fondo e copritelo con un disco di 30 cm di carta da forno su cui distribuirete i legumi secchi. Infornate in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa (evitate che si secchi troppo).

■ Fate raffreddare la base, versateci la crema sopra stendendola bene, guarnite con le scaglie di mandorla e passate la torta in frigo un'ora prima di servire.



Merendine di carote arancia e cocco



50 minuti

200 g di farina di riso

150 g di farina di mais

170 g di sciroppo 100% d'acero

200 g di carote già pulite e tagliate a tocchetti

100 ml di succo d'arancia

100 g di cocco grattugiato

70 g di semi di girasole leggermente tostati

70 ml di olio di girasole

70 ml d'acqua tiepida

25 g di cremortartaro

la buccia grattugiata di 1 arancia

1 c di cannella

1 pizzico di sale

Per decorare

Lucido: miscela di malto e acqua calda in rapporto 3 a 1

20 g di cocco grattugiato

Inoltre

9 stampi tipo muffins o budini, sacca da pasticciare con beccuccio tondo

■ Mettete le carote nel vaso del robot con il sale, la cannella e la buccia dell'arancia grattugiata. Cominciate a macinare, poi aggiungete i semi di girasole e continuate. Infine, unite l'olio, il succo di arancia, lo sciroppo d'acero e proseguite fino a ottenere un composto ben amalgamato.

■ In una scodella mettete la farina di riso, la farina di mais, la farina di cocco e il lievito: miscelate per bene con le mani, poi aggiungete il composto del mixer e l'acqua. Mescolate fino a ottenere un impasto morbido: sollevando con una mano un po' d'impasto e lasciandolo, questo deve cadere lentamente.

■ Con la sacca da pasticciare o con un cucchiaino, riempiate per tre quarti le formine con l'impasto e cuocete in forno già caldo a 200° per 25 minuti. Appena sfornate spennellate col lucido e cospargete il cocco su ognuna.

■ Fate raffreddare prima di servire.

Sommario

Perché una pasticceria senza latte, uova e zucchero

Eliminare lo zucchero, raddoppiare il piacere: i dolcificanti naturali	5
Quale farina?	6
I semi oleosi	6
Gli addensanti	7
I lieviti	8
Altri ingredienti	8
Perché bio	8
L'attrezzatura	9

Creme e dolci al cucchiaio

Crema di mandorle	14
Crema di nocciole	15
Crema ai frutti di bosco	17
Crema al limone	18
Crema al cacao	19
Cioccolata di azuki	21
Crema di pistacchi	22
Crema di pinoli	23
Crema di albicocche secche	25
Crema al cocco	26
Crema all'arancia	27
Crema di mele	29
Crema di fiocchi d'avena	30
Crema di zucca Okkaido	31
Riso dolce	33
Dessert di tofu al caffè	34
Kanten di frutta fresca	35
Tiramisù	37

Dolci soffici, crostate, merendine, biscotti

Girelle all'arancia	40
Torta di mele e cocco	41
Torta del nonno	43
Torta di datteri e mandorle	44
Torta di riso e nocciole	45
Torta ai frutti di bosco	47
Torta pistacchi e pinoli	48
Torta soffice con mele e uvetta	49
Paste ripiene di crema di frutta secca	51
Plumcake di carote	52
Torta soffice con carrube e pistacchi	53
Muffins di carote	55

Crostata con cioccolato di azuki	56
Crostata di pere e noci	57
Crostata di tofu al caffè	59
Cornettini di kamut	60
Ciambelline di farro al cioccolato	61
Biscotti ciokamut	63

Torte per occasioni speciali

Torta farcita "Dolce vita"	66
Torta farcita con crema di pinoli e pistacchi	67
Tronchetto goloso al malto di cacao e nocciole	69
Torta farcita con crema di gianduia	70
Torta farcita ai frutti di bosco	71
Torta meraviglia con crema all'arancia	73
Tofu cake all'arancia	74
Torta alla zucca con marmellata di arance...	75
Torta Sacher	77
Pandolce di Natale	78
Colomba pasquale con lievito madre	79
Pastiera napoletana vegan	81

Torte e dolci senza glutine

Torta al pistacchio	84
Tofu cake al melone	85
Rotolo di riso al cacao	87
Torta farcita di mele e uvetta con crema di mandorle	88
Torta di carote	89
Merendine di carote arancia e cocco	91
Torta di carrube, datteri e cocco	92
Merendine di carrube e pistacchi	93
Torta al cioccolato	95
Sacher gluten free	96
Torta alla zucca	97
Rondelle rustiche	99

Torte e dolci senza lievito e senza glutine

Castagnaccio	102
Tofu cake ai mirtilli	103
Croccante di girasole	105
Torta di riso e mele	106
Torta con cioccolato di azuki	107
Torta ai fiocchi di miglio con ripieno di crema di datteri	109
Torta di cous cous alla pera	110
Merendine ai fiocchi di miglio e crema di albicocche	111
Gelatine golose ai pistacchi	113

• LA SALUTE NEL PIATTO •



puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su **www.terranuovalibri.it**



DIETA ALCALINA: LA SALUTE A TAVOLA

di **Giuliana Lomazzi**
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA176 • € 14,00



RICETTE PER UN INTESTINO FELICE

di **Carla Vecchi**
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA144 • € 14,00



MANUALE DEI CIBI FERMENTATI

di **Michela Trevisan**
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA133 • € 14,00



GRAVIDANZA: LA DIETA IDEALE

di **Simona Mezzera**
ricette di R. Passione
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA163 • € 14,00



CANDIDA: CURE NATURALI E ALIMENTAZIONE

di **M. Panozzo**
ricette di R. Passione
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA128 • € 14,00



PROSTATA: CURE NATURALI E ALIMENTAZIONE

di **Paolo Giordo**
ricette di C. Michieli
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA085 • € 14,00



PELLE: SANA E BELLA CON L'ALIMENTAZIONE

di **Paolo Giordo**
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA174 • € 14,00



IPERTENSIONE

di **Paolo Giordo**
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA126 • € 14,00



OSTEOPOROSI SENZA MEDICINE

di **Paolo Giordo**
ricette di A. Savorelli
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA079 • € 14,00



SINDROME METABOLICA

di **Florio Cocchi**
ricette di G. Lomazzi
Formato: 19 x 19 • pp. 120
cod. EA154 • € 14,00



CELIACHIA SENZA SACRIFICI

di **Luisa Ferrari**
ricette di A. Zucco
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA095 • € 14,00



ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

di **Paolo Giordo**
ricette di F. Del Guerra
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA063 • € 14,00

Lo sconto del 15% per gli abbonati viene applicato
solo per gli ordini effettuati presso la redazione di Terra Nuova
telefonicamente o dal sito **www.terranuovalibri.it** (previa abilitazione)



ACQUISTANDO **Terra Nuova** E I SUOI LIBRI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: [**www.nonunlibroqualunque.it**](http://www.nonunlibroqualunque.it)





Questo ricettario, interamente a colori, è la riedizione aggiornata e rivista del best seller *Pasticceria naturale*, pubblicato dalla nostra casa editrice nel 2008.

Per l'occasione l'autore ha selezionato oltre 60 ricette, che sono state riviste al fine di rendere più semplice la realizzazione degli impasti di sua creazione, rigorosamente privi di prodotti animali. Imparerete a usare, con ottimi risultati, la farina di tipo 0 e quella di manitoba, il malto invece dello zucchero, e poi mandorle, nocciole e tanti altri semi oleosi, uvetta, talvolta zucca, carote, datteri, cioccolato fondente, cocco e così via.

Per rendere più semplice la consultazione le ricette sono state suddivise in cinque sezioni: creme e dolci al cucchiaio; crostate, impasti soffici, merendine e biscotti; torte per le occasioni speciali; dolci senza glutine; e per concludere dolci senza lievito e *gluten free*.

Questo libro non è un semplice ricettario ma una guida che consente a tutti di realizzare prodotti di alta pasticceria naturale, non solo buoni ma anche sani ed etici grazie all'impiego esclusivo di ingredienti vegetali. Le splendide foto sono un piacere anche per gli occhi.

Pasquale Boscarello è stato tra i primi in Italia a proporre la filosofia e la cucina macrobiotica. Nel corso degli anni ha applicato la sua grande creatività alla cucina, inventando piatti gustosi e salutari. La pasticceria naturale occupa sicuramente un posto di primo piano tra le attività del nostro chef, che tiene anche numerosi corsi e seminari. Per Terra Nuova ha pubblicato *Biscotti al naturale* (2010), *Piccola pasticceria naturale* (2010) e *Sformati e torte salate* (2012).

**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

www.nonunlibroqualunque.it



www.terranuova.it

ISBN 88 6681 107 7



9 788866 811077

€ 13,50

