

Pasquale Boscarello

Pasticceria naturale

senza zucchero, latte, burro e uova



Oltre **200** ricette di torte, biscotti e dessert
per soddisfare la voglia di dolce nel modo più salutare

Terra Nuova
EDIZIONI

Pasquale Boscarello

Pasticceria naturale
senza zucchero, latte, burro e uova

**Oltre 200 ricette di torte, biscotti e dessert
per soddisfare la voglia di dolce
nel modo più salutare**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Pasquale Boscarello

Editing: Cristina Michieli

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

Illustrazione di copertina: Irma Bovolo, www.flickr.com/people/spinone

©2008, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.aamterranuova.it

III edizione, ottobre 2009

ISBN 88-88819-29-7

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)

*A mia moglie Isolina
e ai miei figli Francesco, Caterina e Dario*

PRIMA DI COMINCIARE...

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. Ecco perché è vantaggioso mettersi ai fornelli con questa consapevolezza dentro di sé. Perché la cucina sia vera, profonda e sentita, e trasmetta tutto ciò con il cibo, possiamo aiutarci con questo 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. Inoltre, questo esercizio è fondamentale perché consente di mettersi in contatto con l'energia e con la terra, con il centro di se stessi, di disporsi 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. E anche yin e yang sono in equilibrio. Non dimentichiamoci di questo esercizio: sarà indispensabile soprattutto quando si tratterà di lavorare gli impasti.

“PIEDI PER TERRA, ATTENZIONE NELL’OMBELICO E CUORE APERTO”

- 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, ci dà stabilità, equilibrio e senso di presenza dello spazio circostante (specialmente 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 qui 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 verso l’alto i movimenti arrivano, attraverso il tronco, 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 ci ha tenuto uniti con la Madre attraverso il cordone ombelicale per tutto il periodo della gravidanza; 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, quindi, 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 cuciniamo 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 né zucchero

Tutto ha origine dal principio energetico, come insegna la macrobiotica. Esiste una parte maschile, lo yang, forza centripeta che va dall'esterno verso l'interno e quindi tende a concentrare, a sviluppare calore. Questa rappresenta tutto quanto è in movimento, il giorno, il sole... Le si contrappone una parte femminile, lo yin, forza centrifuga che va dall'interno verso l'esterno e quindi rappresenta l'espansione, il rilassamento, la femminilità, la luna, la mobilità... Partendo dall'essere assoluto e infinito, cioè dove c'è una sorta di energia che per la nostra mente non è neanche possibile percepire, ecco che emergono queste due forze, fondamentali perché sono sia all'esterno sia dentro di noi e interagiscono. Insomma, interno ed esterno si influenzano l'uno con l'altro. È l'equilibrio di queste forze a donare armonia al tutto, così tutto nell'universo è yin o yang. Anche noi come individui possiamo essere più yin, cioè più passivi, o più yang, cioè più attivi. Lo stesso vale per il cibo: ci sono alimenti yin e altri 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, per esempio, che dal punto di vista energetico hanno un'azione di massima contrazione, perché sono orientate verso l'interno. Quando noi mangiamo un uovo, l'energia di quell'uovo tende ad andare a contrarre e ad andare verso gli organi interni. Qualche uovo ogni tanto non fa male, se associato a verdure e cibi la cui azione sia riequilibrante. Ma non va bene con lo zucchero, che ha un effetto completamente opposto, di massima espansione: noi lo zucchero lo mettiamo in bocca e subito entra in circolo e si diffonde dentro l'organismo. Associando queste due azioni opposte di uova e zucchero, si produce uno stress nell'organismo perché l'una tende verso l'interno e l'altra verso l'esterno. Le cose peggiorano se poi a tutto questo aggiungiamo il burro, un alimento che tende a rallentare. Non va poi 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 i disturbi della salute.

La pasticceria tradizionale non si limita a adoperare questi alimenti, li

usa anche in forti proporzioni. Con un chilo di farina si usa quasi altrettanto zucchero, dai 600 agli 800 grammi, e il burro non è da meno, si aggira sui 600 g. A tutto questo, si aggiungono 6-12 uova... Se pensiamo all'azione energetica di cui abbiamo appena parlato, possiamo immaginare benissimo le conseguenze. Io invece nelle ricette base, almeno per quanto riguarda gli impasti principali, utilizzo per ogni kg di farina 200 g di olio di mais, 250 g di dolcificante naturale (malto). Questi ingredienti sono uniti armonicamente tra di loro, 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, e perciò è più adatto per un prodotto dolce. Tale dolcificante a lento rilascio è più idoneo per questo tipo di pasticceria che chiamiamo energetica, nel senso che non crea stress, ma dà solo soddisfazione e piacere.

I dolcificanti naturali

Eliminare lo zucchero non significa togliersi il piacere di gustare dolci. Sono numerose le alternative naturali allo zucchero bianco: malto, prima di tutto, e poi miele, usato da sempre per dare vita a dolci sani e gustosi. E ancora succo di agave, sciroppo di acero, zucchero delle mele (un concentrato ottenuto dal succo di questi frutti). Nella mia pasticceria, la preferenza cade sul malto.

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 troppo 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 dare 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 di pasticceria, settore nel quale opero da decenni, 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 mangiare mai 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.

Zucchero e alimentazione

Lo zucchero bianco viene estratto dalla barbabietola tramite un processo di raffinazione destinato a depurare il succo greggio, equilibrare il pH ed evitare la formazione di schiume. A tale scopo si impiegano acido solforico, formaldeide o assimilati, calce e sostanze chimiche diverse. Sottoposto poi a filtrazione e cristallizzazione, il prodotto perde le vitamine, le proteine e i sali minerali. Ne deriva un alimento che stimola fortemente la produzione di insulina, e di conseguenza malattie come il diabete, l'obesità, l'arteriosclerosi e alcune forme di tumori. Lo zucchero grezzo di canna è trattato all'incirca allo stesso modo, quindi è altrettanto sconsigliabile per la salute. Una valida alternativa è lo zucchero integrale di canna di produzione biologica, ricavato con metodi di lavorazione tradizionali che prevedono unicamente la spremitura della canna da zucchero.

Gli altri dolcificanti naturali

Il miele è un prodotto valido per la salute, ma dal punto di vista energetico è come lo zucchero: se si prende un cucchiaino di miele, subito quest'ultimo entra in circolo e alza il tasso glicemico nel sangue, quindi non va bene. Quanto al succo di agave, questo è un po' più simile al fruttosio, 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 il tofu è molto matto, il sapore è un po' così... Lo sciroppo d'acero lo rivitalizza, gli dà un po' di brillantezza. Tuttavia, dal punto di vista della pasticceria

continuo a ritenere superiore il malto. Mettere 250 g di miele e 250 g di malto è un effetto totalmente diverso, il sapore cambia completamente. E poi, con il miele ti senti subito la bocca quasi infiammata, invece col malto no.

Quale farina?

Secondo i più rigorosi, bisognerebbe utilizzare sempre la farina integrale perché c'è la crusca, con la sua ricchezza di sali minerali. Sono d'accordo che occorre 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, della ciliegina, del piacere, della gratificazione della nostra vita, del dolce, e il dolce deve avere tutte quelle caratteristiche che distinguono la tradizione: il piacere, la goduria, la voluttuosità... Per questo motivo io nella pasticceria non utilizzo la farina integrale ma la farina 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 molta 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. Dato che 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

Nella pasticceria naturale si usano anche semi oleosi come quelli di girasole e sesamo; normalmente poco utilizzati, sono però importanti dal punto di vista nutrizionale e anche per differenziare il prodotto che stiamo realizzando. Io utilizzo molto le mandorle partendo proprio dalla materia prima, ma comprando le mandorle già sbucciate si fa prima. Certo, qualcuno può preferire sbucciarle al momento, perché così conservano maggiormente i propri acidi grassi. In questo caso basta buttare le mandorle due minuti in acqua bollente, così si toglie la pellicina. È importante avere la mandorla bianca, il prodotto finale è più bello, con

la pellicina l'effetto è completamente diverso. In ogni caso, il latte di mandorla lo si fa sempre con i semi sbucciati.

Oltre alle mandorle, utilizzo il girasole e il 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, che è più grassa e larga; per la sua tostatura ci vogliono 15 minuti a 160°. Se si oltrepassa questo tempo il seme diventa amarognolo; restando al di sotto, la mandorla ti rimane un po' come se fosse cruda. I semi di girasole che sono più piccoli, più compatti, più yang, 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, ma mandorle e nocciole no.

Gli addensanti

Nella pasticceria naturale sono essenziali perché 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, con il fuoco, infatti lo si aggiunge durante la bollitura. Invece l'agar-agar ha un effetto opposto: facciamo bollire l'agar-agar 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. Non è sempre facile da trovare; lo si può sostituire allora con l'arrow-root, o anche con il kuzu, che costa moltissimo 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.

I lieviti

La lievitazione a pasta acida risulta particolarmente adatta per la panificazione ed è indispensabile quando si usano le farine integrali, perché contribuisce a rendere più assimilabili i nutrienti. Si può utilizzare anche per i dolci, che così diventano quasi dei "non dolci". Noi stiamo facendo dei prodotti che, sia per l'approccio sia per la materia, devono avere un

aspetto di dolce, quindi risultare gratificanti. Perciò utilizziamo il lievito di birra oppure quello in polvere biologico. I due hanno effetti diversi: il primo deve lievitare fuori dal forno, e dentro il forno si blocca; invece il secondo lievita durante la cottura in forno.

La temperatura esterna ideale per il lievito di birra si aggira sui 18-25°: è lì che abbiamo la massima attività dei saccaromiceti. Se la temperatura è più bassa, la lievitazione può richiedere tempi più lunghi o addirittura non avvenire. In inverno io consiglio di aumentare un po' la dose di lievito e possibilmente mettere l'impasto su una mensola, in alto, dopo avere acceso il forno. In questo modo si ha la certezza della lievitazione. Non conviene appoggiare l'impasto sul termosifone, perché lì si può sviluppare una temperatura troppo elevata, capace di bloccare la lievitazione o di accelerarla troppo.

Altri ingredienti

- **Sale:** lo preferisco fino, naturale; a volte ci sono sali biologici che sono troppo grossi e questo non va bene, perché rischiano di rimanere a grumetti, e quindi non si sciolgono bene, per la farina non hanno un effetto piacevole.
- **Spezie:** preferisco cannella e vaniglia. La prima è molto economica, la seconda è più cara, i baccelli macinati costano parecchio.
- **Essenze:** utilissime per dare aroma ai dolci. A casa, potete limitarvi a usare la buccia di arancia o limone, cosa che va benissimo. Ci sono poi in commercio questi oli essenziali per alimenti, sia di limone che di arancia; in questi casi diventa fondamentale la provenienza biologica, perché gli oli essenziali degli agrumi sono ricavati proprio dalla buccia. La buccia di un limone può corrispondere a circa 10-15 gocce di olio essenziale.
- **Olio:** come ho già detto, preferisco quello di mais. In estate è più adatto perché irrancidisce meno rispetto all'olio di girasole, ma va bene anche quest'ultimo. Quello di oliva lo escludo nella pasticceria. Ha troppo carattere, è troppo forte, incide troppo sull'aspetto finale. Lo preferisco nelle preparazioni salate.

Perché bio

È bene che tutti gli ingredienti usati per la pasticceria naturale siano

biologici. Se facciamo di nuovo riferimento al concetto di energia, ci rendiamo conto che pure tutto quanto riguarda la coltivazione – preparazione del terreno, crescita della pianta, conservazione e trasformazione – ha attinenza con l'energia. I prodotti coltivati convenzionalmente risultano delle bombe chimiche che vengono ogni volta immesse nel nostro organismo. Se invece mangiamo alimenti prodotti amorevolmente e armoniosamente l'effetto sarà tutto diverso, non abbiamo reazioni negative, siamo più sereni, più tranquilli, più in salute. Tutto qui, e non è poco.

L'attrezzatura

Il nostro, non è un tipo di pasticceria che ha bisogno di attrezzature complicate: pennelli di un paio di misure, un bicchiere graduato, taglia-pasta, spatole rettangolari o quadrate con un manico (importanti: non servono solo a fare l'impasto ma anche a pulire la superficie del piano di lavoro). Ci vuole anche una bilancia precisa, che possa pesare fino a 10 kg. E poi c'è bisogno delle tasche, con i beccucci vari (quelle grandi, non quelle piccole che si vendono nei supermercati); con queste si possono fare sia biscotti che creme, decorazioni, torte. I contenitori devono essere di legno o di acciaio e non di alluminio. Le pentole se sono di acciaio è meglio. Un matterello è utile. Ce ne sono due tipi: uno fisso e uno girevole. Io li consiglio entrambi. A volte per fare una sfoglia hai bisogno di quello girevole per poter dare una certa estensione e uniformità all'impasto, con quello fisso devi essere molto esperto.

In mancanza di un piano di lavoro, si può utilizzare una tavola di legno o di acciaio per impastare. Nella tecnica di impasto, che è fondamentale, c'è tutto il discorso degli oli impiegati che vengono fuori. Se non si ha un buon piano di lavoro, ma si lavora su una tovaglia, l'impasto non viene bene, non si riesce a dare al prodotto quella giusta energia interna.

Particolare attenzione va prestata al forno e al mixer.

Il forno

Prima di tutto, occorre un buon forno. Ce ne sono a legna, a gas, elettrici, a microonde. Dal punto di vista energetico, la legna è quella che vibra insieme a quello che c'è dentro, al cibo, cui dà quel calore che gli

permette di cuocere in armonia con quello che stiamo facendo. Quando gustiamo un pane cotto a legna, per esempio, ce ne accorgiamo subito dal sapore più pieno. L'energia del gas è molto vicina alla legna, la vibrazione è più veloce ma rispetta benissimo i principi energetici che ho detto per la legna. Con l'elettricità facciamo un salto più elevato, rispetto al gas: una velocità più accelerata. Il dolce viene investito da una energia con una frequenza molto più elevata. In linea di massima, quindi, sono da preferire il forno a gas o a legna, ma possiamo comunque ottenere un buon prodotto con un forno elettrico. Ci sono anche forni elettrici a convezione, con l'aria che circola. Bisogna essere consapevoli dello strumento che si sta usando. Per esempio per cuocere i prodotti non lievitati non conviene immettere subito l'aria perché si rischia che quella massa d'aria li faccia collassare. Quindi è meglio inserire la ventola dopo una ventina di minuti, in modo da avere una cottura più uniforme. Il forno a microonde lo sconsiglio perché ha una velocità di vibrazione troppo elevata, non si accorda con l'armonia di yin e yang...

È importante entrare in sintonia con il forno, imparare a conoscerlo. Come regola generale, è bene sapere che se un prodotto è più voluminoso si deve cuocere a una temperatura più bassa, 185°-190°, ma farlo cuocere quei 10-15 minuti in più. Se un prodotto è più basso si può anche aumentare la temperatura e diminuire il tempo.

Il mixer

Altro strumento fondamentale per la pasticceria è il mixer che, con le diverse lame, trasforma i semi in farina. Fondamentale perché noi utilizziamo molto i semi, ma anche le creme, che essendo fatte con l'amido di mais una volta raffreddate tendono a formare in superficie una sorta di crosticina. E poi si lavorano di nuovo, e un frullatore normale non fa niente, ci vuole un buon mixer a più velocità per tornare a lavorare queste creme. Il mixer ha due lame che girano orizzontalmente e possono trasformare un volume maggiore di prodotti, gli altri vanno solo nella parte in basso e basta.

Come sono nate queste ricette

Al ritorno dall'Inghilterra, ho iniziato a creare questo genere di dolci partendo proprio dai principi della macrobiotica che stavo studiando.

INDICE DELLE RICETTE

	35
“Base” pronta di impasto frolla	97
Base per torta alla zucca	80
Base per torta al cioccolato (da farcire)	73
Base per torta da farcire	50
Base per torta di carote	58
Base per torta di carrube	66
Base per torta farcita rustica	87
Budini di riso	44
Castagnaccio (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	155
Castagnaccio alla carruba (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	156
Castagnaccio al cacao (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	156
Cioccolata di azuki	26
Colomba a lievitazione naturale	108
Colomba con il lievito di birra	109
Crema ai fiocchi d’avena	28
Crema ai frutti di bosco	26
Crema di arance	24
Crema di cacao	23
Crema al cocco	21
Crema di albicocche secche	22
Crema di ciliegie	27
Crema di datteri	22
Crema di fichi secchi	22
Crema di limone	27
Crema di mandarino	24
Crema di mandorle	20
Crema di mele	25
Crema di nocciole	21
Crema di pere	25
Crema di pinoli	21
Crema di pistacchi	21
Crema di prugne secche	22
Crema di riso	30
Crema di uvetta	22

Croccante al girasole (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	152
Croccante al sesamo (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	153
Croccante di mandorle (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	152
Crostata d'albicocche	95
Crostata d'arance	94
Crostata di cioccolato di azuki	89
Crostata d'uvetta	95
Crostata di datteri	95
Crostata di fichi	95
Crostata di frutta fresca	116
Crostata di prugne	95
Cudduredde di Natale	104
Dessert di tofu ai mirtilli	115
Dessert di tofu all'arancia	114
Dessert di tofu al caffè d'orzo	114
Dessert di tofu alla carota	115
Dessert di tofu alla pesca	115
Dessert di tofu al "popone"	115
Dolce Miró	78
Fette biscottate "Dolce Vita"	53
Fette biscottate ai pistacchi (<i>senza glutine</i>)	123
Fette biscottate alla carruba	68
Fette biscottate alla carruba (<i>senza glutine</i>)	137
Fette biscottate alla zucca	83
Fette biscottate alla zucca (<i>senza glutine</i>)	144
Fette biscottate al cioccolato	75
Fette biscottate al cioccolato (<i>senza glutine</i>)	141
Fette biscottate con uvetta e sesamo	92
Fette biscottate di carote	61
Fette biscottate di carote (<i>senza glutine</i>)	134
Fette biscottate di mele e uvetta	130
Fette biscottate rustiche (<i>senza glutine</i>)	149
Fette biscottate semplici	36
Girelle all'arancia	38
Girelle al cacao	77
Impasto "Africa"	71

Impasto "Dolce Vita"	49
Impasto alla carruba	64
Impasto alla zucca	79
Impasto base brioscato	35
Impasto base tipo Frolla	93
Impasto di carote	56
Impasto rustico	86
Kanten (preparazione di base)	118
Kanten ai mirtilli	118
Kanten all'arancia	118
Kanten alla mandorla	120
Kanten alla nocciola	120
Kanten al caffè	119
Kanten alle fragole	118
Kanten al cocco	120
Kanten al lampone	118
Kanten al mandarino	118
Kanten al pistacchio	120
Kanten di riso	118
Kanten di soia	118
Kanten di frutta di stagione	119
Kanten di frutta fresca (versione estiva)	120
Malto alle nocciole	30
Malto alle nocciole e cacao	30
Malto al burro di mandorle	30
Malto al limone	30
Malto al tahini	30
Malto e burro d'arachidi	30
Merendine "Autunno"	81
Merendine "Autunno" special (<i>senza glutine</i>)	144
Merendine "Dolce Vita"	52
Merendine al cioccolato	72
Merendine al cioccolato e pinoli (<i>senza glutine</i>)	140
Merendine al pistacchio (<i>senza glutine</i>)	122
Merendine di carote, arancia e cocco (<i>senza glutine</i>)	133
Merendine di mela e uvetta (<i>senza glutine</i>)	129

Mousse alla mandorla con frutti di bosco	21
Mousse di cacao	23
Mousse di fragole	27
Mousse gianduia	22
Muffins "Meridione"	66
Muffins di carote	58
Muffins di carrube e pistacchi (<i>senza glutine</i>)	136
Muffins rustici (<i>senza glutine</i>)	149
Panbriosciato	36
Pandolce alla carruba	67
Pandolce alla carruba (<i>senza glutine</i>)	137
Pandolce alla zucca (<i>senza glutine</i>)	144
Pandolce al cioccolato	75
Pandolce al cioccolato (<i>senza glutine</i>)	141
Pandolce al pistacchio (<i>senza glutine</i>)	123
Pandolce di carote	60
Pandolce di carote (<i>senza glutine</i>)	133
Pandolce di mele	53
Pandolce di mele e uvetta (<i>senza glutine</i>)	130
Pandolce di Natale al kamut	103
Pandolce di zucca	82
Pandolce rustico (<i>senza glutine</i>)	148
Panfrutto	87
Paste ripiene di crema di frutta secca	44
Paste ripiene di frutta fresca	45
Pastiera napoletana vegan	110
Pastiera napoletana vegan (<i>senza glutine</i>)	112
Plum-cake al cioccolato	72
Plum-cake di carote	57
Plum-cake di carrube	65
Plum-cake di mele e uvetta	52
Plum-cake di zucca	82
Pudding di zucca Okkaido	28
Riso dolce	29
Rondelle alla zucca	84
Rondelle rustiche	91

Rondelle rustiche (<i>senza glutine</i>)	150
Rondelle di carote alle more	62
Rotolini di mele e uvetta (<i>senza glutine</i>)	127
Rotolo di riso al cacao (<i>senza glutine</i>)	126
Rotolo ripieno alla zucca	85
Rustici	90
Rustici "Dolce Vita"	54
Rustici alla carruba	68
Rustici alla zucca	84
Rustici alla zucca (<i>senza glutine</i>)	146
Rustici al cioccolato	76
Rustici di carote	62
Rustici gluten free (<i>senza glutine</i>)	150
Schiacciata alla fiorentina	57
Schiacciata con l'uva	46
Spirali alla carruba	69
Strudellini	43
Tiramisù creativo	74
Tofu-cake ai mirtilli (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	154
Tofu-cake all'arancia	37
Tofu-cake al "popone" (<i>senza glutine</i>)	124
Torta "Africa"	72
Torta "Meraviglia" per occasioni speciali	66
Torta "Meridione"	65
Torta "Uao!"	81
Torta ai fiocchi d'avena (<i>senza lievito</i>)	163
Torta ai fiocchi di miglio (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	157
Torta ai frutti di bosco	42
Torta alla mousse di fragole	100
Torta alla zucca (<i>senza glutine</i>)	142
Torta alla zucca farcita (<i>senza glutine</i>)	143
Torta al cioccolato (<i>senza glutine</i>)	138
Torta al cioccolato farcita (<i>senza glutine</i>)	140
Torta al pistacchio (<i>senza glutine</i>)	122
Torta della nonna	96
Torta del nonno	39

Torta di carote (<i>senza glutine</i>)	131
Torta di carote, arancia e cocco (<i>senza glutine</i>)	132
Torta di carote e prugne	59
Torta di carote farcita per occasioni speciali (<i>senza glutine</i>)	132
Torta di carruba (<i>senza glutine</i>)	134
Torta di carrube, datteri e cocco (<i>senza glutine</i>)	135
Torta di carrube farcita (<i>senza glutine</i>)	136
Torta di cioccolato di azuki (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	158
Torta di cuscus alla mela (<i>senza lievito</i>)	162
Torta di cuscus alla pera (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	161
Torta di datteri e mandorle	40
Torta di fragole alla crema di mandorle	100
Torta di limone	40
Torta di mandorle e frutti di bosco	98
Torta di mele e cocco	38
Torta di mele e uvetta (<i>senza glutine</i>)	128
Torta di nocciole rustica	90
Torta di pere al cioccolato	98
Torta di pere e noci	96
Torta di pistacchi e pinoli	42
Torta di riso (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	159
Torta di riso e mele (<i>senza lievito e senza glutine</i>)	160
Torta di riso e nocciole	41
Torta di tofu al caffè d'orzo	99
Torta Elegant	73
Torta farcita "Dolce Vita" alle mele	50
Torta farcita "Dolce Vita" con arance e mirtilli	51
Torta farcita "Dolce Vita" per occasioni speciali (1)	50
Torta farcita "Dolce Vita" per occasioni speciali (2)	51
Torta farcita "Dragon Ball"	88
Torta farcita ai frutti di bosco (per occasioni speciali)	60
Torta farcita con mandorle e lamponi	88
Torta farcita di mele e uvetta (<i>senza glutine</i>)	129
Torta farcita gianduia (per occasioni speciali)	59
Torta gianduia	98
Torta Osho	47

Torta rustica (<i>senza glutine</i>)	147
Torta rustica farcita (<i>senza glutine</i>)	148
Torta Sacher speciale	74
Torta Sacher speciale (<i>senza glutine</i>)	139
Torta tre strati	80
Torte e dolci senza glutine (<i>senza glutine</i>)	121
Tronchetto "Dolce Vita" farcito	55
Tronchetto di carote farcito	63
Tronchetto di carrube farcito	70
Tronchetto di zucca ripieno (<i>senza glutine</i>)	146
Zuccotto "Dolce Vita" ai frutti di bosco	54
Zuccotto alla carruba e pistacchi	68
Zuccotto al cioccolato e cocco	76
Zuccotto di cacao e nocciole (<i>senza glutine</i>)	142
Zuccotto di carote all'arancia (<i>senza glutine</i>)	134
Zuccotto di carote e cioccolata	61
Zuccotto di carruba e riso (<i>senza glutine</i>)	138
Zuccotto di mele e uvetta alla ciliegia (<i>senza glutine</i>)	130
Zuccotto di pistacchi e gianduia (<i>senza glutine</i>)	124
Zuccotto di zucca (<i>senza glutine</i>)	145
Zuccotto di zucca e pinoli	83
Zuccotto rustico alla mela	92

SOMMARIO

PRIMA DI COMINCIARE...	5
“Piedi per terra, attenzione nell’ombellico e cuore aperto”	6
Perché una pasticceria senza latte, uova né zucchero	7
I dolcificanti naturali	8
Il malto	8
Gli altri dolcificanti naturali	9
Quale farina?	10
I semi oleosi	10
Gli addensanti	11
I lieviti	11
Altri ingredienti	12
Perché bio	13
L’attrezzatura	13
Il forno	14
Il mixer	14
Come sono nate queste ricette	15
I dolci e le stagioni	15
Gli ingredienti sotto la lente	16
Gli strumenti sotto la lente	17
RICETTARIO	19
Creme speciali	19
Linea impasti speciali creativi	31
Impasto base brioscato	32
Impasto “Dolce Vita”	33
Impasto di carote	34
Dolci brioscati	35
Dolce vita	49
Dolci di carote	56
Dolci alla carruba	64
Dolci “Africa”	71
Dolci alla zucca	79
Dolci rustici	86
Dolci similfrolla	93

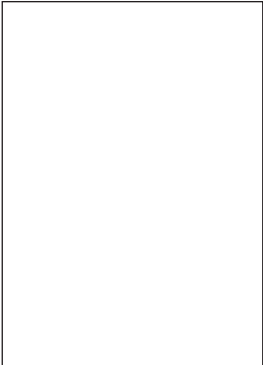
I dolci di Natale	101
I dolci di Pasqua	106
Estate dolce estate	113
Kanten	118

DOLCI SENZA GLUTINE E SENZA LIEVITO

Torte e dolci senza glutine	121
Torte e dolci senza lievito e senza glutine	152
Torte e dolci senza lievito	162

INDICE DELLE RICETTE

165



Pasquale Boscarello ha cominciato a impastare pane e dolci biologici nel 1977, a Londra. Stabilitosi poi a Firenze, ha proseguito l'attività sperimentando sempre nuovi impasti fino a creare quello che lui definisce una «pasticceria yin e yang». Dopo il diploma al Kushi Institute (1986), ha aperto la pasticceria naturale Tropponais (1988), sempre continuando a studiare e creare. Oggi insegna pasticceria e cucina naturale macrobiotica. Questo volume è nato dalla sua trentennale esperienza nel settore.

www.aamterranuova.it

Pasticceria morbida, da consumare lentamente con il cucchiaino, torte farcite con voluttuose creme alla frutta o al cioccolato, biscotti croccanti e saporosi... può sembrare un sogno proibito, ma se pensiamo di avere a che fare con una pasticceria naturale, dove zucchero, latte, burro e uova vengono sostituiti da ingredienti come latte di mandorle o di cereali, malto e olio di mais, le cose cominciano a cambiare. Se poi pensiamo che l'arte pasticceria descritta in questo libro riesce perfino a rispettare i principi di armonia yin e yang, con una sezione dedicata ai celiaci e agli intolleranti al lievito, e che può essere messa in pratica da tutti, grazie a semplici ricette, allora le cose cambiano completamente. L'assortimento di dolci proposto in queste pagine è ampio e variegato, con ben 226 ricette, da assaggiare senza fretta, procedendo lentamente ma inesorabilmente.

ISBN 88-88819-29-7



9 788888 819297

€ 12,00