

Pasquale  
Boscarello

# Sformati e torte salate

CONSIGLIATO  
DA

PROGETTO  
*vivere*  
VEGAN



Oltre 100 ricette di torte e crostate salate,  
sformatini e crocchette,  
senza grassi animali e margarine e senza glutine

..... i ricettari

**Terra Nuova**  
EDIZIONI

a colori .....



**Pasquale Boscarello**

# **Sformati e torte salate**

**Oltre 100 ricette di torte e crostate salate,  
sformatini e crocchette, senza grassi animali  
e margarine e senza glutine**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Pasquale Boscarello  
Titolo: Sformati e torte salate

Editing: Giovanni Crisanti  
Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro – [www.giancarlo-gennaro.com](http://www.giancarlo-gennaro.com)  
Impaginazione: Domenico Cuccu  
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1  
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793  
[libri@aamterranuova.it](mailto:libri@aamterranuova.it) - [www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

I edizione agosto 2012

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978-88-8881-9-884

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)

*Ai miei genitori  
alla Gioia  
alla Celebrazione  
a Osho*

*Concedi alla tua natura piena libertà,  
e rispetta te stesso,  
sii fiero di essere te stesso  
qualunque cosa tu sia.  
Abbi dignità.*

**Osho**, Liberi di Essere

*Buon appetito.*

*Se non siete capaci di mangiare un qualsiasi alimento naturale con piacere e con la più grande riconoscenza per il Creatore, voi non avete appetito. Se trovate molto appetitoso un semplice pezzo di pane nero o del riso integrale, voi avete un buon appetito e un buono stomaco. Un ottimo appetito è la salute stessa.*

Tratto da Georges Ohsawa, *La dieta macrobiotica*. Astrolabio 1968.

## Piedi per terra, attenzione nell'ombelico e cuore aperto

- 1. Piedi per terra:** in contatto con “l’energia della terra”, che ci sorregge – come un grande albero che affonda le radici in profondità – ci dà stabilità, equilibrio e senso dello spazio intorno (specialmente in cucina o in laboratorio dove ci sono tanti rischi d’incidente tipo tagliarsi, scottarsi o scivolare).
- 2. Attenzione nell’ombelico:** in contatto con “il centro motorio”. Da qui nascono i movimenti verso il basso, a gambe e piedi (ginocchia leggermente piegate e morbide, così da permettere a tutto il corpo di partecipare alla lavorazione), e verso l’alto, a braccia e mani (indispensabili per impastare e cucinare). La zona dell’ombelico è il *Tan-dien* dei Cinesi e l’Hara dei Giapponesi: qui c’è il cordone ombelicale, che ci ha unito

alla madre per tutto il periodo della gravidanza. Il 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 gli stati d’animo di chi lo cucina: se siamo arrabbiati o preoccupati 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 a chi lo mangerà. Con la consapevolezza del “centro del cuore” saremo più responsabili, perché potremo trasmettere contentezza, soddisfazione e leggerezza e in alcuni casi libidine tramite il cibo che cuciniamo. Il contatto con il centro del cuore ci dona entusiasmo, passione e amore per tutto quello che facciamo.

## Prefazione

*Un altro libro sulle torte e gli stuzzichini salati, direte voi. Certo, piacciono a tutti, anche ai bambini, ma di ricettari ce ne sono tantissimi sul mercato!*

*Tuttavia l'approccio di questo libro è molto diverso dal solito. Nelle pagine di questo libro troverete infatti alternative adeguate alle scelte alimentari di vegani e vegetariani, senza dimenticare le necessità dei celiaci! Scoprirete, in definitiva, un nuovo modo di creare stuzzichini salati, il tutto spiegato in modo semplice perché sia fruibile da tutti, anche da chi è poco avvezzo ad aggirarsi tra i fornelli.*

*In questo volume di gastronomia naturale presento un ricco assortimento di ricette di torte e crostate salate, sformati di cereali, sformatini e crocchette, tutti preparati con ingredienti biologici, senza uova e latticini. Personalmente considero questo libro un vero e proprio manuale di cucina, frutto di oltre trent'anni di esperienza, di passione e di ricerca professionale nell'ambiente vegetariano-macrobiotico-vegano. Quest'esperienza la metto a disposizione del lettore convinto che dieta sana e piaceri del palato debbano andare a braccetto e che nel piatto preferisce mettere grassi vegetali di qualità, proteine vegetali, ortaggi.*

*Infine, ho scritto questo libro con una speranza: quella di convincere sempre più persone a diventare consapevoli che è possibile gioire dei piaceri della vita e restare in buona salute senza la necessità di uccidere degli animali.*

*Buon divertimento a tutti!*



# I protagonisti del ricettario

## Le torte salate

Si tratta di preparazioni che fanno parte della gastronomia della nostra penisola ormai da secoli. Già i manoscritti trecenteschi citavano torte salate con “schalogne”, “faxolli freschi”, “herbe” o “fongi”. Nel XV secolo Maestro Martino, nel suo *Libro de arte coquinaria* (considerato il caposaldo della nostra letteratura gastronomica) dedica un intero capitolo alle torte salate. Ma il trionfo di queste preparazioni avviene nel '500, come dimostra il grande spazio loro dedicato nelle opere dei principali autori dell'epoca, cioè Messisbugo e Bartolomeo Scappi. La fortuna delle torte salate proseguì nei secoli successivi ma conobbe un calo d'interesse nell'800, anche se le preparazioni regionali note ancora oggi non vengono dimenticate: un ottimo esempio è rappresentato dalla torta pasqualina ligure o dal-

l'erbazzone emiliano. Finalmente negli anni '60 e '70 del secolo scorso le torte salate ricominciano pian piano a recuperare interesse, anche se purtroppo abbondano le ricette spicce realizzate con pasta sfoglia pronta (non sempre contenente grassi di buona qualità). Spesso la farcia è costituita da poche verdure; in compenso predominano formaggi, insaccati e uova. Il ricettario vi propone invece torte e crostate ricche di verdure senza alcun prodotto animale.

## Le crocchette

Il termine “crocchetta” deriva dal francese *croquer*, ossia sgranocchiare. Indica, come ben noto, una polpettina tonda, ovale o cilindrica, salata o dolce. Ottime come antipasto o come contorno, squisite



in un buffet, le crocchette sono fritte e preparate con tutto un assortimento di ingredienti: dalle patate alla polenta, dal semolino al riso. Spesso comprendono anche una besciamella molto densa, formaggi, funghi eccetera. Normalmente vengono impanate con uovo sbattuto e pangrattato prima di essere fritte in olio bollente.

Le crocchette che vi proponiamo si distinguono non soltanto per l'assenza di prodotti animali ma anche per la presenza di vari tipi di cereali in chicco. Inoltre non vengono fritte ma cotte in forno. E non per questo risultano meno buone! In ogni caso è possibile prepararle anche fritte: benché questo metodo di cottura non sia ottimale per la salute, è pur vero che ricorrervi occasionalmente non è più di tanto dannoso.

## Gli sformati

Lo sformato è una preparazione quasi sempre salata comprendente ingredienti diversi: di solito pasta o un passato di verdure, con besciamella, uova e formaggio. Il composto di base viene trasferito in stampi ad anello, rettangolari o conici, grandi o monoporzione, e cotto in forno, in genere a bagnomaria. I ricettari del XX secolo abbondano di ricette di sformati (un tempo detti anche budini): basta guardare i testi di autori celebri come Ada Boni, Pellegrino Artusi o Petronilla. Gli sformati e gli sformatini che vi suggeriamo fanno felicemente a meno di uova, besciamella e formaggi. Comprendono invece cereali in chicco e verdure, e dopo la cottura in forno vengono serviti caldi con salse squisite che potrete sperimentare nelle diverse preparazioni.



## Torta di lenticchie, carote e funghi

 40' + ammollo



- ◇ 500 g di impasto base tofolio (pag. 20) o senza glutine (pag. 22) (300 g per la base, 200 g per la copertura)
- ◇ 300 g di lenticchie secche
- ◇ 300 g di carote
- ◇ 250 g di funghi champignon
- ◇ 2 spicchi d'aglio
- ◇ 1 mazzetto di prezzemolo
- ◇ 3 C di olio
- ◇ 5 cm di alga kombu o 1 foglia di alloro
- ◇ sale e pepe (facoltativo)

■ Ammollate le lenticchie per almeno 6 ore. Sciacquatele e mettetele in una pentola coperte di acqua fredda, aggiungete l'alga e portate a ebollizione. Coprite e cuocete per 1 ora e ½ a fuoco basso. A fine cottura salate.

Fate rosolare per alcuni minuti nell'olio i funghi affettati, l'aglio e il prezzemolo tritati. Unite le carote pulite e tagliate a julienne, sale e pepe e cuocete a fuoco medio per 5 minuti, mescolando. Infine aggiungete le lenticchie sgocciolate, coprite e fate insaporire per 5 minuti a fuoco basso.

Prelevate 300 g di tofolio, lavoratelo a palla. Spianatelo in un disco di 30 cm. Sistematelo sulla tortiera, modellate il bordo e farcite. Con il resto dell'impasto formate un disco di 28 cm, appoggiatelo sulla torta e sigillate i bordi. Bucherellate la superficie, spennellatela con l'olio emulsionato e infornatela a 200° per 25 minuti o fino a doratura.

Servite la torta calda.

## Torta di borlotti stufati



40' + ammollo



- ◇ 500 g di impasto base tofolio (pag. 20) o senza glutine (pag. 22) (300 g per la base, 200 g per la copertura)
- ◇ 300 g di fagioli borlotti secchi
- ◇ 2 cipolle
- ◇ 2 carote
- ◇ 2 gambi di sedano
- ◇ 3 pomodori maturi
- ◇ 4 C di olio
- ◇ 5 cm di alga kombu o 1 foglia di alloro e 1 peperoncino (facoltativo)
- ◇ sale

■ Ammollate i borlotti la sera precedente. Sciacquateli e metteteli in un volume triplo di acqua fredda con l'alga kombu o l'alloro. Portate a ebollizione, coprite e continuate la cottura per 1 ora e ½ circa a fuoco basso. Alla fine salate.

Sbollentate i pomodori, pelateli e tagliateli a dadini. Mondate e lavate le cipolle, le carote e il sedano, tritateli grossolanamente e rosolateli in un tegame con l'olio e il peperoncino. Eliminate il peperoncino, unite i pomodori e i borlotti sgocciolati, salate e cuocete per 15 minuti a fuoco basso, mescolando ogni tanto.

Prelevate 300 g di tofolio, lavoratelo per un paio di minuti a palla. Spianatelo in un disco di 30 cm. Sistematelo sulla tortiera; modellate il bordo e farcite. Con il resto dell'impasto formate un disco di 28 cm, appoggiatelo sulla torta e sigillate i bordi. Bucherellate la superficie, spennellatela con l'olio emulsionato e infornate a 200° per 25 minuti o fino a doratura.

Servite la torta calda.



## Sformato di grano saraceno e lenticchie rosse



1h 10'



- ♦ 350 g di grano saraceno
- ♦ 700 ml di brodo vegetale caldo
- ♦ 300 g di lenticchie rosse
- ♦ 300 ml d'acqua
- ♦ 2 cipolle e 2 spicchi d'aglio
- ♦ 3 C d'olio
- ♦ 1 c di timo, sale e 1 peperoncino
- ♦ 50 g di semi di girasole
- ♦ 1 c di shoyu (per coloro non allergici al glutine)

■ Fate soffriggere nell'olio per 2 minuti le cipolle e l'aglio tritati e il peperoncino. Aggiungete le lenticchie rosse, l'acqua, il timo e il sale, coprite e portate a ebollizione. Abbassate al minimo e cuocete finché tutta l'acqua non sarà assorbita.

Tostate per 15 minuti i semi di girasole in forno caldo a 170°. Trasferiteli subito in una terrina con lo shoyu e mescolate finché non l'hanno assorbito. Lavate il saraceno, scolatelo bene e scaldatelo appena in una casseruola unta d'olio, unite il brodo e portate a ebollizione. Abbassate al minimo, salate, mettete il coperchio e cuocete senza mescolare per 20 minuti o fino ad assorbimento dell'acqua.

Infine aggiungete il composto di lenticchie rosse, mescolate, coprite e continuate la cottura per 2 minuti. Trasferite nella tortiera, livellate e infornate a 200° per 25-30 minuti. Sfornate, fate intiepidire per qualche minuto, capovolgete su un piatto da portata ed eliminate la carta da forno.

Cospargete i semi di girasole e servite subito.







# Sommario

|                                                                   |           |                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Prefazione</i>                                                 | 5         | <b>Crostate e torte salate</b>                        | <b>24</b> |
| <b>Ingredienti naturali... e inediti</b>                          | <b>7</b>  | Crostata di zucchine                                  | 26        |
| <b>I protagonisti del ricettario</b>                              | <b>10</b> | Crostata di zucchine in mollica di riso               | 28        |
| Le torte salate                                                   | 10        | Crostata di zucca e cipolle                           | 28        |
| Le crocchette                                                     | 10        | Crostata di finocchi in crema di anacardi             | 29        |
| Gli sformati                                                      | 11        | Crostata di bietole con pomodori secchi e olive verdi | 30        |
| Il Tofolio                                                        | 12        | Crostata di zucca e cicoria                           | 32        |
| La versatilità delle ricette                                      | 13        | Crostata di carciofi insabbiati                       | 32        |
| Come si cucinano i cereali                                        | 14        | Crostata di porri e peperoni al curry                 | 33        |
| Il riso                                                           | 14        | Crostata di cipolle e funghi con crema di mandorle    | 34        |
| Il farro perlato                                                  | 15        | Crostata di carote al latte di soia e curry           | 35        |
| Il miglio                                                         | 15        | Crostata di melanzane e funghi                        | 36        |
| L'orzo perlato                                                    | 15        | Crostata di carciofi e piselli                        | 37        |
| Il grano saraceno                                                 | 15        | Crostata di melanzane, zucchine e pomodorini          | 38        |
| Il glutine                                                        | 16        | Crostata di porcini ai semi di girasole e sesamo      | 40        |
| <b>Impasti base</b>                                               | <b>18</b> | Crostata di cavolo verza e carote                     | 41        |
| Tofolio                                                           | 20        | Crostata di peperoni al pomodoro                      | 42        |
| Impasto base tofolio (similbrisée)                                | 20        | Crostata di broccoletti                               | 44        |
| Impasto base di kamut al girasole                                 | 21        | Crostata di asparagi e crema di pistacchi             | 44        |
| Impasto base integrale al sesamo                                  | 21        | Crostata di cavolfiore al tahin                       | 45        |
| Impasto base senza glutine                                        | 22        | Crostata di spinaci e girasole al curry               | 46        |
| Torta salata coperta (procedimento)                               | 22        | Torta di tofu, carote e bietole                       | 47        |
| Base pronta già cotta (impasto a base di tofolio o senza glutine) | 23        | Torta di tofu e zucchine trifolate                    | 47        |
| Gomasio                                                           | 23        | Torta di tofu e fagiolini                             | 48        |
|                                                                   |           | Torta di tofu, spinaci e pinoli                       | 50        |
|                                                                   |           | Torta di tofu con porcini e patate                    | 50        |
|                                                                   |           | Torta di tofu, funghi e peperoni                      | 51        |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Torta di tofu, cavolfiore e broccoletti         | 51 |
| Torta di seitan e carciofi                      | 52 |
| Torta di seitan e zucca                         | 52 |
| Torta di seitan, porri e carote                 | 53 |
| Torta di seitan, bietole e finocchi             | 53 |
| Torta di seitan e verdure miste                 | 54 |
| Torta di seitan e patate arrosto                | 56 |
| Torta di seitan con sedano, zucchine e asparagi | 56 |
| Torta di fagioli cannellini e cavolo nero       | 57 |
| Torta di ceci e zucca                           | 57 |
| Torta di lenticchie, carote e funghi            | 58 |
| Torta di borlotti stufati                       | 58 |
| Torta di fave e carciofi                        | 60 |
| Torta di piselli e cipolline al gomasio         | 60 |

## Sformati di cereali, sformatini e crocchette

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Sformato di riso e piselli al curry                                         | 64 |
| Sformatini di riso e piselli al curry con salsa di arachidi                 | 64 |
| Sformato di riso con zucca e broccoletti                                    | 65 |
| Sformatini di riso, zucca e broccoletti con crema di tofu                   | 66 |
| Crocchette di riso, zucca e broccoletti con crema di tofu                   | 66 |
| Sformato di riso e zucchine trifolate                                       | 67 |
| Crocchette di riso e zucchine con salsa allo zafferano                      | 68 |
| Sformatini di riso e zucchine con salsa allo zafferano                      | 70 |
| Sformato di riso con radicchio e noci                                       | 70 |
| Sformatini di riso, radicchio e noci con panna di tofu                      | 71 |
| Sformatini di farro, verdure e uvetta con crema di avocado                  | 72 |
| Sformato di farro con verdure, uvetta e pinoli                              | 74 |
| Crocchette di farro, verdure e uvetta con crema di avocado                  | 74 |
| Sformato di farro con fagioli, pomodori secchi e crema di finocchi al curry | 75 |
| Sformatini di farro e fagioli con crema di finocchi al curry                | 76 |
| Crocchette di farro e fagioli con crema di finocchi al curry                | 76 |
| Sformato di farro al pesto di pistacchi con crema di carote e tofu          | 77 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Sformatini di farro e pistacchi con crema di carote e tofu   | 78  |
| Crocchette di farro e pistacchi con crema di carote e tofu   | 80  |
| Sformato di farro e verza al tahin                           | 80  |
| Sformatini di farro e verza con crema di mandorle            | 81  |
| Sformato di miglio con hummus di ceci                        | 82  |
| Sformatini di miglio con crema di zucca                      | 83  |
| Crocchette di miglio con ragù di seitan                      | 84  |
| Sformato di miglio al ragù di seitan                         | 86  |
| Sformatini di miglio con ragù di seitan                      | 86  |
| Sformato di miglio con cavolfiore e carote                   | 87  |
| Sformatini di miglio con crema di arachidi                   | 87  |
| Crocchette di miglio con crema di arachidi                   | 88  |
| Sformato di miglio con cipolle e funghi                      | 90  |
| Sformatini di miglio con crema di cipolle e funghi           | 91  |
| Sformatini di orzo con salsa di barbabietole rosse           | 92  |
| Sformatini di orzo con salsa di rucola e anacardi            | 94  |
| Sformato di orzo con melanzane e tofu                        | 96  |
| Sformato di orzo e asparagi allo zafferano                   | 97  |
| Crocchette di orzo con salsa di rucola e anacardi            | 97  |
| Sformatini di orzo con crema di tofu e avocado               | 98  |
| Sformato di orzo con cannellini e pomodorini                 | 100 |
| Crocchette di orzo con crema di tofu e avocado               | 100 |
| Sformatini di orzo con salsa di pomodoro                     | 101 |
| Crocchette di orzo con salsa di pomodoro                     | 101 |
| Sformato di orzo ai peperoni                                 | 102 |
| Sformatini di grano saraceno con salsa di radicchio e pinoli | 104 |
| Sformato di grano saraceno con tofu e germogli di soia       | 106 |
| Sformatini di grano saraceno con salsa ai funghi porcini     | 106 |
| Sformato di grano saraceno con verdure allo zenzero          | 107 |
| Crocchette di grano saraceno con salsa ai funghi porcini     | 107 |
| Crocchette di grano saraceno con salsa di radicchio e pinoli | 108 |
| Sformatini di grano saraceno con salsa ai porri              | 108 |
| Sformato di grano saraceno con carciofi e patate             | 109 |
| Crocchette di grano saraceno con salsa ai porri              | 110 |
| Crocchette di grano saraceno con salsa di capperi e olive    | 110 |
| Sformatini di grano saraceno con salsa di capperi e olive    | 111 |
| Sformato di grano saraceno e lenticchie rosse                | 112 |



**Pasquale Boscarello** ha una trentennale esperienza nella pasticceria e nella cucina naturale e tiene corsi in tutta Italia. Per Terra Nuova ha pubblicato *Pasticceria naturale* (2008), *Biscotti al naturale* (2010) e *Piccola pasticceria naturale* (2010), tutti dei veri bestseller.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

Pasquale Boscarello torna in cucina pronto a sorprenderci con un nuovo ricettario dedicato alla produzione di squisiti sformati di cereali, golose torte e crostate salate, fantasiose crocchette e sformatini. Questa volta la vera novità del libro è il «tofolio», inedito e saporito impasto inventato dall'autore a base di tofu, olio e semi di girasole, che mischiato con diverse farine diventa una «similbrisée» dal sapore friabile e croccante.

Le oltre 100 ricette del libro, tutte rigorosamente vegan e con un'attenzione speciale verso i celiaci, offrono una valida e gustosa alternativa alle paste brisée o frolla convenzionali ricche di grassi idrogenati, farine raffinate, sali, zuccheri e conservanti in quantità.

Ricetta dopo ricetta vengono proposte le migliori realizzazioni secondo i principi della cucina naturale e con un unico imperativo da rispettare: abbondare pesantemente con gli ingredienti amore e passione!

Le splendide foto delle ricette rendono il libro un piacere anche per gli occhi.

ISBN 88-88819-88-4



9 788888 819884

€ 13,00