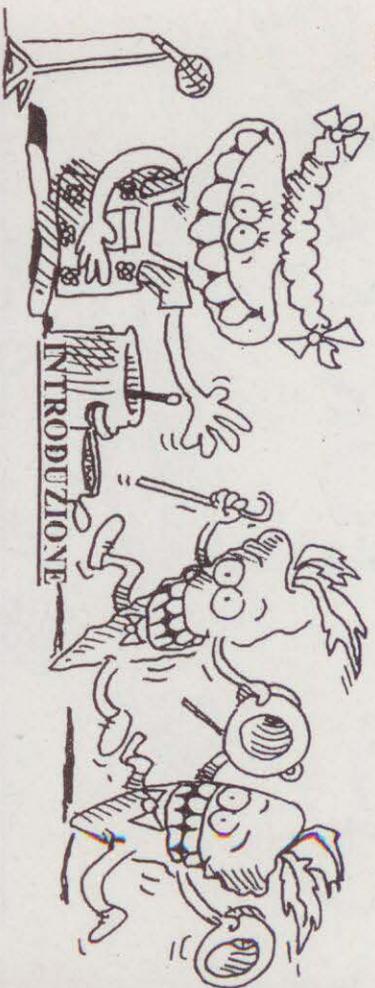




GRAZIE A :

ANDERS PER TUTTI I DISEGNI E LA GIOIA
NEL FARLI E MARESA PER L'AUTO TECNICO E
L'ISPIRABIONE . COMunque GRASIE A TUTTI
QUELLI CHE LEGGERAVNO QUESTO RICETTARIO E ...
... ALLA PROSSIMA !

SE VOLETE SOSTENERE IL COMITATO DI LIBERAZIONE ANIMALE DI BG
RICHIEDETE UNA COPIA DEL RICETTARIO A LORO, SCRIVENDO A :
CLA CR. 15
24040 BONATE SOTTO (BG) o INVIANDO 2500 L + 800 x SESE POSTALI
SUL CONTO CORRENTE n. 12234241

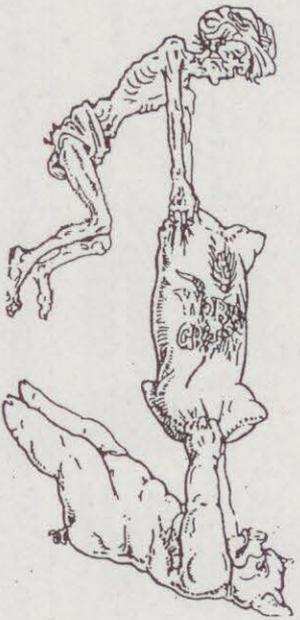


CHIAO! DOPO IL "GRANDE SUCCESSO" DI FIG. OUT! ECCO A VOI LA SECONDA
VERSIONE CON NUOVE RICETTE, GRASIE ALLA COLLABORAZIONE DI
TUTTI GLI AMICI (SOPRATTUTTO TOSCANI) CHE MI HANNO SUGGERITO
VARIABIONI E TRUCCHETTI, CHE HANNO SPERIMENTATO AL FOSTO
MIO, CHE HANNO MANGIATO TUTTO E SEMPRE ! COSA VUOLIO
DIMOSTRARE CON QUESTO SEMPLICE RICETTARIO DI DOLCI SEN
ZA INGREDIENTI DI ORIGINE ANIMALE (VEGAN, PER COMODITÀ)?
NIENTE ! VUOLIO SOLO RIBADIRE DUE CONCETTI CHIAVE :

1. CHE IL LATTE VA LASCIATO AI VITELLI E ALLE LORO TERAVULGILOSE
MAMME E NON ALLE NUTRIZIONALI DELL'INDUSTRIA CASEARIA
2. CHE LE GALLINE DEVONO TORNARE A RASSOLARE LIBERE NEI
PRAI CON I LORO PULCINI SENZA PIÙ VENIRE SFRUTTATE IN
NOME DEL PROFITTO .

ABOLIRE IL CONSUMO DI LATTE E UOVA, OLTRE A QUELLO DELLA CARNE
È SOLTANTO IL PRIMO, PICCOLO, PRASSO VERSO LA LIBERAZIONE UMANA
E ANIMALE , CHE NON DEVE PERÒ RIMANERE FINA A SE STESSO, MA
COMITUVARE, IN ALTRE FORME NELLA PRATICA DELLA VITA QUOTIDIANA.
IL "VEGANESIMO" NON È UNA MODA, NON È UN ATTEGGIAMENTO PER
SENTIRSI SUPERIORI AGLI ALTRI, MA UN ATTO POLITICO DI LOTTA
E BOICOTTAGGIO ECONOMICO CONTRO LA MERCIFICAZIONE
DELLA VITA, LA CRUDELTÀ, LO SFRUTTAMENTO, LA MORTE, LA FAME,
LA MISERIA DI MOLTI, IL TREDONINIO DI POCHI !
SÌ, CON UNA FETTA DI TORTA SI PUÒ DIRE QUESTO, DA QUI NASCE L'IN
PORTANZA DI GUARDARE SEMPRE OLTRE LE APPARENZE, IMPARA
RE A RAGIONARE E PENSARE CON LA PROPRIA TESTA, A NON RESTARE
PASSIVI, NENTENO DI FRONTE AD UNA RICETTA, MA CANTABRILIA
PERSONIFARLA, CREANDO TAGARI UN NUOVO LIBRETTO AUTRODOTTO DA
VOI !! BUON DIVERTIMENTO !!

COOK FOR PEACE



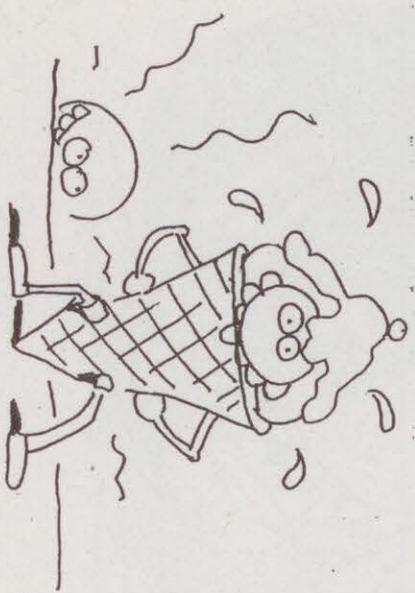
FOOD NOT BOMBS



Purtroppo, in Inghilterra e negli Stati Uniti usano dei misurini chiamati cups per tutte le ricette. Si tratta di contenitori di plastica di varie misure (1/2, 1/4, 1/3), che rendono molto facile il dosaggio degli ingredienti; ho deciso di tenere così le ricette tradotte perché non tutti hanno una bilancia e poi è più divertente fare a occhio! L'importante è usare sempre la stessa tazza durante la preparazione! Comunque, 1 tazza equivale a 240 ml/225 gr, 1/2 tazza a 120 ml/110 gr, 1/3 di tazza a 80 ml/75 gr, 1/4 di tazza a 60 ml/56 gr. Un'ultima cosa, con queste ricette golose, non voglio certo esaltare il consumo di zucchero che ritengo comunque dannoso sia per la nostra salute (ad esempio i nostri denti!), sia per la nostra scelta animalista; infatti, ossa di animali sbriciolate vengono usate nel processo di raffinazione dello zucchero bianco e persino di alcuni zuccheri di canna per rimuovere "le impurità". Il prodotto finito non presenta tracce di ingredienti animali ma non si può essere sicuri del tipo di lavorazione a cui è stato sottoposto (lo stesso discorso vale per gli alcolici in generale, soprattutto per i vini e alcune marche di birra! Informatevi!).

400gr di ciliegie, succo di 1 limone (togliete i semi!)
280gr di zucchero di canna, 400gr di acqua

Snocciolate e frullate le ciliegie e aggiungete il succo del limone. Sciogliete lo zucchero nell'acqua facendola bollire per qualche minuto; lasciate raffreddare e unite alle ciliegie. Frullate per una trentina di secondi e versate la crema ottenuta in un recipiente che metterete nel freezer fino a quando non sarà quasi completamente gelata. Frullatela ancora e rimettetela nel freezer fino a quando non si sarà ben solidificata.



GELATO ALL'ALBICOCCA (ricetta per 4 persone)

- 2 tazze di latte di soia senza zucchero
- 1 tazza di succo di albicocca
- 3 cucchiaini di fiocchi di agar agar
- 100gr o meno di sciroppo di zucchero di canna o altro dolcificante liquido
- 1 cucchiaino di cannella, 1 pizzico di sale

Fate bollire il succo di albicocca a fuoco basso per 5 minuti insieme all'agar agar mescolando bene. Scaldate il latte di soia a parte e aggiungetelo al succo insieme agli altri ingredienti amalgamando bene il tutto. Versate il mix in un recipiente che metterete in freezer per 3-6 ore mescolando di tanto in tanto con una forchetta. Servite accompagnato da panna di soia e/o amaretti.

BISCOTTI DI AVENA E CIOCCOLATO (a freddo! Ideali per l'estate)

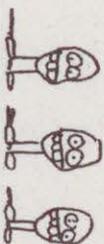
- 1/3 di tazza cacao (o carruba)
- 1/4 di tazza margarina
- 1/4 di tazza acqua - 1 cucchiaino latte di soia
- 1/2 tazza burro di arachidi
- 2 tazze e 1/2 fiocchi d'avena

Mescolate il cacao, la margarina, l'acqua e il latte di soia in un pentolino e portate ad ebollizione. Abbassate il fuoco e lasciate bollire per due minuti. Spegnete il fuoco e aggiungete il burro di arachidi e l'avena. Spalmate l'impasto su un vassoio di carta o altro, foderato con carta da forno e mettetelo nel freezer per circa 15 min. Tagiate poi la forma che desiderate e servite.

BISCOTTI AI FIOCCHI D'AVENA

Forno 160 gradi

- 1/2 tazza margarina
- 1/4 di tazza olio di semi
- 2 tazze zucchero
- 1/4 di tazza sciroppo di acero
- 1/3 di tazza latte di soia
- 2 cucchiaini estratto di vaniglia
- 1 tazza e 1/2 farina di frumento integrale setacciata con 2 cucchiaini di lievito
- 1 cucchiaino di bicarbonato e sale
- 3 tazze fiocchi d'avena



arrowroot sciolta in un po' d'acqua - un pizzico di spezie varie (cannella, noce moscata) uvette o noci - un po' di burro d'arachidi, se volete. Formate una crema con la margarina lasciata ammorbidire, l'olio, lo zucchero; aggiungete il latte di soia e la vaniglia e mescolate bene. Unite, poco alla volta, la farina, il bicarbonato, il sale, le spezie e un paio di cucchiaini di burro di arachidi (facoltativo). Mescolate bene aggiungendo gradualmente i fiocchi d'avena e le noci o le uvette. Aggiungete l'arrowroot con l'acqua per ultimo e girate poche volte l'impasto. Mettete l'impasto a cuochiatate ben distanziate una dall'altra sulla piastra del forno ricoperta di carta forno o unta e cuocete fino a che iniziano ad essere dorati (teneteli d'occhio perché bruciano da un momento all'altro!).

CIOCCOLATO



TORTA AL CIOCCOLATO DAL PIANETA VEGA

- 60 gr di margarina
- 60 gr di zucchero di canna
- 60 gr di sciroppo di zucchero di canna
- 30 gr di nocciole tritate (o di pasta d'arachidi per i pigri)
- 1/2 bustina di lievito
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 5 cucchiaini di cacao
- un seme di cardamomo
- 185 gr di farina
- 1 cucchiaino di aceto
- 160 ml di latte di soia

Montate la margarina con lo zucchero e lo sciroppo (e il burro di arachidi, se usate le nocciole tritate, vanno negli ingredienti secchi) fino a far diventare il tutto leggero e spumoso.

Setacciate la farina insieme al lievito, il bicarbonato ed il cacao e mescolate con cautela (aggiungete anche le nocciole tritate se non state usando il burro di arachidi).

Versate il composto sopra la margarina montata, e mescolate piano piano aggiungendo lentamente anche il latte di soia e l'aceto, facendo attenzione a non formare grumi.

Versate il composto in una teglia rotonda (eventualmente con la carta forno).

Cuocete a 150 gradi per 20 minuti circa (controllate con lo stuzzicadente, quando esce asciutto è pronta).

NOTA BENE: questa ricetta è la base per una torta favolosa:



SACKER TORTE

dimensione (usate la stessa teglia, e preparate la seconda torta mentre la prima cuoce). Mettete la prima torta in un piatto grande guarnito in modo carino, poi spalmatene la superficie di marmellata abbondante (consigliamo quella di pesche). Raccomandazione: che sia abbondante!!! Piazzate sopra la marmellata la seconda torta. Ricoprite la superficie della seconda torta ed i fianchi di entrambe con la **GLASSA DI CIOCCOLATO FONDENTE**:

una tavoletta di cioccolato fondente
mezzo panetto di margarina

Mettete in un pentolino la margarina e la cioccolato spezzettata, e fate cuocere a fuoco lento. State attenti che non si attacchi (basta mescolare un pochino). Quando è tutto fuso e amalgamato (non lasciatela bollire!! È pesante!) versatela sopra la torta, lentamente, lasciando che coli anche sui bordi. Lasciate raffreddare (si solidifica un po') e poi... buon appetito!! (Sappiamo bene che è una bomba allucinante, ma è COSÌ BUONA!!!!!!) E poi, noi vegan abbiamo spesso il colesterolo troppo basso!!) (sognigliando: i golosi trovano tutte le scuse!!!)



TORTA DI CIOCCOLATO E ARANCIO (leggera e spugnosa, con il

particolare gusto dato dall'aceto)

225gr. farina di frumento integrale - 1 cucchiaino pieno di lievito

3 cucchiaini cacao

170 gr. zucchero di canna scuro - buccia grattugiata di due arance

280 ml. (1/2 pinta) acqua fredda

5 cucchiaini olio di semi

2 cucchiaini aceto di malto (o 1 cucchiaino malto e 1 cucchiaino aceto di mele).

Riscaldare il forno a 160 gradi. Mescolate gli ingredienti asciutti: farina, zucchero, cacao, buccia d'arancia. In un'altra terrina spartete con una frusta l'olio e l'aceto fino a che si siano amalgamati. Aggiungeteli agli ingredienti asciutti mescolando bene. Aggiungete l'acqua mescolando fino ad ottenere una pasta omogenea. Come ultimo ingrediente aggiungete il lievito e mescolate di nuovo. Mettete l'impasto in una teglia "imburata" e cuocete per 30-40 min. Lasciate la torta nello stampo a raffreddare per almeno 1 ora prima di servirla.

cioccolato)

1 tazza farina integrale + 1 tazza farina bianca

3/4 di tazza gocce di cioccolato (già pronte) o pezzetti tagliati da voi

1/2 tazza di noci a pezzetti (si usano di solito le noci pecan, ma in Italia non sono molto comuni)

3/4 di tazza sciroppo d'acero, di zucchero di canna o altro dolcificante

1 cucchiaino estratto di vaniglia

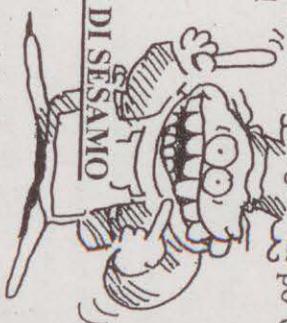
1/2 tazza di latte di riso o di soia

1 cucchiaino lievito

Scaldare il forno a 180 gradi. Mescolate tutti gli ingredienti in una terrina dai bordi alti.

Rivestite con carta da forno la piastra del forno e versateci sopra l'impasto a cucchiaiate (1 cucchiaino=1 biscotto) ben distanziate una dall'altra. Cuocete per 10 - 15 min. fino a che i bordi sono dorati; non preoccupatevi se sembrano crudi, appena raffreddati i biscotti si solidificano diventando troppo duri se li cuocete troppo! Fate attenzione! Sono meglio un po' crudi piuttosto che marroni con il fondo bruciato!!!

BISCOTTI CRETESI RIPIENI DI SEMI DI SESAMIO



Forno 150° Cottura 25min.

Mescolate 1/4 di tazza d'olio d'oliva con 2 cucchiaini d'acqua, 2 di succo di limone, 2 di succo d'arancia e 3 cucchiaini di zucchero. Setacciate 2 tazze di farina con 1/2 cucchiaino di bicarbonato e un pizzico di sale. Impastate aggiungendo il mix di liquidi e lasciate riposare per 1 ora su un piano infarinato. Intanto preparate il ripieno con 1/2 tazza di sciroppo di zucchero mescolato a 1/2 tazza di mandorle, 1/2 tazza di noci entrambe macinate e 1/2 tazza di semi di sesamo. Spianate la pasta piuttosto finemente e tagliate dei quadrati di circa 7 o 8 cm. al cui centro metterete un cucchiaino colmo di ripieno. Per chiuderli è sufficiente inumidire il bordo e ripiegare premendo un po' e cercando di appoggiare bene al centro. Informate per circa 25 min. e, a cottura ultimata, quando sono ancora caldi, spruzzateli con acqua di fiori d'arancio (si trova al supermercato!) e rotolateli nello zucchero a velo.

BISCOOTTI GRELATTI

AMARETTI

- 300 gr di noci sguosciate
- 4 o 5 cucchiaini di sciroppo di zucchero di canna o altro dolcificante liquido
- 1 cucchiaino di caffè o caffè d'orzo
- 1/2 litro d'acqua
- 300gr di farina integrale setacciata
- 100gr di farina di polenta gialla fine
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 3 cucchiaini colmi di tahini

Triate finemente le noci. In un pentolino, fate bollire l'acqua con il caffè e passatelo con un colino, scioglieteci dentro il dolcificante, il tahini e il sale. In una terrina a bordi alti mescolate le due farine e il tritato di noci, quindi versateci sopra il mix liquido e impastate il tutto con le mani fino a che non sia omogeneo (deve essere né troppo morbida, né troppo dura!). Ungete la piastra del forno e preparate gli amaretti prendendo la pasta con un cucchiaino, facendola scivolare sulla piastra e dandogli la rotondità necessaria. Ricordatevi di distanziare i biscotti altrimenti si unificeranno tutti con la cottura!! Scaldate il forno a 180 gradi e cuocete per 10 minuti, controllate la cottura, girate i biscotti se vi sembrano troppo cotti sul fondo e fate cuocere per altri 10 min. circa. Servite freddi magari

Sicuramente non vi ispirerà l'idea del cous-cous, ma vi giuro che è un dolce delizioso, quasi una torta gelato! **ATTENZIONE!** Dovete procurarvi 2 ingredienti particolari, l'agar agar e il kuzu oppure l'arrowroot. Si tratta di addensanti che potrete trovare in erboristeria/negozi di cibi naturali e in negozi di cibo cinese/indiano.

3/4 di tazza di acqua

3/4 di tazza di cous-cous

Far bollire l'acqua, spegnere il fuoco e buttare il cous-cous a pioggia. Dopo 5 minuti girare con una forchetta.

Preparare ora la parte di cioccolato con:

1 tazza di acqua che avrete portato ad ebollizione sciogliendo 2 cucchiaini di agar-agar,

aggiungeteci, cercando di non formare troppi grumi (mescolando con un cucchiaino di legno):

2 tazze di latte di soia

3/4 di tazza di cacao amaro (oppure 1/4 di tazza cacao + 1/2 pezzetti di cioccolato fondente)

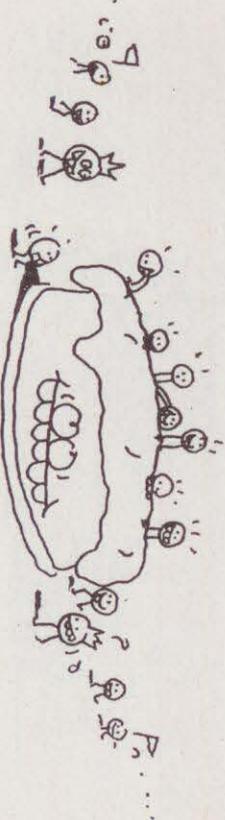
3/4 di tazza di sciroppo d'acero o di zucchero di canna

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 pizzico di sale

una volta scaldati questi ingredienti aggiungete 2 cucchiaini di ARROWROOT o di alga KUZU

Spegnete il fuoco e mescolate energicamente con una frusta per circa 5 minuti, fino a che l'impasto diventerà più solido. Mettete metà del cioccolato in uno stampo, spolverate con il cous-cous e ricoprite con il restante cioccolato. Mettete in frigorifero per almeno 2 ore.



L'INCREDIBILE TORTA DI CIOCCOLATO

(che tutti i vegani hanno sempre sognato)

- 225 gr. farina (integrale)
- 30 gr. cacao amaro o carruba in polvere
- 110 gr. margarina
- 140 ml. (1/4 di pinta) latte di soia
- 140 ml. acqua
- 50 gr. zucchero
- 1 cucchiaino di sciroppo di canna da zucchero
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 2 cucchiaini di lievito vanigliato
- Forno 180 gradi

In una terrina a bordi alti setacciate la farina e il cacao, unite la margarina tagliata a cubetti e lasciata precedentemente ammorbidire (15/20 min. fuori dal frigo). Lavorate il tutto con le mani, come se impastaste, fino ad ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete lo zucchero, il lievito e il bicarbonato. Infine, versate il latte di soia l'acqua e lo sciroppo e mescolate vigorosamente con un cucchiaino di legno. Trasferite l'impasto in due teglie della stessa dimensione o in una sola (in questo caso taglierete poi la torta quando si sarà raffreddata), precedentemente unte con della margarina. Cuocete fino a che, inserendo uno stuzzicadenti, questo ne esca asciutto (circa 20 min.). Lasciate raffreddare, tirate fuori le torte dagli stampi e farcite secondo i vostri gusti.

PAN DI SPAGNA RIPPIENO, RICOPERTO DI CIOCCOLATO

Seguite la ricetta della torta al cioccolato sostituendo il cacao con 30 gr. di amido di mais e un po' di scorza di limone per avere il pan di spagna bianco. Tagliatelo a metà, farcite con la mousse di cioccolato e tofu, ricomponete la torta e ricoprite il tutto con il Fudge all'inglese.



SOIA CHEESE CAKE

Preparate la base con: 70gr. farina integrale

- 45gr. zucchero di canna scuro
- 45gr. margarina

Mescolate la margarina insieme allo zucchero e alla farina fino a che non forma delle briciole. Ungete lo stampo e pressate il composto sul fondo. Cuocetelo nel forno a 150 gradi fino a che diventa leggermente dorato. Tirate fuori dal forno e lasciate raffreddare nella teglia. Preparate il ripieno con: 110 gr. di margarina di olio di semi (se la trovate! Altrimenti provate con quella normale)

4 cucchiaini pieni di dolcificante (sciroppo di zucchero di canna, di acero, o altro)

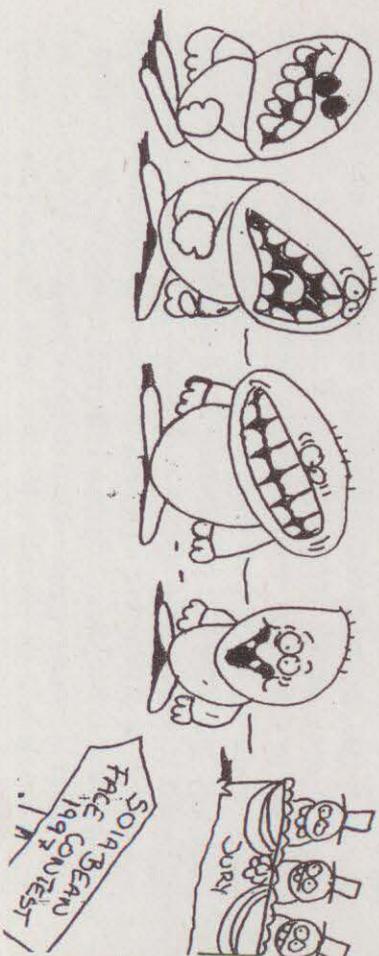
55 gr. zucchero di canna

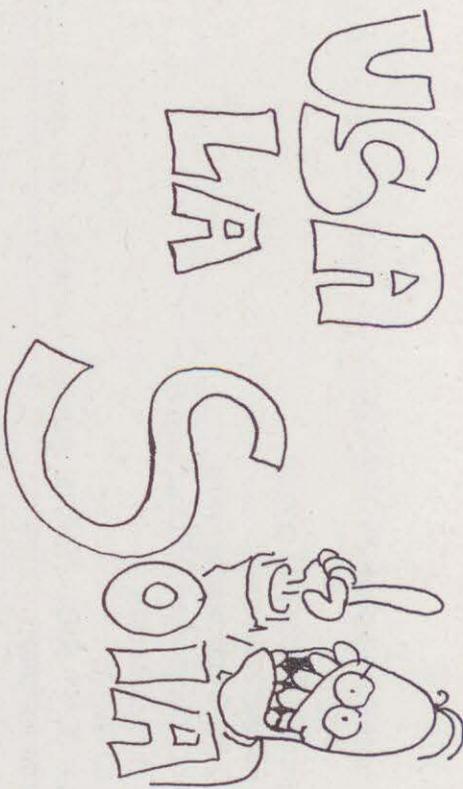
110 gr. farina di soia (un po' difficile da trovare, chiedete nei negozi di cibi naturali)

- 1 limone da cui ricaverete il succo e la scorza grattugiata
- 550 ml. (1 pinta) latte di soia

In una casseruola capiente fate sciogliere a fuoco lento la margarina, lo zucchero e il dolcificante a vostra scelta. Aggiungete la scorza di limone e la farina di soia e continuate a girare fino a che l'impasto formerà una palla. State attenti e non lasciate che questa si attacchi alla pentola, ma aggiungete il latte di soia mescolando vigorosamente con l'aiuto di una frusta.

Togliete dal fuoco e aggiungete il succo di limone. Mescolate bene. Ponete delle fettine di frutta (banane, fragole, kiwi ecc.) sulla base che avete precedentemente preparato, quindi versateci sopra il ripieno ottenuto. Lasciate riposare e metete la torta in frigo per permetterle di solidificarsi. Servite fredda, ricoperta di frutta fresca e cocco disidratato o noccioline tritate.





TOFU CAKE CON BASE CROCCANTE AL CIOCCOLATO

NOTA BENE: purtroppo non ho avuto modo di provare queste due ricette favolose! (Ebbene sì, ho sempre avuto un debole per le cheese cakes!). Comunque sono state prese da due ricettari inglesi molto ben fatti dove venivano indicate come "deliziose", quindi non esitate, **PROVATECI!!!**

400 gr. tofu

3 cucchiaini sciroppo d'acero

50gr. noci a pezzetti

succo di un limone-scorza grattugiata di un limone
1 cucchiaino di tahini (tipo "light")

100 gr. albicocche essiccate a pezzetti

Rendete liquido il tofu frullandolo insieme al succo di limone, il tahini, lo sciroppo d'acero e la scorza di limone (se usate del tofu molto compatto aiutatevi con 2 cucchiaini di acqua). Aggiungete le albicocche e le noci. Stendete una stoffa di mussola o cotone sul fondo di uno stampo rotondo, versateci il composto e ricoprite con un piatto il più piatto possibile. Mettetecei dei pesi sopra e lasciate riposare per 24 ore.

Per la base userete: 1 tavoletta di cioccolato di carrube all'arancio o fondente

100 gr. di cereali per colazione croccanti

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria (in un pentolino sopra una pentola con un po' d'acqua bollente). Aggiungeteci i cereali e stendete l'impasto sulla tortina di tofu che avete preparato. Lasciate solidificare. Aiutandovi con la stoffina, girate la torta e decorate con frutta a scelta (kiwi, banana, albicocche fresche ecc.).

FOODS ALL'INVERNO

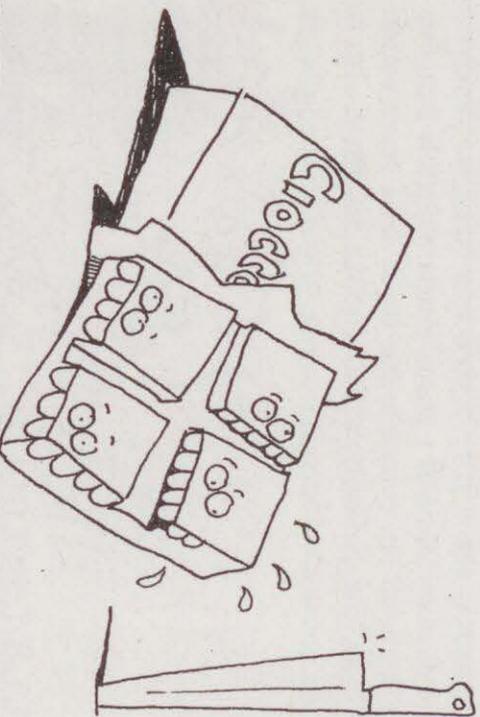
(rimane morbido anche dopo essersi raffreddato, ideale per farcire torte)

100 gr. cioccolato fondente

50 gr. margarina

zucchero a velo (per chi usa lo zucchero bianco)

Fondete il cioccolato e la margarina in un pentolino a bagnomaria. Togliete dal fuoco e dopo un paio di minuti aggiungete lo zucchero a velo setacciato, quanto basta per rendere il tutto cremoso. (Se risulta troppo denso, aggiungete un po' di latte di soia).



MOUSSE DI CIOCCOLATO E TOFU

225 gr. silken tofu, cioè tofu morbido, vellutato

1 tavoletta di cioccolato o più secondo i gusti

sciroppo d'acero o di zucchero di canna (o altro tipo di dolcificante) a piacere

gocce di estratto di vaniglia

Frullate il tofu fino a che non diventa cremoso e liscio (se non riuscite aggiungete pochissimo latte di soia). Sciogliete il cioccolato a pezzetti a bagnomaria (in un pentolino posto su una pentola con poca acqua bollente). Aggiungetelo al tofu insieme al dolcificante e alla vaniglia e frullate ancora. Trasferite la crema in una ciotola e mettetela in frigo per almeno un'ora. Potete spalmare questa mousse sulla torta al cioccolato o su quella bianca aggiungendovi sopra fette di banana, fragole o lamponi; spolverate di cocco essiccato e/o mandorle in scaglie.

- 3 tazze farina setacciata insieme a 3 cucchiaini di lievito
- 2 cucchiaini bicarbonato - 1/2 cucchiaino sale
- 3/4 di tazza cacao
- 3/4 di tazza margarina
- 2 tazze scarse zucchero
- 1/4 di tazza acqua

2 tazze latte di soia 2 cucchiaini estratto di vaniglia

Setacciate insieme la farina, il bicarbonato, il sale e il cacao e metteteli in una terrina. Formate una crema con la margarina e lo zucchero aiutandovi con un mixer, se ne avete uno. Aggiungete l'acqua a poco a poco mescolando molto bene. A questo punto aggiungete il mix di farina poco alla volta alternando con il latte di soia e la vaniglia. Mescolate molto bene in modo da eliminare tutti i grumi. Potete metterete l'impasto in una teglia stretta dai bordi alti oppure in due teglie della stessa misura, come preferite; di modo che, nel caso vogliate farcirla, nel primo caso taglierete in due la torta, mentre nel secondo unirete le due torte con la glassa che preferite.



BROWNIES AL CIOCCOLATO

Forno 180°

(tipico dolce nordamericano ideale per accontentare tanti golosi allo stesso tempo!)

Mescolate in pentolino 1/3 di tazza di farina con 1 tazza d'acqua amalgamandoli piano piano con una frusta. Lasciate cuocere a fuoco lento fino a che si sarà addensato, quindi lasciate raffreddare completamente.

Sciogliete 1/2 tazza di margarina, aggiungeteci 2/3 di tazza di cacao e mescolate bene. Lasciate raffreddare. Sbatte con la frusta 2 tazze scarse di zucchero, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di vaniglia nell'impasto di farina, quindi aggiungete il mix di cacao mescolando cura. Setacciate la tazza e 1/2 di farina con 1 cucchiaino di lievito e 1 e 1/2 di bicarbonato e unitele all'impasto poco alla volta mescolando con cura. A questo punto aggiungete le noci o le nocciole e dei pezzetti di cioccolato fondevole secondo il vostro gusto. Versate l'impasto in una teglia rettangolare e cuocete per circa 20 min. Se volete potete ricoprire i brownies con la glassa al cioccolato.

BANANA BREAD

(panetto compatto ma morbido dentro ideale per esser pucciato nel latte soia!)

4 banane piccole (oppure tre grandi)

1 tazza di zucchero di canna

1 tazza e 1/2 più 2 cucchiaini di farina

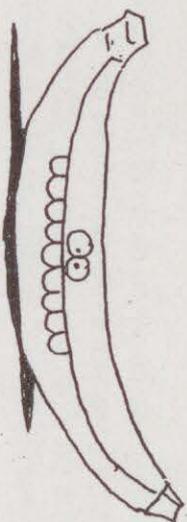
1/3 di tazza di margarina sciolta a fuoco lento

un pizzico di bicarbonato

FORNO 160 GRADI

COTTURA 30/45 MIN. (fino a quando, inserendo uno stuzzicadenti questo uscirà asciutto)

Schiacciate le banane con una forchetta, in una terrina, aggiungete gli altri ingredienti mischiando bene. Ungete uno stampo da plum cake (quell rettangolare) e infornate.



MOUSSE DIKIWI

1 litro di succo di mele + 2 cucchiaini di malto di riso o altro dolcificante

2 cucchiaini di kuzu + 1 cucchiaino di focchi di agar agar (addensanti che pot trovare facilmente in erboristeria)

1 pizzico di sale, nocciole tritate finemente

Scaldate il succo di mela in una pentola con il dolcificante. Sbucciate i kiwi tagliateli a fettine, poi a bastoncini. Quando il succo di mela bolle, abbassate fiamma, unite l'agar agar, il sale e mescolate. Sciogliete il kuzu in poca acqua unitele al composto e mescolate in senso antiorario per 2-3 minuti, quindi spegnete il fuoco, buttateci dentro i kiwi e mescolate per altri 2 minuti. Versate la mousse in coppette e lasciate raffreddare completamente; decor con le nocciole e servite.

4 mele - 1 cucchiaino di burro di noccioline o anacardi
1 cucchiaino di arrowroot sciolto in 4 cucchiaini di acqua
1/3 di tazza latte di soia alla vaniglia (aggiungere un cucchiaino di estratto di vaniglia al latte)

1/2 tazza farina integrale setacciata insieme a 1/2 cucchiaino di lievito
cannella e sciroppo d'acero

Riscaldare il forno a 190gr., pelate le mele e tagliatele a fettine. Miscelate l'arrowroot, il latte di soia e la vaniglia. Aggiungete la farina setacciata. Scaldare il burro fino a che si scioglierà e spalmatelo sul fondo della teglia (meglio, se usate una pirofila). Ponete le fette di mela sopra il burro formando cerchi concentrici o spirali e versateci sopra la pasta preparata. Spolverate di cannella e sciroppo d'acero. Abbassate il forno a 180gr. e informate lasciando cuocere per circa 15 minuti.



MOUSSE DI MELE E CANNELLA

(perfetta per utilizzare mele non mangiate o raccattate al mercato!!!)

- 1 chilo di mele mature
- 1 litro di succo di mela
- 2 cucchiaini di malto di riso
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di fiocchi di agar-agar
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di mandorle sbriciolate

Sbucciate le mele, tagliatele a fettine e cuocetele nel succo per 10 minuti con il malto, la cannella, il sale. A cottura ultimata, passatele al passaverdura, rimettetete nella pentola e portate ad ebollizione; unite i fiocchi di agar-agar, amalgamate per due minuti, quindi mettete la mousse a raffreddare in coppette. Dopo 2 o 3 ore servite spolverando con

GLASSA DI CIOCCOLATO

- 1 tazza di acqua fredda
- 5 cucchiaini di farina
- 3/4 di tazza zucchero
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 3 cucchiaini cacao
- 3 cucchiaini margarina lasciata ammorbidire
- 1 pizzico di sale

Combinare in un pentolino la farina e l'acqua aiutandovi con una frusta. Cuocete a fuoco lento continuando a sbattere fino a che la crema diventa densa e uniforme. Fatela raffreddare completamente (immergendo il pentolino in un recipiente di acqua fredda). Unite gli altri ingredienti sbattendoli insieme come se steste montando la panna (aiutandovi quindi con un mixer o una frusta). La crema deve risultare leggera e spumosa. Spalmatela sulle torte aiutandovi con una spatola.

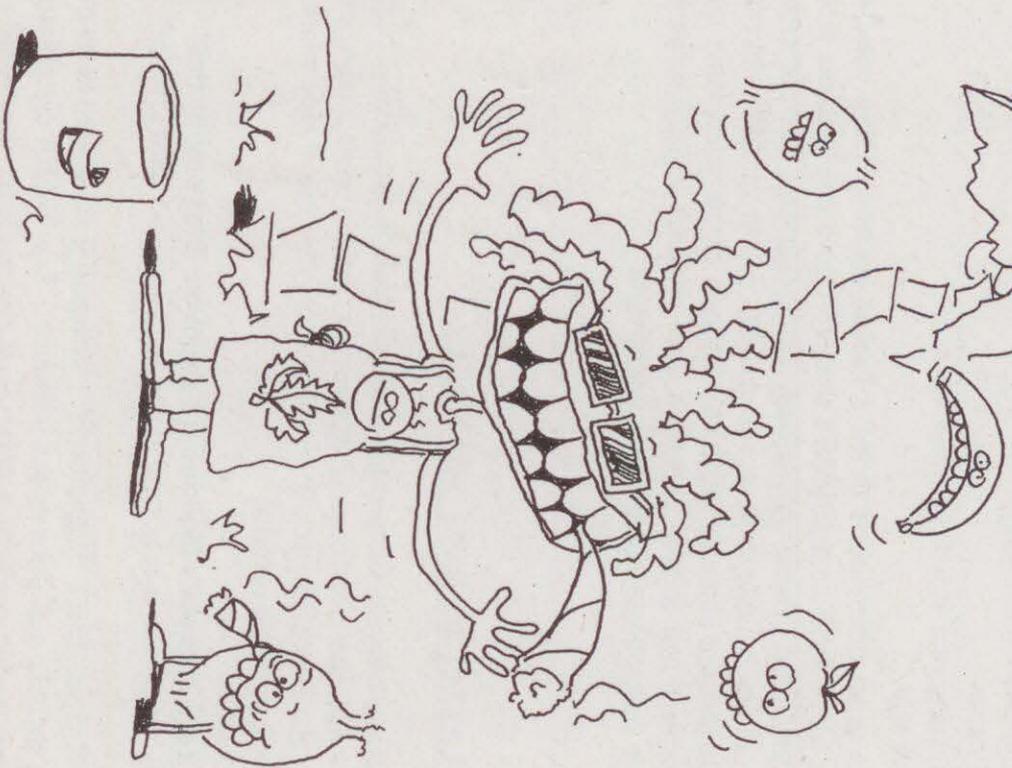
CIOCCOLATINI DI RISO SOFFIATO

Questa ricetta è davvero velocissima e quindi ideale in situazioni di panico tipo parenti o amici che piombano all'improvviso, feste o inviti dimenticati, crisi d'astinenza da cioccolato, ecc. È ovvio che chi non usa il cioccolato lo può sostituire con quello di carruba!

- Dosi a occhio:
- 1 tavoletta di cioccolato fondente o 2 se dovete fame proprio tanti
 - un pó di cereali per la colazione al riso soffiato tipo i "rice krispies."

Sciogliete il cioccolato a "bagnomaria" (mettendo il cioccolato in un pentolino sopra una pentola con poca acqua bollente). Trasferite il cioccolato ancora caldo in una terrina capiente e versateci il riso soffiato, mescolando con un cucchiaino di legno fino a che ci sarà una buona quantità di cereali bagnati di cioccolato. A questo punto, aiutandovi con un cucchiaino e le dita, formate dei mucchietti, tipo dei pasticcini (l'ideale infatti sarebbe metterli dentro le carte dei pasticcini), disponendoli ben distanziati, su un vassoio o un piatto. Mettete in freezer per un pó fino a che saranno compatti e croccanti, più stanno e meglio è!

CERRABI



CILINDRETTI DI COCCO AL SUCCO D'ARANCIA

- 300gr di farina semintegrale o bianca
- 100gr di cocco grattugiato
- 100gr di amido di mais o maizena
- 3 cucchiari di malto di riso o altro dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 di lievito
- 30gr di olio di sesamo (o di semi se non lo trovate)
- 4 belle arance da spremere

Mescolate la farina, l'amido di mais e il cocco, poi formate una fontana su un piatto. Intepidite il latte di soia, scioglieteci dentro il lievito e versatelo al centro della fontana. Unite la cannella e il malto di riso e impastate dolcemente. Quando l'impasto sarà morbido, prendete una manciata di pasta alla volta e, facendola rotolare su un piano infarinato, formate un serpentino di pasta grande come un dito che poi taglierete in tanti cilindretti lunghi circa 5 cm. Mettetele in un piatto a lievitare in un posto caldo per circa 1 ora poi frigeteli in olio caldo (ma non fumante) per pochi minuti. Scolateli bene e serviteli in un piatto con vicino una ciotola di succo di arancia dove potrete pucciare i dolcetti prima di mangiarli!!

MUFFINS DI MELE E UVETTE

- 1 tazza farina setacciata insieme a 1 cucchiaino di lievito
 - 2 tazze farina di frumento integrale
 - 1 cucchiaino lievito - 1/2 cucchiaino bicarbonato
 - 1 cucchiaino cannella - 1 pizzico noce moscata - 1/2 cucchiaino spezie varie (zenzero, cardamomo ecc.).
 - 1 tazza acqua
 - 1/3 di tazza sciroppo d'acero
 - 2 mele tagliate a pezzetti - 1/2 tazza uvette
- Scaldate il forno a 200gr. Miscelate tutti gli ingredienti in una terrina. Distribuite l'impasto in una teglia per muffins o in singoli stampini (riempite solo fino a metà altrimenti traboccherà). Cuocete per circa 20 min., tirate fuori dal forno e lasciate raffreddare completamente prima di togliere i muffins dalla teglia.

CROSTATA DI FRUTTA SCIROPATA (o composta di mele o pere) E PANNA DI SOIA

Forno 180° Cottura 30min. circa

Per la pasta frolla:

325gr. farina - 250 gr. margarina - 70 gr. zucchero - un pizzico di sale - mezzo bicchiere di acqua o latte di soia

Preparate la pasta mettendo la margarina a pezzi (lasciata ammorbidire precedentemente) nella farina e amalgamando con l'acqua o il latte a poco al poco. A metà lavorazione aggiungete lo zucchero e il sale. Formate un panetto compatto e lasciate riposare per almeno 20 minuti, poi stendetela e foderatene un teglia "imburata". Bucherellate la pasta con una forchetta e infomatela per circa 10\15 minuti. Tiratela fuori e aggiungete la frutta sciolata e tagliata a pezzetti; infomatela di nuovo fino a completa cottura della base. Preparate ora la panna di soia con 300 ml. di panna di soia che troverete nei negozi di cibi naturali. Portate ad ebollizione la panna, aggiungete un cucchiaino di agar agar e due cucchiaini di zucchero. Mescolate una sola volta e lasciate sul fuoco altri 4-5 minuti; girate bene e metete il tutto in frigorifero fino a che non si è addensata notevolmente. A questo punto spalmatela sulla torta e metete di nuovo in frigo.

CROSTATA DI PERE

4 pere - 1 limone - 2 o 3 biscotti vegani sbriciolati - marmellata di pesche - circa 6 noci.

Preparate la crostata come nella ricetta sopra. Stendete la pasta nello stampo "imburato", bucherellate il fondo con una forchetta e spennellatela con la marmellata. Sbucciate le pere e tagliatele a fette regolari; mettele in una terrina e spruzzatele col succo di limone. Sbriciolate i biscotti e metteteli sopra la marmellata, poi ricoprite con le fette di pera spennellate di marmellata. Mettete in forno a 200 gradi per 20 min. circa (tenetela d'occhio, potrebbe essere cotta molto prima!). Nel frattempo preparate in un pentolino lo sciroppo con: 3 cucchiaini di marmellata, 20gr. di zucchero e 1 cucchiaino di acqua. Fate bollire per qualche istante poi, fuori dal fuoco, aggiungete le noci (e un bicchierino di brandy se ne fate uso!). Irrorate con questo sciroppo la crostata appena tolta dal forno.

ALTERNATIVA! CROSTATA DI PERE COTTE RICOPERTA DI CIOCCOLATO FUSO!!!

CARROT CAKE (ricetta giamaicana.)

225 gr. farina setacciata insieme a 3 cucchiaini di lievito
175 gr. carote
100 gr. zucchero
100 gr. olio
1 limone
1 cucchiaino di cannella

Grattugiate le carote e mettele in una terrina con la scorza e il succo del limone. Lasciate riposare un attimo, poi unite lo zucchero, l'olio e la cannella seguiti poi dalla farina e il lievito. Mescolate bene e versate l'impasto in una teglia imburata. Informate a 180° gradi e cuocete per circa 40 min. Una volta pronta, lasciatela raffreddare, toglietela dalla teglia e preparate la GLASSA con:
175g. zucchero a velo
1 cucchiaino estratto di vaniglia
1 cucchiaino succo di limone
2 cucchiaini olio di semi
Meschiate insieme lo zucchero, l'olio, la vaniglia, il succo di limone e un po' di acqua se necessaria per rendere la glassa più spalmabile. Spalmatela sopra la torta e servite.

JOHNNY CAKES (Tipico dolce caraibico preparato dalle mamme e venduto dai bambini porta a porta)

175 gr. farina + lievito (2 cucchiaini)
2 cucchiaini olio di semi
50 gr. margarina
6 cucchiaini cocco essiccato
100 gr. latte di cocco (reperibile nei negozi di cibi asiatici o take away cinesi)
2 cucchiaini lievito un pizzico di sale.

Mescolate la farina con il lievito (tutto) e il sale. Sciogliete la margarina in un pentolino e aggiungetela al resto insieme all'olio. Mescolate bene e aggiungete il cocco e il latte di cocco. Formate delle palline lavorando l'impasto e informate a 200° gradi per 15 min. circa.

BANANA BREAD (Ricetta caraibica!!)

- 350 gr. farina setacciata insieme a 3 cucchiaini lievito
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini olio di semi
- 75 gr. margarina
- 100 gr. zucchero di canna
- 1/2 cucchiaino scorza di limone
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 4 banane super mature

Mischiate insieme la farina, il lievito e il sale, poi aggiungete la margarina, lo zucchero e la scorza, lavorando tutto con le mani come a formare delle briciole. Schiacciate le banane con una forchetta e aggiungetele all'impasto insieme all'olio e all'essenza di vaniglia. Quando il composto sarà omogeneo, mettetelo in uno stampo rettangolare da plum-cake e cuocete a **180** gradi per $\frac{1}{2}$ ora (il tempo di cottura dipende dal tipo di forno, non fidatevi e tenete d'occhio voi l'evoluzione della torta).

COCONUT BREAD (non solo come dolce!)

- 450 gr. farina bianca
- una bustina da 7 gr. di lievito di birra secco ad azione istantanea
- un pizzico di sale
- 175 gr. cocco essiccato
- 1 cucchiaino olio di semi
- 280 ml. circa di acqua

Mischiate la farina, il lievito, il sale e il cocco in una terrina, aggiungete l'acqua tiepida e l'olio. Mescolate fino a quando avrete una pasta che si stacca dai bordi della terrina (aggiungete acqua se necessario ma attenzione a non rendere la pasta molliccia e appiccicosa!). Tiratela fuori e lavoratela per 5 minuti su un piano liscio. Rimettetela di nuovo nella terrina e lasciate riposare per 15 min. Quindi, impastatela ancora per qualche minuto. Infine, ungete leggermente la terrina e metteteci la pasta a riposare, in un posto caldo e asciutto, per 1 ora e 1/2 o fino a che la pasta si sia raddoppiata. Impastate di nuovo e dividete in 8 parti uguali. Formate dei rotolini e infornate a 130 gradi per circa 40 min.

bosco)

- 450 gr. mirtilli
- poco sciroppo di riso o altro dolcificante a vostro piacimento
- 1 tazza fiocchi d'avena
- 1/2 tazza di farina integrale
- 1 tazza scarsa di zucchero
- 1/2 tazza margarina
- crema/budino di vaniglia (quelle che si trovano già pronte nei negozi di cibi naturali)

Scaldate il forno a 180 gradi. Mettete i mirtilli in un pentolino e fateli cuocere fino a che "scoppiettano", calcolate ancora due minuti poi spegnete; non fateli spappolare!! Dolcificate secondo il vostro gusto con lo sciroppo di riso o altro e lasciate raffreddare. Mettete i fiocchi d'avena, la farina e lo zucchero in una terrina. Aggiungeteci la margarina tagliata a dadini e lasciata ammorbidire fuori dal frigo e impastate per formare delle briciole. A questo punto metete metà "sbriciolata" sul fondo "imburrrato" di una teglia quadrata non troppo grande, quindi ricoprite con i mirtilli e terminate con un altro strato di briciole. Cuocete per 45 min. circa e servite caldo con la crema di vaniglia.

SBRICIOLATA DI FRUTTA

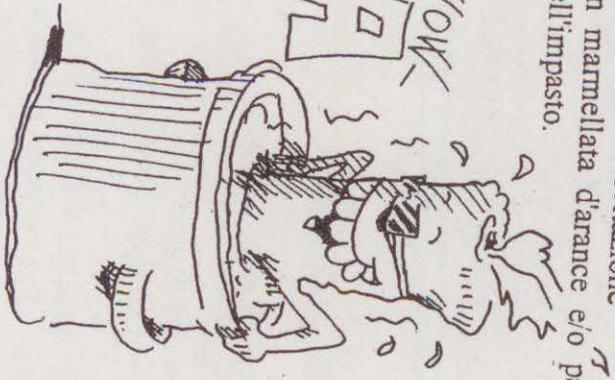
- Preparate la parte di frutta con:
- 6 pesche mature - 6 prugne - 450 gr. ciliege aspre (marasche)
 - 1/2 tazza sciroppo d'acero
 - 1 cucchiaino cannella - 1/2 cucchiaino zenzero - un pizzico di sale
 - 1/4 di tazza di arrowroot o altro addensante.
- Snocciolate la frutta e tagliatela a fette, mettetela in una terrina e conditela con gli altri ingredienti. Dopo aver lasciato riposare un po', mettetela sul fondo di una pirofila o di una teglia precedentemente "imburrrata".
- Preparate ora la "sbriciolata" con:
- 1 tazza e 1/2 di briciole di pane integrale raffermo
 - 1/4 di tazza margarina ammorbidita
 - 1/2 cucchiaino cannella - 1/3 di tazza sciroppo d'acero - 1/2 di tazza mandorle a pezzetti.
- Distribuite la sbriciolata sulla frutta e infornate a 180 gradi per 35 minuti o fino a che la crosta sia dorata.

- 3/4 di tazza del dolcificante che preferite
 - 1 tazza uvette - 1 cucchiaino noce moscata
 - 2 tazze farina di frumento integrale setacciata insieme a 2 cucchiaini di lievito
 - 1 tazza e 1/2 acqua
 - 1 pizzico di sale - 1 cucchiaino cannella - 2 cucchiaini bicarbonato
 - 1 tazza carota grattugiata
 - 3 cucchiaini margarina
 - 3/4 di tazza noci a pezzetti
- Riscaldare il forno a 160gr., ungete una teglia stretta e alta. In una pentola mescolate tutti gli ingredienti tranne la farina, il sale, il bicarbonato e le noci. Portate ad ebollizione e lasciate sobbollire per 5 min. Trasferite in una terrina e lasciate raffreddare. Aggiungete gli altri ingredienti, mettete tutto nella teglia e infornate per 40 min. o fino a che, inserendo uno stuzzicadenti, questo uscirà asciutto.

CONSIGLI

- * aggiungere dell'uvetta alle torte con le mele
- * aggiungere uvetta e mandorle alla torta di carote
- * aggiungere amido di mais per facilitare la lievitazione
- * farcire la torta al cacao con marmellata d'arance e/o panna di soia aggiungendo scorza d'arancia nell'impasto.

FRUTTA



DOLCE DI RISO E COCCO

- 1/2 di tazza di riso (quello bianco con i chicchi piccoli)
 - 1 tazza di latte di cocco (lo troverete nei negozi di cibi cinesi-indiani)
 - 3-4 tazze di acqua - alcune uvette.
- Portate ad ebollizione l'acqua in un pentolino. Aggiungeteci il riso e cuocete fin a che vi sembrerà cotto; versate il latte di cocco e le uvette, lasciate che si scaldi un po', spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare il tutto, trasferitelo in una terrina e servitelo ben freddo.



VARIE :

SCIROPPO DI MARMELLATA

(da mettere sopra a budini di riso e simili)

- 2 cucchiaini marmellata
- 2 cucchiaini succo di limone
- 290ml. acqua

1 cucchiaino cornflour (farina fine di grano duro - provate con amido di mais se non la trovate).

Diluite il cornflour con un po' dell'acqua, mettetela quella che resta in un pentolino con la marmellata e il succo di limone. Portate appena ad ebollizione e mescolate per 3 min. Servite calda, tiepida o fredda a seconda dei vostri gusti.



1 bicchiere di riso (quello per minestre) - 4 bicchieri di latte di soia - 2 cucchiari di succo di mela - 40 gr. di uvetta - la buccia grattugiata di 1 limone - un pizzico di sale.

Versate il riso nel latte e fate bollire. Aggiungete: sale, uvetta e scorza di limone. Cuocete a fuoco lento fino a che il liquido non si sia del tutto assorbito. Togliete dal fuoco, trasferite in una terrina e bagnate con il succo di mela. Consumate freddo con biscotti secchi

ROSETTE FRITTE DI CIPRO

1 tazza e 1/2 di farina

3 cucchiari d'olio di semi

1/4 di tazza d'acqua

una presina di sale - olio per friggere - sciroppo (preparato facendo bollire per 3 minuti: 1 tazza di zucchero, 1/2 di tazza di acqua e 1/2 cucchiario di succo di limone)

mandorle - cannella - chiodi di garofano.

Preparate la pasta con la farina, l'acqua, l'olio di semi e il sale. Stendetela rendendola sottile; ritagliate delle lunghe strisce larghe 2 o 3 cm. e unitele cercando di formare delle spirali. Friggetele in olio caldo fino a renderle dorate. Bagnatele una a una nello sciroppo, colatele e cospargetele di mandorle macinate, cannella e chiodi di garofano.

CREMA DI CASTAGNE CON BISCOTTI

500 gr. farina di castagne

1 litro di latte di soia

2 cucchiari di malto di riso o altro dolcificante

1/2 cucchiario di vanillina (estratto di vaniglia in polvere)

In una pentola capiente mettetevi, il latte di soia, il malto, la vaniglia e la farina di castagne poco alla volta girando velocemente con una frusta. Accendete il fuoco e, continuando a girare, attendete che il composto bolla. A questo punto la crema tenderà ad addensarsi, quindi cuocete a fuoco lento fino a che non otterrete la consistenza desiderata. Versate la crema nelle coppette e servite con biscotti integrali (invece di comprarli potete farli voi!! Scoprite il gusto del DO IT YOURSELF!!).

200 gr. margarina

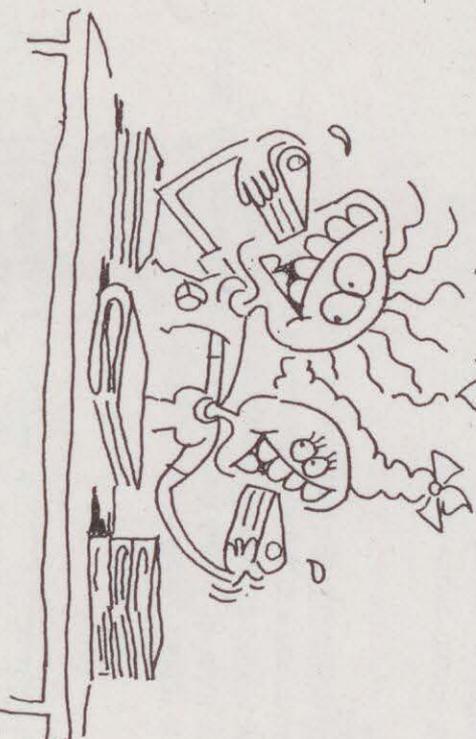
350 gr. farina integrale e/o fecola di patate

150 gr. zucchero di canna

1 bustina di lievito vanigliato

scorza di limone e mandorle tritate a piacere
latte di soia quanto basta

Lavorate insieme la margarina e lo zucchero fino a creare una creta morbida e piuttosto leggera (se avete un mixer USATELO!). Aggiungete la farina, le mandorle e la scorza di limone. Diluite l'impasto con il latte di soia fino ad ottenere un composto cremoso e morbido. Aggiungete lievito per ultimo. Versate la pasta in una teglia imburata, infornate a 180 gradi e cuocete per circa 25 min. (fate la prova dello stuzzicadenti, esce asciutto la torta è pronta!).



GLASSA AL LIMONE

3 cucchiari di succo di limone

100 gr. tofù

1 cucchiaino di tahini

2 cucchiari sciroppo d'acero (o altro dolcificante)

Mettete tutto nel frullatore (o in una terrina dai bordi alti, se avete il frullatore ad immersione) e lasciate andare fino a che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati e la crema risulti omogenea. Usate per farcire e ricoprire le torte che preferite.