

Perche' scrivere un altro ricettario vegano?  
Semplicemente perche' mi piace cucinare!

Ho raccolto le varie ricette sfogliando qua e la' tra i vari libri e riviste di settore di mia madre, riarrangiandole se ne era il caso, per proporre nuove esperienze culinarie nell'arco della "(r)esistenza vegana" e poi perche' mi piace pensare, in un'ottica di auto produzione, di riuscire a "fabbricarmi" da sola ogni cosa perfino le caramelle e i lecca-lecca.

Con questo non voglio dire che il veganesimo sia l'arrivo di un percorso di resistenza anzi a volte e' solo l'inizio, la presa di coscienza per cominciarne uno.

Questo nuovo viaggio inizia dove finisce la civilizzazione, per comprendere che il veganesimo, se non vissuto come scelta politica tesa alla distruzione delle logiche di dominio che governano l'attuale sistema e' fine a se stesso.

Essere vegan, per me, e' solo il primo passo verso l'antispesismo cioe' non porre gerarchie tra le vite quindi considerare ogni vita, umana e non, animale e vegetale, pari ad un'altra.

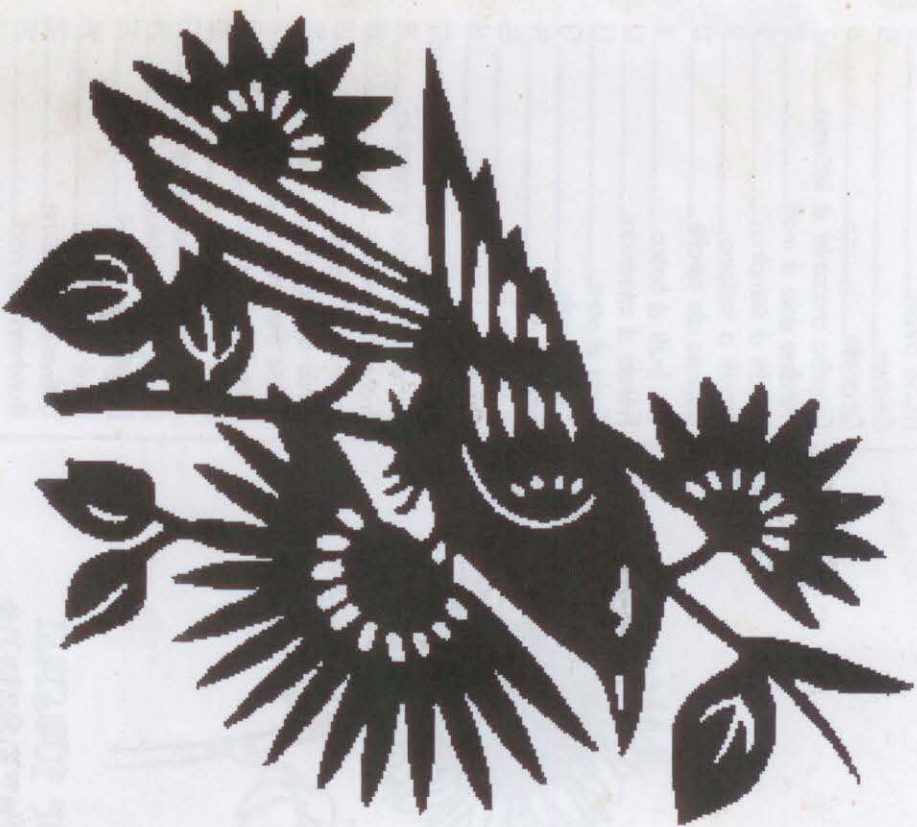
Essere vegan, per me, significa rispetto inteso come considerazione dell'Altro, delle sue necessita'. Rispetto inteso come l'astenersi dal nuocere consapevolmente. Rispetto come accettazione dell'Altro e interesse nei suoi confronti. Rispetto non per timore o adorazione ma per coscienza della sua esistenza.

Essere vegan, per me, significa non solo parlare di liberta', ma anche applicare alla realta' questo concetto cosi' astratto.



c/o via delle Aie, 2/B  
48020 Cervia (RA)

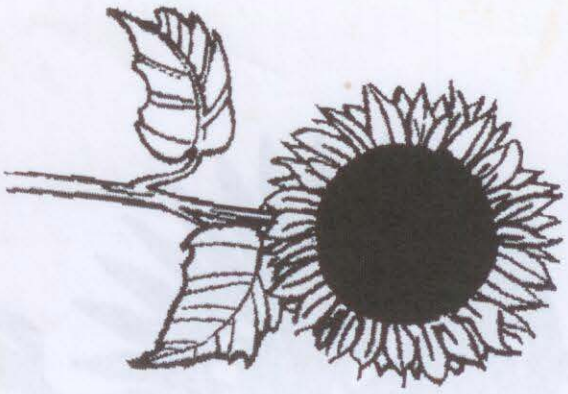
Euro  
1.50



...Solo dolcezze

-Ricettario vegano-





Per ulteriori  
informazioni:

[info@treeoffreedom.it](mailto:info@treeoffreedom.it)

Groccante di sesamo	3
Frutta candita	4
Gelatine	5
Caramelle	6
Coppetta croccante di sesamo	7
Fritelline dolci di mais	8
Dolcetti di semolino	9
Biscotti di sesamo	9
Colomba alle carote	10
...ai frutti di bosco	11
Fritelle di carnevale	12
Torta di pere	13
Tatin di mele	13
Paline di cocco	14
Dolce di zucca	15
Short bread al cioccolato	16
Torta di cioccolato e fiocchi d'avena	17
Torta di cioccolato e nocciole	18
Aranee caramellate	19
Doritura di limone	19
Farfa agli agrumi	20
Glassa fritzante	21
Cioccolata in hazza	21
Rombi alla cannella	22
Tavolette morbide di papavero	23
Palatine di cioccolato	24
Leggera allo yogurt	25
Carè all'alcorno	25
Cremona alle pesche	26
Quadrantini alle noci	27

Se non diversamente indicato l'olio s'intende d'oliva e lo zucchero grezzo di canna. Sarebbe meglio usare prodotti bio... almeno gli agrumi quando si usa la scorza grattugiata. Il latte naturalmente non è stato rubato a nessun cucciolo e non ha portato sofferenza a nessun animale (soia, avena, mandorle, riso... usate quello che più vi piace!

## Quadrantini alle noci

- 200 g di zucchero
- 250 g di margarina
- 100 ml di latte
- 250 g di farina
- 1/2 bustina di lievito
- 60 g di gherigli  
cannella

Riunite in una terrina 200 g di margarina, 100 g di zucchero, il latte, 200 g di farina e il lievito.

Mescolate con una frusta da cucina in modo da ottenere un composto omogeneo e vellutato.

Versate metà del composto in una teglia quadrata unta precedentemente e stendetela in modo uniforme.

Coprite con metà ripiena alle noci così composta: 100 g di zucchero, 50 g di farina, 2 cucchiai di cannella,

50 g di margarina fusa e 60 g di gherigli tritati e sovrapponetevi l'altra metà del composto per torta.

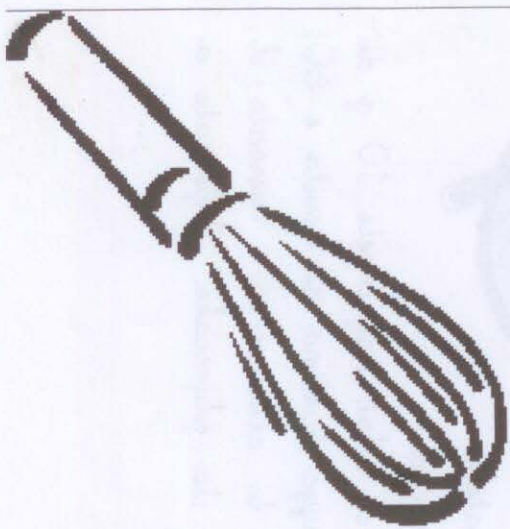
Ricoprite interamente con il ripieno rimasto. Formare a 150 gradi per 30 minuti. A cottura ultimata tagliatelo a quadrantini.



## Cremonese alle pesche

Stendete 600 g di pasta frolla (300 g di farina, 130 g di margarina, 100 g di latte, 70 g di zucchero, scorza grattugiata di un limone e vaniglia, 1/4 di cucchiaino di lievito).

Disponete gli ingredienti all'interno di una terrina e lavorateli fino ad ottenere un impasto omogeneo. Riporre la pasta nel frigo per mezz'ora almeno, coprire e infornare a 180 gradi per 10 minuti. Sformare, distribuirvi sopra una base di biscotti secchi e 3 dl di crema pasticcera: solitamente uso la ricetta della



becciamella, solo che aggiungo zucchero e vaniglia e scorza di limone). Sistemarvi sopra 3 pesche lavate e affettate. Infornate a 180 gradi per 25 minuti.

## Queste ricette le ho trovate così!

Creccante di sesamo

400 g zucchero

400 g sesamo

un limone

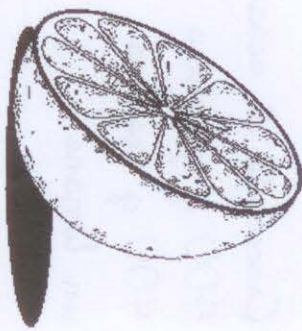
Far caramellare, senza aggiungere acqua, lo zucchero in una casseruola. Non appena sarà indurita unire il succo di un limone e il sesamo. Mescolare con la spatola di legno sino a quando il creccante diventi piuttosto scuro. A questa punta versare il composto su una superficie di marmo leggermente unta, spianarlo adoperando un limone (lavato) in sostituzione del materello, e ridurre dello spessore di un centimetro. Con un coltello, ben affilato, tracciare delle incisioni per formare dei rombi, che saranno facili da staccare non appena il creccante sarà completamente raffreddato.



## Frutta candita

Scegliere la frutta che si vuole candire (pesche sbucciate, ciliegie, castagne sbucciate, e poi cotte a vapore per spellarle, alluicocche).

Preparare uno sciroppo (per un litro di acqua 150 g di zucchero),



immergerci la frutta e far abitare il bollire. Versare il tutto in un recipiente di coccia smaltata, lasciar riposare per due giorni e poi aggiungere 150 g di glucosio (o saccarosio e anche zucchero), far bollire per due o tre minuti. Lasciar riposare un giorno, aggiungere ancora 150 g di zucchero e far bollire di nuovo per due o tre minuti. Lasciar riposare un giorno e ripetere di nuovo. E così per altre due volte, ma con un intervallo di due giorni tra una volta e quella successiva. Alla fine, la densità dello sciroppo deve essere di 700 g di zucchero per un litro di acqua. Ricordare di schiumare sempre, ad ogni bollitura e che la frutta da candire non deve essere mica lavata, quando non viene sbuccata. Basta passarla con un tela pulito.

## Leggera alla yogurt

Stavatate un vasetto di yogurt dal gusto che preferite e usatelo come dosatore. Trullate lo yogurt con 3 vasetti di farina, 1 di zucchero, mezza di olio, una bustina di lievito e la scorza di un limone. Mescolare, versare in una stampo da plumcake e infornare a 180 gradi per 30 minuti circa.

## Cake all'uicocca

Lavate 300 g di alluicocche, snocciolatele e affettatele.

Montate 120 g di margarina con 160 g di zucchero (a velo): aggiungete 10 g di latte, 150 g di farina, mezza bustina di lievito e 60 g di mandarine. Unirei le alluicocche e versate il composto in una stampo da plumcake. Infornate a 180 gradi per 1 ora.





Tutte le seguenti sono stide modificate da quelle originali e testate su  
ignari ©

## Gallette al cioccolato

- 200 g di farina
- 120 g margarina
- 1 cucchiaino di lievito
- cioccolato fondente a scaglie
- 80 g nocciolate
- 70 g di zucchero
- cacao amaro

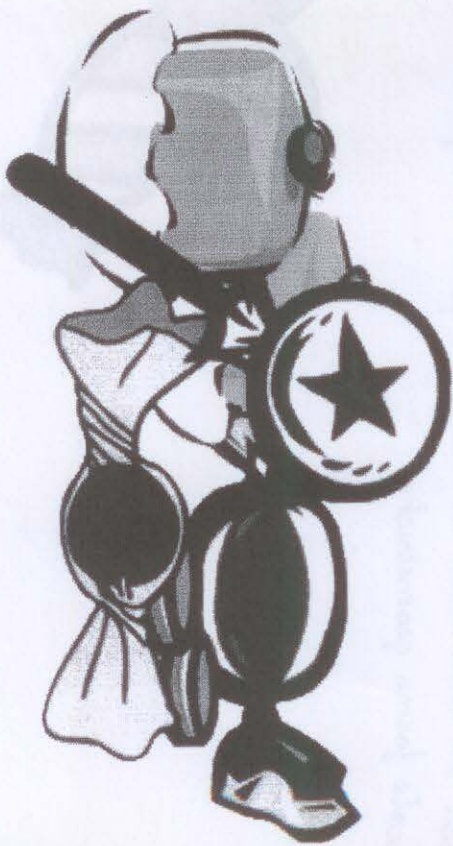
Montare la margarina con lo zucchero, la farina e 2  
cucchiaini di cacao amaro, lievito e acqua (q.b. perché  
l'impasto risulti elastico). A parte riempire la tasca da  
pasticcere e formare dei dischetti su di una stampo  
precedentemente unta. Infornate a 180 gradi per 20  
minuti.



## Gelatine

- 1 kg zucchero
- 160 g glucosio
- 150 g mele renette
- 4 g essenza di un frutto preferito

En una casseruola di rame non stagnata far scaldare  
lentamente tutti gli ingredienti (le mele devono essere  
sbruciate e grattugiate) sino a quando si ottiene una  
specie di marmellata liquida che si lascia raffreddare  
negli appositi stampini.  
Queste gelatine, avvelate nella zucchero, si possono  
conservare in frigo per una settimana.





## Caramelle

225 g di zucchero

200 g di panna

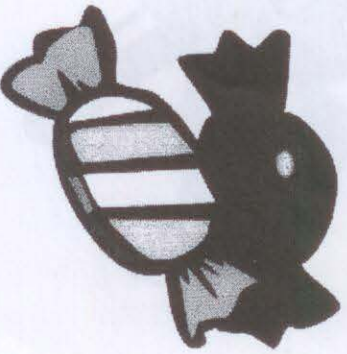
125 g di malta

un cucchiaio di latte

3 cucchiaini di essenza di menta, lampone, limone a seconda dei gusti

In una casseruola sciogliere lo zucchero con la panna, aggiungere il malta e il latte. Far cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere l'essenza preferita, mescolare.

Lasciare intiepidire e poi versare su una superficie unta di olio, badando che il composto rimanga un po' spesso (circa un centimetro) in modo da poterlo tagliare in piccole forme geometriche.



## Caroselline morbide al papavero

200 g di margarina

scorza grattugiata di 1 limone

80 g di zucchero a velo

300 g di farina

1 cucchiaio e 1/2 di semi di papavero

1 cucchiaio di succo di limone

In una terrina sbattete con una frusta la margarina ammorbidita, la scorza di un limone e lo zucchero; quando si saranno ben mischiati, setacciate la farina, i semi di papavero e spruzzate il limone. Amalgamate tutti gli ingredienti fino a quando risulterà un composto omogeneo.

Ungete una stampo e sistemate l'impasto, collocate in forma per 35 minuti a 150 gradi.

A cottura avvenuta tagliate il dolce formandovi dei rettangoli lunghi 1 cm e larghi 3. Poi lasciate raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo.



## Rombi alla cannella

- 200 g di farina
- 3 cucchiai di cannella
- 50 g di zucchero
- 100 g di margarina
- 3 cucchiai di zucchero in grani
- 50 g di mandorle in scaglie

Setacciate la farina e unitevi la zucchero. 1 cucchiaio di cannella e la margarina. Mescolate in modo da ottenere un composto dalla consistenza del pangrattato.

Traspiratela su di un piano e stendetela su di un piano infarinato con un matterello in una sfoglia sottile, dopodiché traspiratela in una teglia. Spennellate la superficie con del malto.



Mescolate a parte la cannella rimasta, lo zucchero in grani e le mandorle. Prima di infornare, coprite la superficie con il composto alle mandorle. Cuocete a 150 gradi per 30 minuti; sfornate e tagliate a rombi.

## Coppette croccante di sesamo

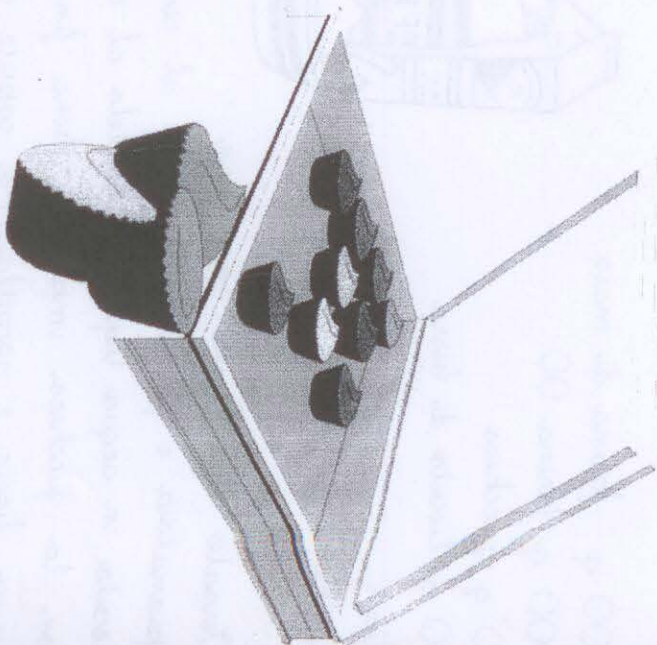
- 200 g di zucchero
- 80 g di semi di sesamo

Fai caramellare la zucchero in un padella insieme a un cucchiaio di acqua, unisci il sesamo e continua la cottura per

qualche istante. Versa del composto su un foglio di carta da forno: devi ottenere un dischetto sottile del diametro di circa 15 cm.

Continua a versare il composto fino ad ottenere 4 dischetti. Quando saranno intiepiditi, appoggiali con la stessa carta da forno su 4 ciastoline rovesciate. Si croccante raffreddandosi prenderà la forma giusta.

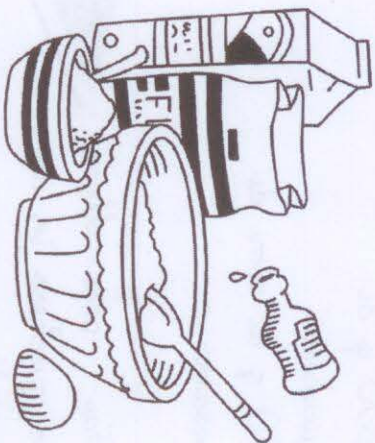
Sull'ora le coppette di croccante dalle ciastoline ed elimina delicatamente la carta da forno...poi guariscisi a fantasia con creme o frutta.





## Frittelline dolci di mais (6)

700 g farina di mais  
300 g farina 00  
10 g zucchero  
50 g lievito di birra  
olio  
zucchero a velo



Versate le farine su una spianatoia e formate un buco al centro. Sciogliete il lievito in acqua tiepida, versatelo al centro delle farine con lo zucchero, impastate bene, finché otterrete una forma liscia e asciutta. Poi coprite con un panno e lasciate riposare per un'ora; quindi dividete l'impasto in alcune formelle rotonde, coprite nuovamente e lasciate lievitare per un'ulteriore ora. Ora date alla pasta la forma che volete con stampini e a mano. Friggete le formelle in una padella con l'olio bollente, scolate e asciugatele su carta assorbente. Spolverizzate con zucchero a velo.

## Glassa fuggante

50 g di margarina  
200 g di zucchero a velo  
4 cucchiaini di lievito cola  
Sale

Lavorate il burro con un pizzico di sale e un po' di aroma alla vaniglia, incorporate a poco a poco lo zucchero e la levanda alla cola. Mescolate fino a quando non otterrete una glassa liscia e omogenea. Ora potete distribuirla a cucchiaini sul dolce, riparendola successivamente in frigo per farla indurire.

## Cioccolata in targa (8-10 targe)

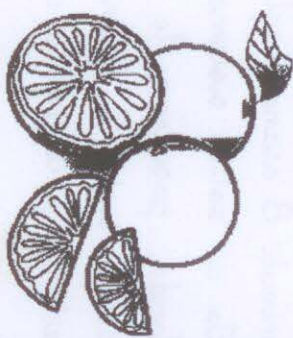
Stemperare in una casseruola 150 g di cacao e polverizzare di carovita setacciata con un litro di latte, versandola poco alla volta.

Unite 250 g di zucchero e un cucchiaino di fecola di patate e amido di mais e, mescolando senza interruzione con un cucchiaino di legno, cuocete a fuoco basso per 5-6 minuti e finché non avrete una cioccolata densa.



## Farcia agli agrumi

2 pompelmi rosa e 4 arance rosse  
200 g di succo di pompelmo e arancia  
30 g di maizena  
50 g di succo di limoni  
120 g di zucchero  
100 g di margarina



Stacciate gli agrumi rimuovendo la pellicina bianca e raccogliete il succo in una ciotola (ne occorreranno 200g)

Stemperate la maizena con un po' del succo, versate il rimanente in un pentolino con il succo di limoni e la zuccchera portanda ad ebullizione.

Cogliete il recipiente dal fuoco e incorporate la maizena, quindi ripartate il succo ad ebullizione e fate sciogliere a fuoco lento la margarina.

Distribuite gli spicchi degli agrumi nella tortiera e versateci sopra il succo addensato.

## Dolcetti di semolina

Versate in un tegame 150 g di semolina, 150 g di zuccchera e 800 ml di latte. Portate a bollire, mescolando, bolite qualche minuto, finché l'impasto è addensato. Incorporate 40 g di margarina. Versate il composto su una placca da forno unta, in uno strato di 1 cm. Tenete in frigo 12 ore, tagliatela a dadini, cuoceteli in forno a 160 gradi finché saranno dorati (20 minuti). Spolverizzate con cacao in polvere.



## Biscotti al sesame

Impastare 250 g di semi di sesamo, 250 g di farina, 10 g di lievito, 120 g di margarina temperatura ambiente e 100 g di zuccchera. Fate una palla e avvolgetela in uno strofinaccio pulito, mettetela in frigo. Trascorsi 15 minuti almeno stendetela e ricavatene delle formine che posizionate su una placca unta che infornate a 180 gradi per 10-15 minuti.



## Colomba alle carote

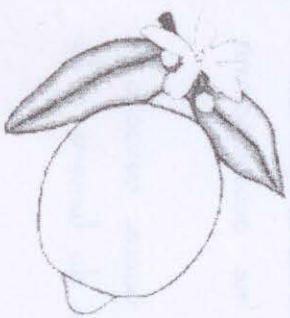
- 300 g farina integrale
- 50 g farina bianca
- 120 g zucchero
- 2 cucchiaini di malta
- 1/2 tazza di mandorle tritate
- 1 manciata di uva passa
- luccia grattugiata
- 2 carote medie
- 1 pizzicca di cannella
- 1 bustina di lievito di birra secca.

Ammorbidire l'uva passa; sciogliere il lievito in un bicchiere di acqua con mezzo cucchiaino di zucchero.

Pulire e grattugiare le carote e aggiungere all'uva con un pizzicca di cannella, la farina, la zucchero, l'arancia, le mandorle tritate e mescolare bene. Unire il lievito e lavorare il composto finché non diventa liscio. Far lievitare un paio d'ore, impastarla nuovamente e metterla in una stampo; decorare con zucchero e mandorle intere e far lievitare ancora per circa un'ora. Infornare a 250 gradi fin quando la superficie non è

Arance caramellate (per guarnire torte o quant'altro. La vostra fantasia vi suggerisce)

Sciogliere dello zucchero in acqua. Far bollire per 10 minuti 8 arance tagliate a rondelle. Sta di salto sistema prima della carta da forno sul fondo, posizione le arance poi ci versa il composto dalla torta e quando è pronta la rovescia stando attenta a lavare la carta da forno dalle arance



## Decoratura al limone

Sciogliete 150 g di zucchero in 3 dl di acqua e portate ad ebullizione. Cuocete a fiamma bassa per 5 minuti. Aggiungetevi le rondelle di limone e fatele bollire per 8 minuti.

Coglietele e fatele aderire ad una stampo precedentemente foderata con carta da forno. Rimettete la scioppa sul fuoco e fatele bollire, dopodiché versatele sui limoni. Riempite in un composto a vostra scelta.



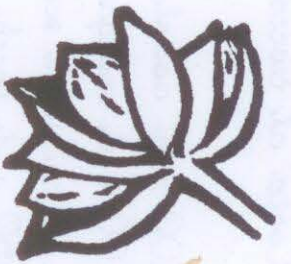
## Carta al cioccolato e nocciole

- 100 g di farina
- 250 g di zucchero
- 2 cucchiaini di lievito
- 4 cucchiaini di cacao
- 200 ml di latte
- 3 cucchiaini di margarina
- 1 cucchiaio di essenza di vaniglia
- 50 g di nocciole tritate
- 400 ml di acqua bollente
- zucchero a velo

En una terrina versate 100 g zucchero, la farina, 3 cucchiaini di cacao, il lievito, il latte, la margarina e la vaniglia.

Mescolate con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo e vellutato; ora versatelo nella teglia e livellatelo.

En un'altra recipiente versate 150 g di zucchero, le nocciole tritate e cacao restante, poi unite gradualmente l'acqua bollente. Mescolate fino a quando la zucchero si sarà completamente sciolto, poi versate il composto nella teglia. Infornate per 25 minuti a 180 gradi

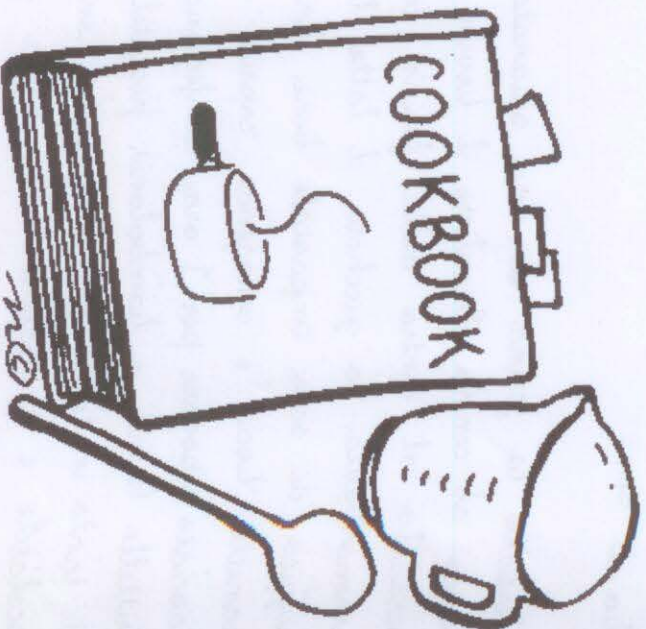


ben dorata e il dolce è gonfio, quindi abbassare la temperatura a 180 gradi per altri 10 minuti.

...ai frutti di bosco

Impastate 300 g di farina con 150 g di margarina a pezzi, 10 g di zucchero e la scorza di un limone grattugiata. Fate riposare la pasta per 1 ora in frigo, stendetela e usate i 2/3 per federare una stampo di 24 cm unte.

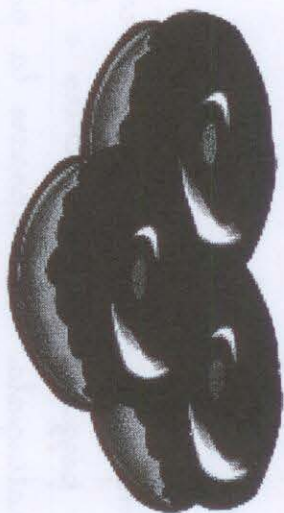
Ponete sul fondo 5 biscotti secchi sbriciolati e 400 g tra mirtilli, fragole e ribes. Coprite con la pasta rimasta tagliata a strisce e infornate a 180 gradi per 40 minuti.





## Frittelle di carnevale

400 g di farina  
500 g di latte  
100 g di zucchero  
30 g di margarina  
1 bustina di vanillina  
sale  
lievito  
olio di semi



Versare la farina su una spianataia e formare un laasca al centro. Sciogliere il lievito in acqua tiepida, versarlo al centro della farina con la margarina ammollata, la zucchero, il latte, la vanillina e un pizzico di sale; impastate bene, fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo, coprite con un panno e lasciate riposare per 1 ora. Confezionare con le mani le frittelle (simili a bomboloni), freggetele nell'olio, giratele di tanto in tanto fino a quando non diventano dorate, scolatele e passatele nella carta assorbente (e sui sacchetti di carta del pane).

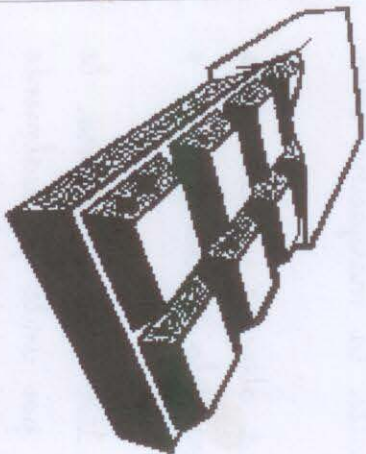
Farcia al cioccolato: sciogliete 200 g di cioccolato fondente in 100 g di latte e farcite le frittelle.

## Carta al cioccolato e fave diavena

100 g di cioccolato  
100 g di margarina ammollata  
1 cucchiaio di sciroppo di zucchero  
150 g di fave diavena croccanti  
50 g di pistacchi sminuzzati  
30 g di cacao grattugiato  
100 g di gocce di cioccolato

Sminuzzare il cioccolato e farlo fondere a bagnomaria, con la margarina e lo sciroppo. Lasciate intiepidire quindi incorporare i fave, i pistacchi e il cacao.

Versate il composto in una stampa unta e lasciatela. Distribuitevi le gocce di cioccolato e mettetela in frigo fino a quando il cioccolato non si sarà indurito.





## Short bread al cioccolato

350 g di farina  
300 g di cacao  
1/2 cucchiaino di cannella  
1/2 cucchiaino di sale  
2 cucchiaini di lievito  
350 g di margarina  
225 g di zucchero

Miscelate la farina, il cioccolato, la cannella, il lievito e il sale.

Montate con le fruste la margarina ammorbidita con lo zucchero e unite poco alla volta la farina.

Stendete su una placca da forno la pasta ottenuta in rettangoli 25 se 30 e incidete dei rettangoli.

Cuocete in forno a 180 gradi per 20 minuti.



## Corta di pere

3-4 pere  
130 g di farina semi-integrale  
100 g di zucchero  
50 g di margarina  
1 targa di farina di cacao  
1 targa di uvetta passa  
macedoine tritate (facoltative)

Stendete sul fondo di una tortiera una strata di pere affettate sottilmente e sopra distribuite l'impasto attenuato mescolando la farina, lo zucchero, la margarina, la fina di cacao, l'uvetta preventivamente fatta rinvenire in poco acqua, 1 bicchiere d'acqua (può essere quella delle uvette).

Fate dorare in forno moderato sino a cottura completa (25-30 minuti)

## Catin di mele

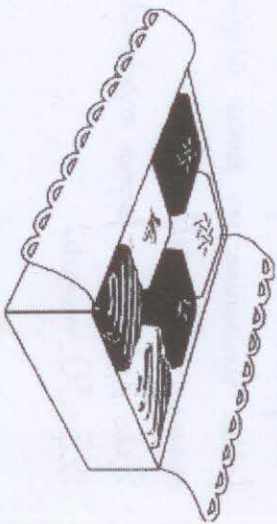
Disponete delle mele tagliate a fette su di una tortiera imburata e spolverizzate con 130 g di zucchero. Ricoprite con della pasta sfoglia, sigillando i bordi. Fate cuocere in forno a 180 gradi per 25 minuti circa.



## Palline di cocca

100 g di succo di mela  
150 g di semolino di grano duro  
1 cucchiaio di farina di carrube  
1 pizzico di sale  
cocca grattugiata q.s.

Sciogliete il succo di mela in 600 cl di acqua e versatela poi sul semolino, aggiungendo anche pochissima sale. Cuocete per mezz'ora molto dolcemente e lasciate raffreddare. Prelevate la metà del composto, stemperatelo con una forchetta, aggiungete la farina di carrube sciolta in poca acqua e omogeneizzate. Stemperate poi anche l'altra metà e preparate delle palline che passerete infine nel cocca. Lasciate riposare in frigo per un'ora.



## Dolce di zucca

500 g di zucca  
50 g di uvetta passa  
100 g di farina integrale  
50 g di grano saraceno  
3 mele  
alcune prugne secche  
olio  
1 pizzico di sale

Fate rinvenire l'uvetta in poca acqua. Cuocetela quindi a fuoco lento nell'acqua d'ammollo con la zucca tagliata a pezzi e un pizzico di sale. Passate il tutto con un passaverdura, mescolate la purea alla farina, incorporatevi una mela tagliata a dadini. Ungete una teglia con poca olio, spolveratela di farina, versatevi il composto, ricoprite con le mele rimaste affettate sottilmente e le prugne lavate, sncacciate e tagliate a pezzetti. Infornate a 200 gradi per 40 minuti. Servite preferibilmente fredda.

