

sale & pepe

Veg

SALEPEPE.IT

MAGGIO 2015 - € 5,00

MONDADORI

Tabulé
di cavolfiore
pag. 15



Supplemento di Sale & Pepe di Maggio 2015

FILOSOFIA RAW niente cotture ma molto gusto **SPAGHETTI** di cereali e fibre alternative per primi dai sapori intensi **TORTE SALATE** gusci fragranti e ripieni green **POLPETTE** di legumi e verdure, davvero irresistibili **GELATI** senza latte, uova e panna, ma che cremosità



Dolci integrali

VEGANI, SPESSO CRUDISTI, USANO INGREDIENTI NON RAFFINATI DI CUI SFRUTTANO LE QUALITÀ SALUTARI E... SONO BUONISSIMI!

testi di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Jenny Sugar,
foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi



La sua famiglia di origine austriaca, trapiantata in Venezuela, ha praticato per generazioni la dolce arte della pasticceria: buon sangue non mente e Jenny Sugar ha aperto il suo primo, piccolo caffè nel 1976 a Caracas.

A Milano, dalla fine degli anni Novanta, la sua pasticceria Sugartree è stata meta dei golosi in cerca di delizie di alta scuola e grande qualità. Fino alla decisione di Jenny di concedersi un anno sabbatico che l'ha portata in India, dove è maturata la scelta di diventare prima vegetariana, poi vegana.

> segue a pag. 83



CHEESECAKE CRUDISTA AL LIME E COCCO

PER 10 PERSONE

Per la base: 140 g di mandorle con pelle - 60 g datteri denocciolati - 40 g cocco grattugiato (fresco o secco)

- una punta di cucchiaino di vaniglia in polvere - sale

Per la crema: 280 g anacardi - pasta di datteri (vedi a pagina 84) preparata con 110 g di frutti

denocciolati - 220 g latte di cocco (oppure, di anacardi

o mandorle) - 4 lime non trattati (dovete ricavare

160 g di succo che potete sostituire con 150 g di

succo di limone e 10 g d'acqua) - 50 g olio di cocco

- 1/2 cucchiaino di vaniglia Bourbon in polvere

- 1 Ammollate anacardi e mandorle, separatamente, per 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Per la base, scolate bene le mandorle, trasferitele

nel mixer con il cocco grattugiato e frullate fino a ottenere una sabbiolina fine.

- 2 Aggiungete i datteri, la vaniglia e un pizzico di sale e lavorate finché l'impasto forma grossi grumi.

- 3 Stendete il composto in uno stampo a cerniera di 20 cm diametro. Fate riposare in frigo e, nel frattempo, fate la crema. Grattugiate la scorza di 2 lime e spremete il succo di tutti fino a ricavarne 160 g. Unite succo e scorza nel mixer con tutti gli altri ingredienti della crema, tranne l'olio. Lavorate finché sono amalgamati, unite l'olio e mescolate per emulsionare.

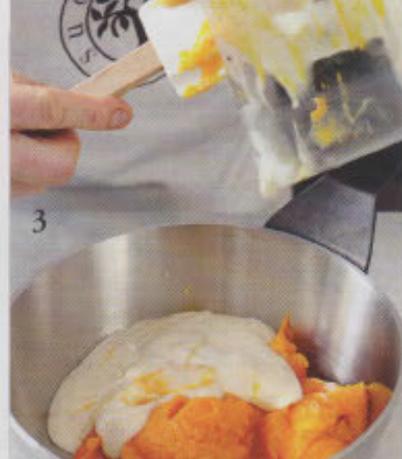
- 4 Versate la crema sulla base nello stampo e trasferite in frigo per almeno 2 ore prima di servire. Decorate, se vi piace, con cocco grattugiato e scorza di lime.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura nessuna
- 348 cal/porzione



Vassoio e runner Stamperia Bertozzi, coltello Zara Home. Per le foto in cucina si ringraziano: Microplane, Magimix distribuito da Maino, Maxwell & Williams, Alessi, Weck, Tescoma, Rina Menardi, Bormioli Rocco, Ichendorf, Zwilling, piani cottura Neff, Lagostina, Kitchen Aid, Pyrex. Indirizzi a pagina 98



Piatto e runner Stamperia Bertozzi, bicchieri Ichendorf. Nella pagina accanto, piatto Royal Doulton distribuito da B. Morone, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 98

PAYSAN DI ZUCCA E BANANA

PER 6 PERSONE

350 g di zucca tipo Okaido (oppure Delica o Mantovana) - 100 g polpa di banana - 5 dl latte di cocco - pasta di datteri (vedi a pagina 84) preparata con 40 g di frutti denocciolati - 50 g uvetta bionda - 50 g anacardi - 1/2 cucchiaio di succo di lime - 1/2 cucchiaino di capsule di cardamomo - 2 cm di stecca di cannella - 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

- 1 Mettete a bagno gli anacardi per 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Scolateli e tritateli nel mixer.
- 2 Private la zucca dei semi, tagliatela a tocchi e cuocetela a vapore per circa 15 minuti. Frullate la banana con il succo del lime. Private i tocchi di zucca della scorza e riducete in purea la polpa (devono essere circa 250 g) con il mixer o il frullatore.

- 3 Mescolate la purea di banana con quella di zucca, poi incorporate la pasta di datteri. Trasferite il composto in una pentola e scaldate a fuoco basso, mescolando e spegnendo appena inizia a bollire. Sgusciate le capsule di cardamomo e macinate i semi nel mortaio con la cannella.
- 4 Togliete la crema dal fuoco e unite il latte di cocco, l'uvetta, gli anacardi, le spezie macinate e i due tipi di zenzero. Mescolate e servite la crema tiepida o fredda, se vi piace guarnita da ciuffi di purea di zucca. Pur non essendo crudista, accompagna bene la torta crudista al cacao (vedi a pagina 85). Preparata riducendo di metà il latte di cocco, si può usare per un pie di zucca versandola in un guscio di pasta brisée, cotta parzialmente in bianco, poi infornata a 150° per 45 minuti.

FACILE ● Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti
● 250 cal/porzione

BISCOTTI DI GRANOLA

PER CIRCA 40 BISCOTTI

pasta di datteri (vedi a pagina 84)
preparata con 120 g di frutti
denocciolati - 150 g di avena in
fiocchi - 95 g polpa di avocado - 45
g latte di farro - 40 g albicocche
secche - 40 g uvetta bionda - 40 g
cranberries - 40 g mandorle con la
pelle - 40 g di semi di girasole - 40
g di semi di zucca - 3 cucchiaini di
semi di lino - 1 cucchiaino di
vaniglia in polvere - 1/2 cucchiaino
di bicarbonato - 1/2 cucchiaino di
lievito in polvere - 1/2 cucchiaino di
sale marino

● **1** Ammollate in acqua tiepida per 1 ora uvetta, albicocche e cranberries; scolate e riducete albicocche e cranberries in pezzetti grandi quanto l'uvetta. Frullate 100 g di avena per ottenere una farina grossolana. Frullate l'avocado con il latte di farro versato a filo per ottenere un burro. Stendete su una placca, rivestita di carta da forno, i semi di girasole e zucca e le mandorle, tenendoli separati; tostate per 10 minuti a 150°; tritate le mandorle grossolanamente.

● **2** Tritate finemente, in un piccolo tritatutto, 1 cucchiaino di semi di lino: otterrete una farina fine con cui preparare un "sostituto d'uovo" mescolandola con 3 cucchiaini di acqua, fino a ottenere una crema fluida. Preparate il composto. Setacciate la farina di avena con il lievito, il bicarbonato, un pizzico di sale e la vaniglia. Al composto ottenuto unite la crusca di avena rimasta nel setaccio, il resto dei fiocchi, le mandorle, i semi di lino rimasti e quelli di girasole e zucca. Mescolate il burro di avocado con la pasta di datteri nel mixer, per circa 4 minuti, con la frusta, poi incorporate il sostituto d'uovo. Cambiate la frusta con la pala per impastare e, a velocità bassa, unite il mix di farina e semi secchi in 4 volte: fra la terza e la quarta aggiunta, incorporate la frutta ammollata.

● **3** Stendete l'impasto su un vassoio, su carta da forno, e mettete in frigo almeno 2 ore. Formate palline da circa 20 g l'una disponendole su 2 o più teglie coperte di carta da forno, separate circa 6 cm una dall'altra. Coprite con altra carta e schiacciate per ottenere biscotti piatti spessi circa 1 cm. Infornateli a 170° (forno ventilato) per 20-25 minuti. Fate raffreddare e rassodare prima di servire.

FACILE

● Preparazione 45 minuti + riposo ●
Cottura 30 minuti ● 45 cal/biscotto

> segue da pag. 80

Cibo buono che fa bene

La storia di Jenny, che oggi pratica come Health&Food Coach insegnando una cucina rispettosa di se stessi e dell'ambiente, è raccontata sul blog www.tastingtraveller.com.

La sua è una pasticceria vegana, spesso crudista e sempre "whole", cioè integrale, che utilizza ingredienti senza manipolazioni, processi di raffinazione o trattamenti industriali che ne possano ridurre le proprietà. Così, è possibile sfruttare le qualità del "cibo curativo", che combatte naturalmente dall'interno i disturbi cronici derivati dagli stili di vita scorretti. Una filosofia che ha effetti positivi anche sul gusto: i dolci veg di Jenny non sfigurano di fronte a quelli della tradizione, anzi: esaltano sapori, profumi e consistenze di ogni singolo ingrediente, rigorosamente bio. «Una scelta - sottolinea - che genera benessere fisico, spirituale, morale producendo anche un mondo migliore. Dove c'è spazio per la felicità».



LA PASTA DI DATTERI

● Anche lo zucchero di canna, per quanto meno raffinato del bianco, e il miele sono prodotti comunque non integrali che non rispettano, perciò, i criteri della pasticceria "whole". Per sostituirli, Jenny Sugar usa una pasta di datteri essiccati, naturalmente dolci, preparata mettendo in ammollo per almeno 1 ora i frutti denocciolati con la stessa quantità di acqua a temperatura ambiente (o calda per accelerare i tempi). Una volta gonfiati, si frulla il tutto fino a ottenere una pasta omogenea.



HALWA DI CAROTE

PER 8 PERSONE

5 dl di latte di cocco - 225 g di carote - pasta di datteri (vedi accanto) preparata con 45 g di frutti denocciolati - 60 g di anacardi - 35 g di uvetta bionda - 30 g di cranberries secchi - 7 g di mandorle con la pelle - 1/2 cucchiaino di succo di lime - 1/2 cucchiaino di capsule cardamomo - 1/2 cucchiaino di cannella - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - sale
Per guarnire: semi di papavero, semi di sesamo, cocco grattugiato

- 1 Mettete a bagno gli anacardi per 20 minuti. Scolateli e tritateli finemente al mixer per ottenere una sorta di burro. Ammolate cranberries e uvetta. Tostate le mandorle 10 minuti a 150°; tritatele nel mortaio o nel mixer. Lavate bene le carote, spuntatele e, senza raschiarle, cuocetele a vapore. Fatele raffreddare, poi grattugiatele, metà con una grattugia fine, metà con una fori grossi.
- 2 Unite alle carote la pasta di datteri, il burro di anacardi, le mandorle, l'uvetta strizzata, i cranberries scolati a pezzetti, lo zenzero, i semi di cardamomo pestati, la cannella, il lime e un pizzico di sale. Tostate 2 manciate di semi di papavero su una placca rivestita di carta da forno, per 10 minuti a 150°. Versateli in una coppetta e, in altre 2, versate semi di sesamo e cocco grattugiato.
- 3 Prelevate circa un cucchiaino di composto alla volta e formate tante palline (ne verranno circa 40) di halwa.
- 4 Passatele nel papavero, nel sesamo o nel cocco e disponetele in pirottini.

FACILE

● Preparazione 50 minuti + riposo ●
Cottura 40 minuti ● 94 cal/porzione

Piatto e runner Stamperia Bertozzi.
Nella pagina accanto, alzata Ceramiche Fasano da Chantal Delorme, runner Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 98





TORTA CRUDISTA AL CACAO

PER 10 PERSONE

Per la base: 300 g noci sgusciate - 150 g datteri denocciolati e tagliati a pezzetti - 50 g cacao amaro aromatico in polvere - sale

Per la crema: 240 g polpa di avocado maturo - pasta di datteri (vedi accanto) preparata con 100 g di frutti denocciolati - 50 g cacao amaro aromatico in polvere - 1 cucchiaino di vaniglia in polvere

- 1 Per la base, mettete ammollo le noci 20 minuti in acqua a temperatura ambiente. Tagliate a pezzetti i datteri. Scolate le noci e frullatele nel mixer con il cacao e un pizzico di sale. Unite i datteri e lavorate qualche istante, per incorporare il tutto.
- 2 Dividete il composto in due parti e stendetelo all'interno di due stampi a cerniera del diametro di circa 18 cm, compattandole. Fate riposare in frigo.
- 3 Per la crema, frullate nel mixer la polpa di avocado con la pasta di datteri. Aggiungete il cacao e la vaniglia e mixate ancora per amalgamare bene il tutto.
- 4 Sformate un disco e trasferitelo su un piatto o un'alzata. Spatolate metà della crema e coprite con il secondo disco sformato. Spalmate la crema rimasta, stendendola con la spatola. Prima di servire fate rassodare in frigo per almeno 2 ore. Decorate, se vi piace, con lamelle sottili di carote, barbabietole crude e cocco fresco, ricavate con il pelapatate. La torta si conserva bene, in frigo, per 2-3 giorni.

FAILE ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 300 cal/porzione



1



2



3



4