

Ravanello Curioso

Ricette Anarco Vegan



luglio 2014 – giugno 2015

ANTIPASTI & SALSINE	4
Baci di champignon (raw)	4
Cuori di bue essiccati (raw)	5
Cracker essiccati con verdure (raw)	5
Pesto di cavolo nero crudo (raw)	8
Tramezzini con spalmabile ai cannellini	8
PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI	10
Risotto ai funghi porcini	10
Lasagne estive (raw)	12
Lasagne di carasau, purè e cavolfiore arrostito	14
Passatelli in brodo	15
Pizza raw	17
SECONDI	18
Burger con cicoria e peperone	18
Formaggi ai probiotici: alle noci ed alle arachidi (raw)	19
Falafel con salsa alla senape (raw)	20
Maki raw con 'nori' apparente (raw)	21
Burger alle cipolle (raw)	23
Wrap con salsa di arachidi (raw)	24
Ricotta al forno	25
Ricotta di mandorle	26
Caciotta di mandorle (raw)	28
Polpette ai peperoni	33
Big Burger 2.0	34
Torta di pasta al vino con spinaci, ricotta di mandorle e pomodorini confit	36
Rawburger con piennoli e capperi	37
VERDURE & LEGUMI	38
Vellutata di borlotti e salvia	38
Veggie roulade	39
Bastoncini di ceci	40
Melanzane agli aromi	41
DOLCEZZE	43
Ghiaccioli al melone (raw)	43
Ghiaccioli dal cuore morbido (raw)	44
Torta rovesciata alle albicocche	45
Chocolate beet cake	46
Torta di zucca e batata	48
Fruttamisù con panettone	49
Cannoli alla siciliana	51
Torta di mele gluten free con crema di nocciole	53
Brownies al cioccolato con croccante di arachidi	54
Frollini al burro di arachidi	55
Pastiera 2.0	56
Brioche con il tupper e il cuore di cioccolato	59
Frozen yogurt	61
LE BASI	62
Cracker essiccati (raw)	62
Gelato alla banana (raw)	64
Meringhe senza albume e Meringhe senza zucchero	64



Pasta choux vegan per bignè, zeppole, profiterole e ...	72
Yogurt di soia	75
VARIE	77
MiVeg 2014: tutte le ricette del ristorante	77
In cerca di idee per Natale?	79
Menù di capodanno con Essere Animali	80
SETTIMANA VEG con Essere Animali	81



Antipasti & Salsine

Baci di champignon (raw)

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in
[A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Cari Ravanelli ben trovati!

Ingredienti per ogni bacio di champignon:

- 2 teste di champignon per ogni bacio
- 1 c di [salsa del bosco](#)
- peperoncino rosso dolce



4

Mondare le teste di champignon e privarle del gambo che useremo per creare la salsa di bosco.

Con un cucchiaino mettere un po' di crema nell'incavo della testa di champignon e farvi aderire un'altra cappella.

Decorare con peperoncino dolce e servire su un letto di insalata gentile.

Se gradito, passare un velo di olio EVO sui baci.

SALSA DEL BOSCO



Dosi per 10 baci:

- 10 gambi di champignon
- ½ T di semi di girasole
- ¼ T di noci
- 8 foglie di menta
- 1 C di shoyu
- 1 pizzico di aglio essiccato
- 1 presa di pepe

Frullare i semi di girasole e le noci finemente fino a ridurre in crema.

Successivamente unire tutti gli altri ingredienti per un minuto al massimo.

Servire la crema come da ricetta.

Oppure usarla per condire insalate, lasagne raw, pasta e cereali in chicco e quant'altro vi suggerisca la fantasia.



Cuori di bue essiccati (raw)

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Ciao Ravanelli, tutto bene da quelle parti?

Ecco lo spuntino di oggi, un omaggio all'estate, la mia stagione preferita!



Ingredienti:

- cuori di bue, maturi
- origano
- basilico fresco
- sale fino integrale

Tagliare a fette, di circa mezzo centimetro, i vostri cuori di bue: disporre su teglie ricoperte di carta da forno e spolverare di erbe e sale.

Mettere ad essiccare al sole, per una giornata oppure nel vostro essiccatore domestico, con il programma crudista per circa 15 ore.

Una volta che siano ben disidratati, si conservano per secoli, purché riposti in contenitori ben chiusi al riparo dall'umidità e dalla luce.

Li potete mangiare tal quali o impiegare in numerose ricette: si prestano per decorare pane, focaccia, oppure per guarnire salse, o come ingrediente principe di formaggi raw o in altri modi che vi suggerirà la fantasia.

Cracker essiccati con verdure (raw)

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#), [Raw](#)



Cari Ravanelli, oggi facciamo di nuovo un'incursione nel meraviglioso e colorato mondo del RAW!

La ricetta di partenza è sempre quella dei [Cracker essiccati](#), che è possibile realizzare in più varianti, come suggerito nel post; questa volta, li abbiamo voluti colorare ed arricchire di verdure.



Ingredienti:

- 250 gr di semi di lino bio lavati e lasciati in ammollo per tutta la notte o per un giorno (abbondate pure di acqua, se ne avanza non vi sarà difficile scolarla)
- 1 tazza di mandorle pelate bio ammolate per tutta la notte o per un giorno
- 1 mazzo di erba cipollina bio
- 10 pomodori essiccati bio
- 1 manciata di olive verdi bio denocciolate
- e inoltre per guarnire: spezie a piacere o semi di sesamo, papavero, finocchio, anice o quello che si desidera
- 2 carote
- 2 zucchine



Nel mixer, frullare le mandorle e poi aggiungervi i semi di lino ammolati e frullare nuovamente.

Aggiungere i pomodori essiccati tagliati fini, fini, l'erba cipollina affettata e le olive verdi preparate a rondelle.

Frullare ancora per qualche attimo, ma non troppo: non vogliamo ridurre tutto in poltiglia, ma solo amalgamare meglio i sapori.

Procedimento:

Assaggiare e aggiustare di condimento secondo il proprio gusto.

Ora spalmare l'impasto su ogni ripiano dell'essiccatore, già ricoperto di carta da forno, stendendolo sottile. Tagliare a julienne fini le carote e le zucchine e distribuirle sopra i cracker. Con queste dosi, io riempio tutti e sei i ripiani del mio elettrodomestico. Accendere l'essiccatore a meno di 40 gradi e farlo andare per 24 ore ca. Se invece non avete l'essiccatore, distribuite i cracker spalmandoli su carta da forno, e distribuiteli su vassoi di carta sopra i termosifoni di casa; mentre d'estate, lasciateli alla luce diretta del sole. Tagliate i cracker nella forma preferita e ... godete! Suggerisco di accompagnarli con un formaggio raw gustosissimo come la [Formaggella essiccata](#) o come [questo](#) o come i [Formaggi ai probiotici di arachidi o di noci](#). O anche con altri formaggi veg che trovate [a questo link](#)!

Perché a noi i formaggi piacciono in tutti i modi! E a voi?





Se volete preparare cagliate vegetali o formaggi spalmabili, desiderate sperimentare l'affumicatura dei formaggi ed apprendere tanti piccoli trucchi sul tema, vi aspetto al mio prossimo corso sui FORMAGGI ([qui altri dettagli](#)!).

Ne seguirà un altro a marzo dedicato ai dolci vegan.



Pesto di cavolo nero crudo (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!

Ho provato da poco questo pesto e posso solo dire: DIVINO.



Ideale per gli erbivori amanti delle verdure amare, del contrasto, dei sapori forti. Oltretutto è una ricetta velocissima, pratica per insaporire pasta e cereali in modo inaspettato. Ma va benissimo anche spalmato sul pane ... o per accompagnare degli spaghetti raw di zucchine, di sedano rapa, di daikon o di quello che vi suggerisce la fantasia.

Potete prepararlo in due modi: con le mandorle tostate o al naturale. Questione di gusti o di scelte. Io, se devo dar retta al palato, preferisco la prima versione, più aromatica e corposa.

Fate vobis.

8

Ingredienti per un vasetto da 500 gr:

- 1 mazzo abbondante di cavolo nero (ca. 400 gr)
- 100 grammi di mandorle bianche pelate
- 1 spicchio d'aglio
- sale integrale qb
- olio EVO qb

Se optate per il pesto con le mandorle **tostate**: versate le mandorle in un padellino antiaderente e fatele tostare a fuoco lento per qualche minuto. Dovranno acquistare un colore ambrato, non bruciato. Fatele raffreddare completamente. Se invece preferite le mandorle al naturale, procedete come di seguito indicato. Lavare le foglie di cavolo nero ed asciugarle molto bene. Eliminare tutta la costa centrale (non buttatela, ma usatela per il brodo!).

Nel mixer mettere le mandorle e tritare per bene. Poi aggiungere lo spicchio d'aglio e tritare nuovamente. Ora unire poco cavolo alla volta, diciamo in tre riprese almeno, in modo da non intasare la macchina e da amalgamare bene la crema. Tritare ad ogni ripresa. Alla fine, aggiungere sale a gusto e olio EVO.

Potete conservare il pesto ben chiuso in un barattolo in frigorifero per un paio di giorni: meglio se ricoperto con un filo di olio EVO.

Tramezzini con spalmabile ai cannellini

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!

Oggi volevo condividere con voi un'idea simpatica che ho realizzato con un effervescente gruppo di bambini e che si rivela una proposta adatta agli antipasti del giorno di Natale: i tramezzini 'NATALINI'!





Ingredienti:

- fette di pane di pasta madre
- fagioli cannellini lessati
- concentrato di pomodoro
- olive verdi denocciolate
- verdure colorate e tagliate con una piccola formina per biscotti: radicchio, carote, verza ...
- gambi di sedano per il tronco dell'albero
- stelle di carote per la punta dell'albero

Dividere i fagioli in 3 parti:

- due condire con il concentrato di pomodoro e frullare
- ed una con le olive verdi denocciolate e frullare.

Prendere una fetta di pane e ricoprirla di spalmabile ai cannellini rossa. Applicare il tronco dell'albero e la stella natalizia. Chiudere con un'altra fetta di pane e ricoprirla con un leggero strato di crema verde, che simulerà il mantello verde dell'albero e fungerà da 'adesivo' per le palle di natale. Tagliare il tramezzino come il triangolo che si vede nell'immagine ... e via via MANGIARSI TUTTI I RITAGLI! Infine addobbare con le 'palle' colorate.



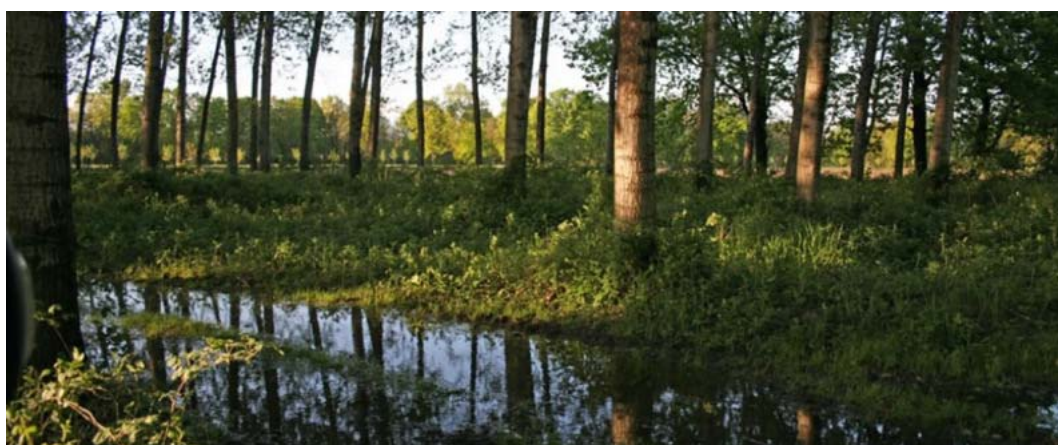
Primi piatti e piatti unici

Risotto ai funghi porcini

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

“La Riserva San Massimo, nel comune di Gropello Cairoli, estesa per più di 500 ettari, rappresenta una delle più interessanti aree naturali del panorama offerto dal [Parco Regionale Lombardo della Valle del Ticino](#). Gli spazi naturali sono intervallati da aree agricole, filari di piante da frutto, prati marcitori e pioppeti.

10



Tale alternanza ambientale si rivela molto importante per la fauna selvatica che qui trova le condizioni ideali per i propri cicli vitali. La specificità dell'ambiente, la sua peculiarità (paludi, marcite, ricchezza di acqua, biodiversità) ha permesso la presenza di specie animali e vegetali per cui la Riserva di San Massimo di Guido Antonello è stata riconosciuta Sito di Interesse Comunitario (SIC:IT2080015).

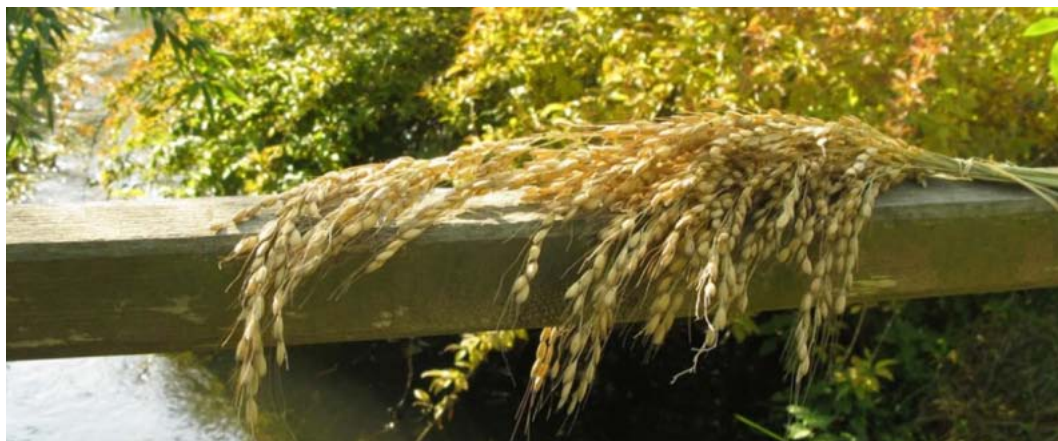


La Riserva San Massimo è caratterizzata da un elevato valore di biodiversità e vanta diverse specie animali e vegetali elencate nelle Lista Rossa italiana, pubblicata dall'[Unione Mondiale della Conservazione della Natura](#), per le quali sono prioritari interventi di tutela e conservazione. È qui che viene prodotto il nostro



riso carnaroli con il marchio blu del Parco Ticino Produzione Controllata". Fonte: [Riserva San Massimo](#).

Pochi giorni fa siamo stati in giro nella riserva ed a farci da guida abbiamo avuto il suo Direttore, [Dino Massignani](#), un uomo che staresti ore ad ascoltare e che ti conquista con la sua competenza, tenacia e passione! Consiglio a tutti il suo splendido riso!



11

Una volta arrivati a casa, ci siamo tutti sbizzarriti ai fornelli!
Vista l'occasione speciale, eccovi **due ricette di risotto ai funghi porcini**:
Ecco le ricette e le dosi per due persone.

RiZZotto bianco ai funghi porcini di Monica e Marco Rizzo

- 1 T di [riso Carnaroli bianco Riserva San Massimo](#)
- 1 porcino fresco bello grosso
- 1 cipolla bio
- olio EVO bio
- [brodo vegetale qb \(per il dado veg, vi rimando al link\)](#)
- sale integrale qb
- pepe qb
- prezzemolo fresco tritato bio qb
- 1 spicchio d'aglio



Procedimento per il Rizzotto:

preparare il soffritto di cipolla.

Quando è pronto, aggiungere il riso ed amalgamarlo al soffritto per un paio di minuti facendo attenzione che non attacchi. A parte preparare un brodo vegetale da aggiungere un mestolo, due alla volta secondo necessità al riso. Tempo di cottura 18 minuti. 5 minuti prima della fine aggiungere i porcini e spolverare con un po' di pepe. Spegner e lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Per i porcini: pulirli con un panno umido e metterli a fette in una padella dove si è preparato un soffritto di aglio schiacciato. Aggiungere mezzo mestolo di brodo e fare cuocere per 7/8 minuti a fuoco vivace. A fine cottura aggiungere un trito di prezzemolo fresco.



Ed ora veniamo ad un'altra ricetta!

Risotto con riso integrale e funghi porcini

- 1 T di [riso Carnaroli Integrale Riserva San Massimo](#)
- 1 porcino fresco bello grosso
- 4/5 porcini essiccati
- 1 cipolla bio
- olio EVO bio
- [brodo vegetale qb \(per il dado veg. vi rimando al link\)](#)
- [burro di noci di macadamia](#) (frullate le noci, aggiungendo un po' d'acqua, il procedimento completo è nel link)
- sale integrale qb
- pepe qb
- prezzemolo fresco tritato bio qb
- 1/2 bicchiere di vino bianco (facoltativo)

12

Procedimento per il risotto: In una pentola, cuocere il riso in due volumi d'acqua per 15 minuti dall'ebollizione. Scolare e raffreddare sotto l'acqua fredda. In una pentola capiente far bollire del brodo vegetale: per fare prima si può ricorrere ad acqua e [dado vegetale](#) homemade, oppure carota, sedano, qualche buccia di cipolla e 1 fungo porcino essiccato. Salate solo se necessario.

In una padella capiente, soffriggere la cipolla tritata fino a farla imbiondire, aggiungere 3 o 4 porcini secchi tritati e far insaporire per bene; unire il riso, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e fare evaporare. A questo punto unire un paio di mestoli di brodo vegetale e far cuocere senza mescolare. Rabboccare ogni volta che sia necessario fino a portare in cottura il riso.



Mentre il riso cuoce, in una piccola padella, far saltare uno spicchio d'aglio con la dadolata di porcino, salare ed insaporire per bene.

Qualche minuto prima di ultimare la cottura del riso, unire i porcini. Una volta pronto il risotto, spegnere il fuoco, dare un giro di olio extravergine d'oliva o di burro vegetale fatto in casa, mantecare per bene e spolverare con abbondante prezzemolo fresco.

Lasagne estive (raw)

Cari Ravanelli come state?

Oggi voglio mostrarvi come realizzare delle lasagne leggere, estive ma saporitissime. Come per il [gelato di banana](#), anche in questo caso si tratta di una preparazione di base, arcinota a tutti i fan del crudismo; voglio condividerla con tutti voi nella speranza che per qualcuno sia nuova!

Posted by [ravanellocurioso](#) in

[A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Raw](#)



Ingredienti:

- 4 zucchine affettate con la mandolina
- 20 pomodorini del piennolo
- 5 pomodori ramati
- 3 pomodorini secchi
- 5 foglie di basilico
- foglie di basilico per guarnire

Per il formaggino:

- 200 gr di mandorle pelate
- 1 presa di salvia essiccata
- 1 presa di origano
- 1 presa di aglio in polvere essiccato
- 2 C di lievito alimentare
- pepe nero appena macinato
- tabasco qb



13



Frullare tutti i pomodori e metterli a colare per un'oretta. Quando sono ben colati, condire con basilico fresco tritato.

Affettare le zucchine sottilmente e lasciarle riposare anch'esse.

Se non amate il sapore delle zucchine crude, fatele marinare una mezzoretta nel succo di limone e poi colate per bene.

Per il formaggino: frullare le mandorle con tutti gli altri ingredienti e, se ne sentite la necessità, aggiungete un pizzico di sale; aggiungete poca acqua alla volta fino ad ottenere un composto uniforme dalla consistenza pastosa.

Prendere un grosso contenitore di vetro (il mio 26 x 21 cm) e stendere un primo strato di zucchine, ricoprire con la salsa e qualche oziosa cucchiata di formaggio. E procedere fino ad esaurimento degli ingredienti: a me son venuti 4 strati e nello strato intermedio ho anche abbondato con una generosa passata di lievito alimentare. Concludere con cucchiataie di formaggio di mandorle, un po' di lievito alimentare, se ne fate uso e delle foglie di basilico.



Lasagne di carasau, purè e cavolfiore arrostito

Posted by [ravanelllocurioso](#) in
[A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Cari Ravanelli, come state? Io benissimo ma ... lavoro troppo! Sogno le vacanze natalizie e qualche giorno di assoluto riposo. E voi?

Oggi vi propongo una coccola al forno, l'ideale per scaldare la casa e l'ambiente! Cosa c'è di più invitante di una lasagna appena sfornata?



Ingredienti per 4 persone:

- pane Carasau qb
- 1 kg di purè morbido
- 1 kg di [cavolfiore arrostito](#)
- [grana vegan \(mandorle, lievito alimentare, sale fino\)](#)
- olio EVO
- pepe nero qb
- sale integrale fino

14

Preparazione:

Cucinare il cavolfiore arrostito come da [consueta ricetta](#).

Preparare la purea di patate: pelare e lessare le patate; scolarle e passarle, da calde, nel passaverdure. Condire la purea con qualche cucchiaino di olio EVO e grana vegan, aggiustare di sale e fare raffreddare completamente.

Accendere il forno a 220 gradi.

In una pirofila stendere un fine strato di purè. Adagiarvi sopra uno strato di pane Carasau: in base alla forma della vostra pirofila e del formato del pane carasau dovreste spezzarlo ed utilizzarne le eccedenze come "tappabuchi".

Spalmiamo il purè, aggiungiamo la verdura, un po' di formaggio grana veg e nuovamente uno strato di pane carasau, procedendo fino ad esaurimento degli ingredienti: terminare con uno strato abbondante di purè, una grattugiata di grana veg ed un giro d'olio.

Infornare in forno già caldo per 20 minuti, fino a quando le lasagne non risulteranno dorate.



Passatelli in brodo

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Carissimi Ravanelli, come state? Oggi vi presento la ricetta di un'amica blogger di vecchia data: [Uava de 'La bottega dei semplici'](#).



Pochi giorni fa ha pubblicato i passatelli e ... chi ha potuto resistere?

Vi dico solo che ieri sera me ne sono fatta quattro piatti.

Però giuro che avevo intenzione di cenare a insalata. ;D

Queste le dosi che ho usato io: ne vengono fuori tantissimi.

15

Ingredienti per 4 persone:

- 240 gr di taralli
- 80 gr di farina di ceci
- 120 gr di [grana veg](#)
- 200 gr di acqua
- 1 presa di sale
- abbondante [brodo vegetale](#) (io uso il mio [dado veg](#))

Ridurre a farina i taralli. Amalgamare tutti gli altri ingredienti e mettere a riposare per una mezzoretta. Alla fine del riposo, se l'impasto dovesse risultare troppo sodo, diluitelo con acqua o liquido a vostro gusto (anche il brodo va benissimo): quel che conta è che dovete ottenere un impasto che fuoriesca con facilità dallo schiacciapate.

Nel frattempo preparare un saporito brodo vegetale e portarlo a bollore. Con l'aiuto di uno schiacciapate, formare i passatelli direttamente sulla pentola e farveli cadere dentro. Una volta a galla, servire.

Il vero problema sarà FERMARSI!

E visto che siamo in tema, [vi consiglio anche questa sua ricetta: il Nocciomisù](#) che trovate sul blog La bottega dei Semplici al link indicato.

IL NOCCIO TIRAMISU' di UAVA

Questo è quello che ho mangiato io a colazione.

Come sempre, grande Uava!

E visto che io tendo a dolcificare con il contagocce, vi dico che rispetto alla ricetta originale, ho usato 50 gr di zucchero integrale di canna ed ho impiegato il caffè amaro. Per aumentare la dolcezza della crema, senza dover aumentare lo zucchero, consiglio l'utilizzo di latte di riso.



Ma ognuno è libero di variare come crede.

Il dolce è comunque strepitoso: il sapore di nocciole tostate conferisce una cremosità ed una nota aromatica fantastica e le fette biscottate (si davvero ... sono strati di feste biscottate!) vincono contro ogni iniziale previsione. E per finire, due immagini del corso di domenica!

Qui trovate l'album delle foto di [ESSERE ANIMALI / La cucina etica in 3 passi](#). Ma quanto ci siamo divertiti e quanto abbiamo mangiato bene?



16

Affrettatevi che ci sono ancora due incontri e i posti sono limitati: [clikkate qui per i dettagli dell'evento su Facebook](#).

Per iscrizioni e informazioni, far riferimento alla mail: milano@essereanimali.org

CUCINA ETICA in tre passi

corsi di cucina vegan a Milano

29 marzo - 19 aprile - 17 maggio

📍 Pubblico - Organizzato da Essere Animali

🕒 29 marzo - 17 maggio
Dal 29 marzo alle 15.30 al 17 maggio alle 20.30

📍 Via Tucide 56 Milano [Mostra mappa](#)



corsi di cucina vegan a Milano

Parteciperò + Invita ▼ ***





Pizza raw

Posted by [ravanellocurioso](#) in
[A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#), [Raw](#)

Cari Ravanelli ben trovati!

L'avete mai provata la pizza raw?

NOOOO! Dovete subito correre ai ripari: è davvero un piatto da urlo!



Ingredienti per ogni porzione di pizza:

- 1 base per pizza raw (ossia il cracker raw gigante ottenuto da un ripiano dell'essiccatore: ricetta [qui](#) e [qui](#))
- 60/80 gr di caciotta di mandorle (ricetta [qui](#))
- 3 pomodori ben maturi
- un paio di funghi campignon
- mezzo cipollotto
- qualche foglia di basilico

- un cucchiaino di erbe aromatiche fresche, appena tritate (maggiorana, timo, origano)
- 1/2 c di aglio essiccato in polvere
- 5 anacardi
- Un C di olio EVO
- sale fino integrale (se necessario)

Procedimento: prendere due pomodori e mezzo e frullarli; metterli a colare per una decina di minuti su un colino. Bere il succo e trasferire in un piatto il sugo rimasto nel colino: condire con olio, sale, erbe aromatiche, aglio essiccato in polvere.



Tagliare gli champignon, il mezzo pomodoro rimasto ed il cipollotto a fettine sottili.

Condire la base della pizza con il sugo fresco, i funghi, le fette di pomodoro, il cipollotto, gli anacardi, le foglie di basilico e qualche fettina di caciotta di mandorle. Se gradito, fare anche un giro d'olio e di sale. Lasciare riposare per dieci minuti. E gustare!!!

Burger con cicoria e peperone

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#)

Carissimi Ravanelli, come state?

Se avete in frigo dei cereali cotti ed avanzati, cui volete riservare una gloriosa fine, assemblateli con qualche verdura di vostro gradimento: basta veramente poco per realizzare dei burger spettacolari!

Per 4 persone:

- 400 gr di riso bollito
- 400 grammi di catalogna amara
- 1 peperone giallo
- 1 spicchio di aglio
- olio EVO qb
- salvia qb
- sale e pepe qb
- shoyu qb

Con l'ausilio di un mixer, sminuzzare finemente la verdura mondata e lo spicchio di aglio. Condire con olio, sale, pepe e salvia a gusto.

Travasare la purea in una ciotola. Ora passare il riso nel mixer per qualche minuto e poi travasare anch'esso insieme alle verdure. Con le mani amalgamare molto bene l'impasto.



Realizzare 8 polpette belle sode (oppure 4 più grosse) e schiacciarle leggermente al centro in modo da dargli la forma di un burger.

In padella, versare un giro d'olio e cuocere i burger su fiamma viva.



Se si preferisce, si possono cuocere al forno, a 220 gradi, dopo averli spennellati con un'emulsione di acqua, olio e shoyu, fino a quando abbiano fatto una bella crosticina dorata.

Formaggi ai probiotici: alle noci ed alle arachidi (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Raw](#), [Secondi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!
E' con grande emozione che oggi ospito due ricette di un grandissimo medico: il **Dott. Domenico Battaglia!** Laurea in Medicina e Chirurgia, specialista in Urologia e, per non farsi mancare niente, Master in alimentazione e dietetica Vegan/Vegetariana. Appassionato di Fotografia, da alcuni anni ha anche approfondito lo studio del Raja Yoga e delle tecniche di Meditazione trascendentale.



19

Ultimo ma non ultimo, è autore del

consigliatissimo libro: '[Medicina Consapevole – Con un poco di zucchero la pillola andrà giù?](#)'.

E nel poliedro di capacità e competenze, poteva esimersi dal condividere con noi le sue doti di **Doc Casaro?** (Cit. da [Sara Cargnello](#)).

Nocino

- 150 gr di gherigli di noci
- 50 gr di anacardi
- 140 – 150 ml di acqua
- 1 C di lievito alimentare
- 2 capsule di probiotici acidophilus (vegan)
- 1/2 c di aglio in polvere essiccato
- 1/2 c di sale.

Arachidino

- 100 gr di arachidi tostate non salate (se sono salate, omettete il ½ c di sale che segue)
- 100 gr di anacardi
- 140 – 150 ml di acqua
- 2 capsule di probiotici acidophilus (vegan)
- 1 C di lievito alimentare
- 1/2 c di peperoncino ciliegia in polvere essiccato
- 1/2 c di sale

In entrambi i casi, la preparazione è uguale: ammolare per una notte noci + anacardi oppure arachidi + anacardi. Una volta ammolati, lasciare scolare per



qualche minuto e frullare con l'acqua prevista dalla ricetta. Aprire la capsula dei probiotici e aggiungerli e mescolare.

Raccogliere il tutto in un canovaccio o una garza e lasciare in sospensione (come siamo soliti [fare per il caprino](#)); tenere per 48 h a temperatura ambiente per fare colare l'acqua in eccesso; eventualmente si può pressare per agevolare una maggior fuoriuscita.

Passate le 48 h aggiungere gli altri ingredienti previsti ed amalgamarli all'impasto; poi mettere i formaggi nelle fucelle (le forme dei formaggi) e far maturare in frigo almeno una decina di giorni o, in alternativa, 12 h nell'essiccatore (a meno di 40 gradi).

Come ci ricorda il Dott. Battaglia: 'Dal punto di vista nutrizionale, seppure si tratti di formaggi vegan e crudisti, è consigliabile consumarli con moderazione in quanto molto grassi e calorici'.

Grazie di cuore Dottor Battaglia per questa ricetta che merita un posto d'onore nel menù di Natale! Affrettatevi a prepararla!

Falafel con salsa alla senape (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#)
in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Ravanelli belli, ben trovati! Oggi ci buttiamo sui falafel raw! Versione testata più e più volte e sempre apprezzata. L'idea originale, benchè rielaborata, viene dal mitico libro 'L'essenza del crudo' di David Cotè e Mathieu Gallant.



Dosi per 7 falafel:

- 3 carote
- ½ bicchiere di semi di girasole
- 2 C di prezzemolo
- 5/6 semi di coriandolo
- 5/6 semi di finocchio
- aglio in polvere
- 1 presa di chili
- 1 presa di pepe nero

Per decorare:

- semi di sesamo
- prezzemolo fresco

Tritare finemente metà dei semi di girasole.

Lavare e pelare le carote ed unirle ai semi e tritare. Infine aggiungere i semi rimasti e tritare nuovamente.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti e far amalgamare il composto.

Prendere il quantitativo di impasto desiderato e schiacciarlo tra le mani in modo da far uscire il liquido in eccesso (che potete raccogliere in un bicchiere e riciclare come più vi piace).

Modellare le polpette e passare nei semi di sesamo. Si conservano in frigorifero per qualche giorno se chiusi in un contenitore ermetico.

SALSA ALLA SENAPE

Dosi:

- 2 C di senape
- 1 C di tahin
- 1 presa di cannella
- 2 C di succo d'agave
- 2 C di acidulato di umeboshi
- acqua qb

Amalgamare senape, tahin, succo d'agave, cannella e acidulato di umeboshi. Assaggiare ed aggiustare il sapore secondo gusto.

Aggiungere poca acqua alla volta per ottenere una crema vellutata e vaporosa. Servire con i falafel crudisti.

21

Maki raw con 'nori' apparente (raw)

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Raw](#), [Secondi](#)

Ben trovati carissimi Ravanelli!

Oggi vi propongo dei simpaticissimi maki realizzati con una 'finta' alga nori, o meglio, con una nori 'apparente' ottenuta essiccando bucce di zucchine e peperoni, per ottenere un effetto cromatico e visivo a dir poco sorprendente!

Dosi per 2 sfoglie da cui si ottengono 10/12 maki:

- bucce di 5 zucchine
- 3 peperoni verdi tagliati grossolanamente

Tritare bucce e peperoni verdi fino a ridurli in purea. Stendere sui ripiani dell'essiccatore ed essiccare per circa 14 ore. Dopo le prime 7, rigirare la sfoglia.

Risulta pronta quando è facilmente modellabile senza essere secca. Inutile dire che se avete posto al sole, potete sfruttare il caldo ed i raggi solari.

Il procedimento per ottenere le sfoglie è lo stesso già mostrato per le [Cornucopie di mele](#), i [Cannoli di cachi](#) ed i [Cannoli di banana e panna di cocco](#).



Per il 'riso' crudista:

- ¼ di cavolfiore tritato a graniglia condito con
- 1 C di aceto di riso
- 1 C di mirin
- ½ C di succo d'agave
- 1 pizzico di sale

Mescolare tutti gli ingredienti, assaggiare ed aggiustare secondo gusto.

Per il ripieno:

- ½ peperone rosso tagliato a julienne
- una manciata di germogli di soia
- ½ avocado tagliato a julienne
- paté di olive nere taggiasche o altra salsa a piacere (per me: salsa ai porcini e melanzane)
- semi di sesamo

Preparare i maki come da consueto procedimento che potete trovare [qui, nella versione cotta, dei Maki con asparagi selvatici e caprino erborinato](#). Servire accompagnati con una piccola coppetta di tamari o shoyu.



Burger alle cipolle (raw)

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Raw](#), [Secondi](#)

Buongiorno Ravanelli, come state?

Visto il bel tempo, vi propongo ricette che sfrutteranno l'energia del sole per giungere a ... cottura! Ecco un delizioso burger vegetale da gustare crudo e che potete conservare per diversi giorni in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico.



23

L'idea originale, decisamente rielaborata, viene dal mitico libro 'L'essenza del crudo' di David Coté e Mathieu Gallant. E' un bel libro, ma gli autori cucinano decisamente sapido per il mio palato, perciò vi consiglio di verificare sempre molto attentamente le dosi.

Ingredienti per 13/14 burger grossi:

- 2 cipolle rosse
- 2 peperoni
- 3 zucchine
- 4 carote
- 2 C di tamari di ceci o di lenticchie
- 1 tazza di pomodori secchi (100 gr) da ammollare in acqua per mezzora
- 1 C di rosmarino
- 2 C di origano
- 1 C di pepe nero
- 250 gr di semi di lino

Ammollare i pomodori secchi per una mezzora. Strizzarli e poi tritare fino a ridurre in pasta. Aggiungere tutte le verdure e tritare senza ridurre in purea, ma lasciando dei piccoli pezzi che renderanno più gustoso l'impasto.

Aggiungere le spezie, il tamari ed i semi di lino. Con un coppapasta di 10 cm di diametro, modellare i burger e decorare con fettine di pomodoro e rondelle di cipolle, spennellate di tamari e di origano e rosmarino. Essicare i burger al sole, prima da un lato e poi dall'altro oppure con il vostro essiccatore con il programma crudista, per circa 1 giorno e mezzo. Se siete dotati di un mixer potente i semi di lino li potete tritare o ridurre in farina, altrimenti stanno benissimo anche interi.



Wrap con salsa di arachidi (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Ciao a tutti, splendori!
Oggi ci pappiamo una
variazione sul tema [Wrap](#)
arricchita con una salsa alle
arachidi SPAZIALE!

Non ci credete?!

Seguite la ricetta e poi
ditemi i vostri commenti!

Per realizzare i wrap,
procediamo come da
ricetta pubblicata in
precedenza, che trovate
[qui](#). La farcitura è a vostro
gusto: in questo caso
abbiamo sostituito i funghi
con i peperoni ed invece della lattuga abbiamo usato l'insalata romana.



24



Salsa alle arachidi (dosi per 4 wrap):

- 1 C di crema di arachidi
- 1 C di succo d'agave
- 1 C di salsa di soia
- 1 presa di peperoncino
- acqua

Con un cucchiaino amalgamare la crema di arachidi a tutti gli altri ingredienti, tranne l'acqua che aggiungerete poco alla volta fino a consistenza desiderata. Ora preparare i wrap, farcendoli con la salsa e tutte le verdure preferite!

Ricotta al forno

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!
Oggi vi propongo un classico: la ricotta al forno, da servire calda, affettare e condire con un leggero filo d'olio ... 'na squisitezza! Per la ricetta della ricotta, procediamo come da consuetudine e prepariamo una [Ricotta Ravanella](#) con un litro di latte.



Una volta pronta la ricotta e fatta colare per bene, condirla con:

- 1 punta di cucchiaino di aglio essiccato
- 1 punta di pepe nero
- la scorza di mezzo limone grattugiato (bio, mi raccomando!)
- 1 punta di sale fino integrale
- origano
- olio EVO

e rimettere il tutto nella fucella per dare la forma. Se avete tempo, tenetela in frigo per un giorno, in modo da amalgamare bene i sapori, altrimenti accendete il forno a 200 gradi, togliete delicatamente la ricotta dalla sua forma ed appoggiatela su un quadratino di carta da forno.

Prima di infornare rivestire il vostro formaggio di erbe aromatiche e spezie a vostro piacimento e un filo d'olio EVO.

Per me:

- peperoncino dolce
- mix aromatico (il mio fatto di rosmarino, salvia e alloro)
- un'altra grattugiata di scorza di limone
- olio EVO qb
- sale qb

Far cuocere per 30/40 minuti fino a quando la superficie esterna sia bella dorata. Servire e consumare calda con una fetta di pane, un filo d'olio e nulla più.



Ricotta di mandorle

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Secondi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!

Eccoci qui con la ricetta della ricotta di mandorle, ma della ricotta vera, eh! Per realizzarla, caglieremo il latte di mandorle proprio come abbiamo fatto con quello di soia [qui](#) e [qui](#).

Partiamo come sempre con i ringraziamenti: in tanti hanno contribuito a questo post a partire dall'adorata [La Tana del Riccio](#), che portò la sua ricetta a Salutiamoci, e poi [Ad un soffio da me](#), che la portò al nostro contest, la bravissima Chef [Daniela Cicioni](#) e la mitica Annalisa di [Passato tra le mani](#) che mi ha dato suggerimenti sempre efficaci ed utili a superare via via tutti gli ostacoli. Da qui sono partite numerosi e interessanti sperimentazioni che pubblicherò tra breve. Per ora dedichiamoci alla ricetta base.

26



Per realizzare la ricotta, ossia per fare un formaggio cagliato in cui andremo a separare la componente proteica e lipidica da quella acquosa, utilizzeremo un coagulante acido: succo di limone, aceto di mele o acidulato di riso fanno tutti al caso nostro.

(Tecnicamente non realizziamo una cagliata, ma una coagulazione ... ma poco ci importa dei tecnicismi @_@).

Quanto all'uso dei termini 'formaggio' e 'ricotta', ricordo le parole dello storico dell'alimentazione Prof. Montanari, di cui trovate approfondimenti [i-n-t-e-r-e-s-s-a-n-t-i-s-s-i-m-i](#) [qui](#) e [qui](#):

"Che le cose siano soggette a continue modificazioni, che i sapori dei cibi e i gusti degli uomini cambino nel tempo, che il contesto sociale e culturale determini forme d'uso differenti, che a nomi uguali non necessariamente corrispondano oggetti uguali, tutto ciò, se allo storico appare ovvio, al senso comune non piace".



RICOTTA DI MANDORLE CON LATTE DI MANDORLE AUTOPRODOTTO

- 200 gr di mandorle ammollate da 8 ore (spellate o meno)
- 900 ml di acqua
- 40 ml di aceto di mele o di limone o di acidulato di riso
- 2 gr di sale fino (se volete la ricotta salata, altrimenti omettetelo)
- con queste dosi, otterremo una formaggella di ca 350 grammi

Per il latte di mandorle, procediamo come da [ricetta consueta](#). Qualcuno dice che, partendo da mandorle non spellate, il sapore del latte risulta un poco più amarognolo; io non avverto questa differenza, ma fate vobis.

Dopo aver ammollato le mandorle, scolarle e frullarle con 900 ml di acqua: per questa operazione è necessario utilizzare un frullatore molto potente o un Bimby, un Vitamix, un Blender, un mixer industriale oppure un buon estrattore. In caso contrario, non riusciremo a cagliare il latte a dovere. Una volta frullate le mandorle, scolare il tutto su un colino a trama fine, ricoperto da una garza e far colare per bene. Per migliorare la resa della cagliatura, andremo anche a strizzare ben bene la nostra garza, ma bene bene bene.

Con il latte di mandorle ottenuto, procediamo a realizzare la ricotta.

Portiamo a bollore il litro di latte, in una pentola d'acciaio ed aggiungiamo l'aceto prescelto o il succo di limone e spegniamo il fuoco. Saliamo se ci serve preparare una ricetta salata. Chiudiamo con un coperchio e facciamo riposare fino a quando il pentolino non sia completamente freddo.

Se siamo dotati di un termometro, meglio ancora: possiamo aggiungere l'aceto a 85 gradi, girare due o tre volte il latte con un cucchiaino di legno e spegnere il fuoco. Già a quella temperatura il nostro latte coagula, sia con l'aceto che con il limone.

Prepariamo intanto un colino rivestito da una garza o da un cencio della nonna ed appoggiamolo sopra una bacinella: quando il latte non sarà più caldo, versiamolo delicatamente sulla garza e lasciamo colare per bene, al fine di separare la ricotta dal siero.

PS: quanto all'uso dell'okara di mandorle, la possiamo aggiungere all'impasto del pane, o dei biscotti, delle polpette, di torte dolci o salate, la

possiamo far saltare in padella con qualche verdura per arricchire un buon piatto di pasta integrale! Io l'ho anche affumicata ... una vera delizia!



RICOTTA DI MANDORLE CON LATTE DI MANDORLE PRONTO

Procedere come da ricetta precedente.

L'acquisto del latte di mandorle è determinante per la buona riuscita della ricetta: dovrà essere al naturale, senza ingredienti aggiunti, oltre all'acqua ed alle mandorle.

RICOTTA DI MANDORLE CON LATTE DI MANDORLE DA PREPARATO

- 900 grammi di acqua
- 100 grammi di farina di mandorle integrale **solubile** (100 % mandorle)
- 2/3 cucchiaini di aceto di mele o di limone o acidulato di riso
- un pizzico di sale
- con questa dose otterremo una formaggella da 400/450 grammi

Questa soluzione torna utile a chi non dispone di mixer potenti per frullare i semi. A livello industriale le mandorle pelate vengono sottoposte all'azione di una tritatrice a moduli di taglio per ottenere farine particolarmente ricche di proteine, quindi, utilissime al nostro scopo.

Portare a ebollizione l'acqua, aggiungere la farina di mandorle e mescolare bene. A questo punto possiamo spegnere l'acqua ed aggiungere l'aceto ed il pizzico di sale. Mescolare bene e lasciare riposare fino a quando è freddo. Poi trasferire in frigorifero per qualche ora. E procedere a colatura come da prassi.

Caciotta di mandorle (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Raw](#), [Secondi](#)

Carissimi, ecco un nuovo formaggio ai probiotici!

Dopo il [nocino e l'arachidino](#), oggi vi propongo la caciotta di mandorle e anacardi: ha una polpa aromatica e morbida, una crosta sapida. Profumi ed aromi richiamano alla mente i formaggi semi-stagionati.



Caciotta di mandorle

- 120 gr di mandorle
- 80 gr di anacardi
- 140 – 150 ml di acqua
- 1 C di lievito alimentare
- 2 capsule di probiotici acidophilus (vegan)
- 1/2 c di aglio in polvere essiccato
- 1/2 c di sale

Procedimento: ammollare per una notte le mandorle con gli anacardi. Una volta ammollati, lasciare scolare per qualche minuto e frullare con l'acqua prevista dalla ricetta: occorre ridurre in purea/crema i semi oleaginosi.

Aprire le capsule dei probiotici ed aggiungerli e mescolare.

Raccogliere il tutto in un canovaccio o una garza e lasciare in sospensione (come siamo soliti [fare per il caprino](#)); tenere per 48 h a temperatura ambiente per fare

colare l'acqua in eccesso; eventualmente si può pressare per agevolare una maggior fuoriuscita.



29

A questo punto della preparazione il formaggio potrebbe acquistare degli aromi molto forti: è normale, non buttatelo via! E passate alla fase successiva! Passate le 48 h aggiungere gli altri ingredienti previsti ed amalgamarli all'impasto: assaggiare e correggere secondo gusto; poi mettere i formaggi nelle fucelle (le forme dei formaggi).

Essicare per 12 h a 40 gradi e poi mettere in frigo un giorno.

Riprendere: essicare nuovamente per 40 gradi per 12 ore e lasciare in frigo un paio di giorni prima di consumare.

La doppia essiccatura, ha l'obiettivo di creare una crosta spessa e concentrata di sapori. Se non avete l'essiccatore, potete far maturare in frigo la vostra caciotta per almeno una decina di giorni. Sarà ottima comunque, solo meno consistente all'esterno.

In entrambi i casi, questo formaggio vi conquisterà!

E, tornando ai formaggi e, giusto per anticipare qualsiasi commento sull'utilizzo 'improprio' del termine 'formaggio' o 'caciotta' o qualsiasi noiosissima riflessione sull'**INVIDIA CASEI** nei vegani ... ta dà!

Annuncio che non risponderò a nessuna e prevedibilissima osservazione in tal senso, non per maleducazione, ma perché la spiega ve la lascio qui ad imperitura memoria!

FORMAGGI A BASE VEGETALE: noi usiamo solo ed esclusivamente ingredienti di origine vegetale, applicando tecniche tipiche della produzione casearia industriale più comune e diffusa. I nostri sono 'formaggi' in tutti i sensi: non si accettano restrizioni di senso, di nome o di significato sotto alcun punto di vista.

Perché?

SONO FINTI FORMAGGI, SONO IMITAZIONI? La disponibilità o meno di tipologie di alimenti, in una data popolazione, in un dato momento storico, attiene sempre a modelli economici e politici, che i più ignorano e che maldestramente usano come legittimazione delle loro 'non-scelte'. Quando si incensano, ad esempio, "gli ingredienti facilmente reperibili" (ossia quelli che si trovano al supermercato sempre e facilmente), si convalida anche altro: gli ingredienti reperibili sono quelli



che “altri” hanno scelto di rendere tali, nel particolare e specifico contesto storico, economico e sociale di ciascuno.

Pensiamo a una delle tante parabole della storia dell'alimentazione per capire cosa accade solitamente. Pensiamo al MIGLIO, che è stato per secoli il re dei cereali italiani, mentre oggi è conosciuto solo come “mangime per gli uccellini”. Tralasciando ragioni di convenienza e di economicità legate alla maggiore resa del mais ecc ... ecc ... a tutti note, di questa parabola mi incuriosisce un aspetto particolare: con l'arrivo del mais, nei confronti del miglio, si mise in moto una **“riduzione dall'ignoto al noto”**. Il mais era (allora) “l'ignoto” e fu alimento che persino i contadini guardavano con disappunto e ostilità: venne però introdotto, trattato e cucinato con le stesse **regole di grammatica culinaria note all'epoca** e così, del mais in Italia si fece polenta, che per secoli aveva invece visto il miglio come ingrediente principe, mentre nell'America, da cui il mais arrivava, questa preparazione era sconosciuta proprio perché le regole di grammatica culinaria erano diverse.

Non è chiarificatore?

Vedete come cambiano le cose?

MA LA STORIA COSA CI DICE?

E' GIUSTO PARLARE DI FORMAGGI?

Dire che i ‘veri formaggi’ sono solo quelli di latte vaccino è un'affermazione priva di senso storico, ad esempio. Non ha senso arroccarsi su posizioni autoreferenziali, dominanti o assolutistiche, criticando chi va in cerca del diverso: meglio fare un passo indietro, osservarsi da fuori e comprendere che il sistema alimentare funziona in tutte le società come un codice di comunicazione, regolato da convenzioni identiche a quelle che sostanziano di senso e di stabilità i linguaggi verbali. Se vuoi ascoltare parole nuove, devi uscire a cercarle; già, difficile trovarle in un centro commerciale od in uno spot pubblicitario. Fonte: <https://ravanelllocurioso.wordpress.com/2013/01/31/polpettone-di-miglio-e-cannellini/>

Riprendendo parole non mie, ma di un noto storico italiano, il Prof. [Massimo Montanari](#) che insegna all'Università di Bologna (e qui potete spulciare tra la sua [vasta bibliografia](#)).

*“Che le cose siano soggette a continue modificazioni, che i **sapori dei cibi e i gusti degli uomini cambino nel tempo**, che il **contesto sociale e culturale determini forme d'uso differenti**, che **a nomi uguali non necessariamente corrispondano oggetti uguali**, tutto ciò, se allo storico appare ovvio, **al senso comune non piace**. Piace invece pensare che la “tradizione” sia per se stessa garanzia di qualità. E che **“si sia sempre fatto così”**, per generazioni e generazioni e altre generazioni ancora, appare oltremodo rassicurante”.*

“E' un'**ansia tipica del nostro tempo**: autenticare il presente richiamando il passato, legittimare ciò che facciamo, raccontando che lo si faceva una volta, dove l'espressione **“una volta”, storicamente insignificante**, esprime la natura più vera del nostro appellarci al tempo che fu, un tempo indistinto, mitico, in cui le cose sarebbero nate”.



“La tradizione che si invoca non è il frutto di vicende, esperienze, incontri, cambiamenti, invenzioni, aggiustamenti – in una parola di storia – **ma ha un’aria statica, immobile. È l’idolo delle origini** di cui scriveva Marc Bloch: quello che ci induce a “spiegare il più recente mediante il più remoto”.

“Se guardiamo i testi di presentazione dei prodotti DOP, IGP, STG, restiamo stupiti dalla vaghezza dei dossier storici, che pure rappresentano il necessario supporto all’autenticazione e alla registrazione del prodotto. I riferimenti, quando esistono, sono di seconda o di terza mano, **la storia si riduce a spunti aneddotici, di scarso interesse**, se non quello di **corrispondere ad un obbligo legislativo che richiede di illustrare il pedigree del prodotto**, la sua collocazione in un contesto di “tradizione” consolidata.”

Comincia ad essere tutto più chiaro?

TUTTO CAMBIA, TUTTO SCORRE:

Pensate che *gli antichi romani ed i greci non celebravano la carne come “cibo dell’uomo”*, come invece ripetono tanto i nostri nonni o i nostri genitori. La “fortuna alimentare della carne nasce con il Medioevo, sia sul piano della ‘mentalità’ oltre che su quello dei consumi. L’età romana non le aveva dato lo stesso rilievo, né sul piano delle scelte produttive, né su quello della riflessione dietetica, tanto meno l’aveva valorizzata sul piano ideologico.”

“L’ideologia alimentare romana si costruisce intorno a una triade di prodotti, il pane, il vino e l’olio, assunti, riprendendo la tradizione greca, a vero e proprio simbolo di una civiltà legata, nel mondo greco e romano, all’agricoltura come modo di produzione tipico dell’uomo, che, separandosi dal mondo della natura e delle bestie, costruisce la propria esistenza”.

“La carne stenta ad acquistare un’immagine alta, totalmente positiva”. “E’ una posizione soprattutto ideologica: ma l’ideologia ha un ruolo essenziale nel definire i comportamenti e i sentimenti degli uomini. Si mangia dunque la carne, ma la letteratura latina restituisce immagini che assegnano soprattutto ai cibi vegetali, a quelli prodotti con il lavoro dei campi, il ruolo di identificare il proprio modello di civiltà. I popoli che vivono soprattutto di caccia e pastorizia, dando alla carne un ruolo centrale nel loro regime alimentare, sono pertanto rappresentati come “incivili” o “barbari”.

“Nel medioevo tutto ciò improvvisamente cambia, perché quei popoli “incivili” e “barbari” si impadroniscono delle terre che avevano costituito la parte occidentale dell’impero romano e diventano i quadri dirigenti nella nuova Europa. Dunque affermano la loro cultura, modi diversi di percepire il territorio e le modalità del suo sfruttamento”.

“In questa complessa vicenda alimentare (materiale e simbolica a un tempo) gioca un ruolo importante anche l’immagine sociale – e in senso lato politica – che la cultura medievale associa al consumo di carne. Se la carne è per eccellenza l’alimento che dà forza, esso sarà per eccellenza il cibo del potere, in virtù di un implicito passaggio intermedio (la forza come elemento primario del potere, del dominio) che la cultura medievale dà in qualche modo per scontato. Il potente è il guerriero, colui che combatte meglio degli altri ed è in grado di batterli. La forza si costruisce in primo luogo con la carne. La carne è il cibo del guerriero che costruisce la sua forza legittimandolo a comandare”.



Già ... peccato che i guerrieri romani e greci non fossero dello stesso avviso. Come a dire che certi 'valori' e certe 'convinzioni' sono 'indotte' dal contesto e dal momento.

VALORI E CONVINZIONI INDOTTE DAL CONTESTO E DAL MOMENTO STORICO

Ma approfondiamo il nostro ragionamento e la relatività delle posizioni culturali assunte da ciascuno di noi.

“In età romana, la rinuncia alla forza fisica si traduceva nella rinuncia al pane, primo alimento dei soldati romani; il recupero delle forze, nel ricominciare a mangiarlo. Se quel ruolo ora è della carne, è anche perché i parametri di valutazione nutrizionale si sono rovesciati. Inoltre è tipicamente medievale il ragionamento sottile (a volte persino capzioso) che sostiene la rinuncia alla carne. Se il vegetariano classico – Pitagora, Plutarco, tanti altri – evitava la carne come ricettacolo di malvagità, vuoi perché implicava un gesto di uccisione, vuoi perché rappresentava la corruzione terrena dell'essere umano, il vegetariano cristiano evita la carne per una pratica di *penitenza*: rinuncia ad un bene, non a un male. Sottesa alla scelta è la convinzione, ampiamente condivisa dalla cultura medievale, che la carne sia il massimo piacere gastronomico, il “piacere della carne” per eccellenza.”

“Questi giudizi” “sono figli del loro tempo.”

OGNI GIUDIZIO E' FIGLIO DEL SUO TEMPO:

Ma anche questo fu il frutto di un cambiamento di coordinate di pensiero. La prima cultura cristiana era molto diffidente nei confronti della carne, vi era infatti “una sostanziale diffidenza verso il consumo di carne, una vocazione vegetariana mai esplicitamente dichiarata ma che si lascia intravedere con chiarezza:

- l'immagine biblica di un paradiso terrestre in cui l'uomo, ancora eterno e felice, ci cibava solo di frutti;
- il rifiuto della violenza che inevitabilmente si collegava all'uccisione degli animali;
- opzioni anche più sottili, che riprendevano suggestioni lontane, religioni e filosofie antiche ... “.

MA PERCHE' CITARE LA STORIA PER PARLARE DI FORMAGGI?

Ho volutamente scelto uno storico, perché mi è sembrato corretto riportare affermazioni di chi lavora con imparzialità sul senso dell'accadere. E con le parole del Prof. Montanari desidero chiudere questa riflessione: **“lo penso che, in ogni caso, viaggiare in territori sconosciuti sia interessante e formativo”**. Fonte: <https://ravanelllocurioso.wordpress.com/2013/01/29/voi-m-avete-renduto-pan-per-focaccia-con-pesto-di-olive-nere-e-fagioli-cannellini/>

Oltretutto il termine formaggio deriva da “formaticum”, col quale si indicava appunto una “forma” di questo prodotto. Poi si specificava “de caseus formatus”. Sicché, ha ben più senso specificare ‘formaggio vaccino’, ‘formaggio caprino’, ‘formaggio ovino’, ‘formaggio di mandorle’, ‘formaggio di soia’, ‘formaggio di anacardi’, ‘formaggio di noci’, ‘formaggio di arachidi’, ‘formaggio di riso’, ‘formaggio di avena’, ‘formaggio di cannellini’, ‘formaggio di ceci’ e così avanti fino a quando non vi stufate ...



Polpette ai peperoni

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Secondi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati! Oggi andiamo su un classico: le polpette! E visto che io li adoro, le ho preparate ai peperoni.

Dosi per 10 polpette:

- 500 gr di peperoni
- 250 gr di patate
- 250 gr di carote
- 1 cipolla
- 1 mazzo abbondante di prezzemolo
- 30/40 gr di farina di ceci
- 50 gr di pane grattugiato
- pepe macinato
- olio EVO
- sale
- pane grattugiato per il rivestimento



33



Procedimento: pelare le patate, tagliarle a pezzi grossolani e farle bollire in acqua leggermente salata. Quando sono pronte ed ancora calde, schiacciarle con la forchetta e mettere da parte. Tritare al coltello le cipolle, le carote e i peperoni. In una padella bella larga soffriggerle ed insaporirle con sale e spezie a piacere. Unire il soffritto alla purea di patate.

Aggiungere la farina di ceci ed amalgamare con un cucchiaino o, meglio, con le mani. Unire il pangrattato, una generosa inaffiata di olio EVO, tanto pepe ed abbondante prezzemolo.

Assaggiare ed eventualmente aggiustare secondo gusto.

Far riposare l'impasto per una mezza giornata.

Rivestire una teglia di carta da forno, accendere il forno a 180 gradi e, mentre arriva a temperatura, modellare le polpettine a piacere. Passarle nel pangrattato e poi disporle ordinatamente in teglia. Spennellare con olio evo e spolverare con una presa di sale.

Infornare a 180 gradi per circa 10/15 minuti.



Le polpettine, se anche dovessero risultare morbide, si rassoderanno con un po' di riposo. Si possono gustare calde, tiepide o fredde: davvero buone in tutti i modi.



34

Da accompagnare con salsa tahina rosa ottenuta miscelando, in un mixer, tahina, barbabietola, succo di un limone, olio e pepe a gusto e poi montando con acqua fino a raggiungere la consistenza preferita. Ma anche maionese e ketchup fatti in casa, ci vanno a nozze.

Big Burger 2.0

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#)

Ben trovati carissimi Ravanelli!

Poco tempo fa ho partecipato, come cuoca pasticciona, ad un bellissimo [workshop di photofood](#): sì, proprio quello di cui vi avevo parlato in queste pagine. Per l'occasione ho contribuito all'allestimento del set fotografico con alcuni piatti: [polpette ai peperoni \(ricetta qui\)](#), crostata di grano saraceno e mirtilli (che pubblicherò tra poco), delle semplici coppette di fragole e questo strepitoso Big Burger!



La ricetta arriva un po' tardi perché nelle ultime due settimane sono stata assorbita da un'avventura bellissima: l'Arca di Eva! Sul [blog di Aida Vittoria Eltanin trovate tutti i dettagli!](#)

E così, in omaggio agli strepitosi burger di Aida, che qui a casa vanno sempre a ruba, ecco un Big Veg Burger degno del nostro Capitano!



Ingredienti per ogni Big Burger:

- due burger di EVA (ricetta sotto) o due Happy Burger
- due [panini per burger, tagliati a metà](#)
- 5 fette di zucchine grigliate, spennellate con olio EVO, sale e uno spicchio d'aglio
- 5 fette di melanzane grigliate, spennellate con olio EVO, sale e uno spicchio d'aglio
- [caprino condito con erbe aromatiche, olio e sale](#)
- [hummus di ceci](#)
- ketchup
- songino fresco
- rucola fresca
- carote tagliate a listarelle sottili
- zucchine crude tagliate a listarelle sottili

Un burger di questo genere, merita un accompagnamento di tutto rispetto: e come non pensare subito alle [patate Hasselback?](#)

Beh dai! Una volta che avete tutto pronto, assembleate 4 PIANI DI SQUISITEZZA E DELIRIO PER LE VOSTRE PAPILLE GUSTATIVE!



Il vero divertimento sarà ... azzannarlo!

RICETTA DEI BURGER DI LENTICCHIE DI AIDA VITTORIA ELTANIN

Dosi per 4/6 burger

- 500 gr di lenticchie cotte
- 60 gr di noci
- 150 gr di pane grattugiato o fiocchi d'avena
- 5 pomodorini secchi
- 3 C di olio EVO
- 1 spicchio di cipolla
- 1 C di aromi (finocchio, prezzemolo, erba cipollina, semi di cumino,)

Tritate noci, semi, cipolla, pomodorini e aromi in un potente tritatutto. In una terrina unite le lenticchie al pane, all'olio, al trito di sapori e alle noci. Con il minipimer fatene una crema ed aggiustatelo di sale. Ora potete fare a mano le vostre polpette o burger o polpettone. Potete cuocerlo subito o dargli la forma e farlo riposare in frigo. I burger li potete anche congelare.



L'ARCA DI EVA, aprile/maggio 2015: per questa navigazione sull'Arca saluto e ringrazio le mie pupillie **Silvia & Roberta**, che si sono messe in gioco con grande entusiasmo e simpatia, lo Staff fenomenale di Aida. Un ringraziamento speciale va anche a **Monica** che è fonte di confronti formativi e che ha pubblicato LA RICETTA DEFINITIVA del MASCARPONE veg, cioè la stessa, per analogia tecnica e purezza di realizzazione, che viene usata nella produzione casearia convenzionale (e io c'ho perso il sonno negli ultimi mesi sul manuale di caseificazione!), peraltro strizzando l'occhio al [mitico Bressanini](#)! BRAVA Monica! E se la ricetta l'avete persa, [correte qua a scoprirla](#)!

Torta di pasta al vino con spinaci, ricotta di mandorle e pomodorini confit

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!

Oggi andiamo sul tradizionale, visto che il caldo a volte va, a volte viene, è ancora possibile accendere il forno e coccolarsi con una bella torta salata fatta in casa! Anche perché qui da me, a Milano, ieri ha grandinato XD!

Ingredienti per il ripieno:

- 1 kg di spinaci freschi
- 1 [ricotta di mandorle](#)
- una ventina di [pomodorini confit](#)
- 1 pasta al vino (ricetta sotto)
- sale e pepe qb
- 1 spicchio d'aglio
- maggiorana fresca qb
- 2 C di lievito alimentare (facoltativo)



Preparare la farcia:

Pulire gli spinaci selezionando le foglie, scartando tutti i gambi più grossi e sciacquare abbondantemente in acqua fresca corrente. Metterli in una capace pentola e farli saltare a fiamma vivace con un filo d'olio, un dito d'acqua, un giro di sale fino ed uno spicchio d'aglio: cuocere per 10 minuti ed alla fine eliminare lo spicchio d'aglio. Spegnerne il fuoco, unirvi la ricotta, sale e pepe, il lievito alimentare se gradito e una manciata di maggiorana fresca; amalgamare per bene ed assaggiare. Correggere secondo gusto e lasciare intiepidire.

Se preferite che la farcitura abbia una texture più cremosa ed omogenea, frullate il tutto con un minipimer; altrimenti lasciate tale e quale.

Preparare la pasta al vino:

- 300 gr di farina di tipo 2 o semola rimacinata di grano duro
- 100 gr di vino bianco
- 80 gr di olio
- un pizzico di sale





Accendere il forno a 200 gradi.
In una ciotola, impastare tutti gli ingredienti fino a formare una palla. Stendere con un mattarello tra due fogli di carta da forno e sagomare la base come da tortiera, avendo cura di tenere tutto intorno un bordo alto almeno due/tre cm. Prelevare il foglio di carta da forno con sopra la pasta al vino stesa ed inserirlo delicatamente nella tortiera scelta (la dimensione ideale è di 24/26 cm): farcire il tutto con l'impasto di spinaci e ricotta.

37

Ricoprire con pomodorini confit ed altra verdura di proprio gusto. Spennellare con un filo d'olio, spezie a piacere e pepe. Infornare per 35/40 minuti.

Se necessario prolungare di qualche minuto la cottura fino ad ottenere una pasta uniformemente dorata.

Servire tiepida.

Prima di salutarvi, vi segnalo questa simpatica iniziativa: **UNA GARA DI CUPCAKES VEGAN** che si terrà a Bergamo con incasso BENEFIT!

Per tutti i dettagli sulla partecipazione, consultate l'[evento](#).



Rawburger con piennoli e capperi

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli, come state?

Per questo giorni di sole vi propongo una ricetta che andrà preparata sfruttando la magia del caldo!



Dosi per 20 rawburger:

- 4 zucchine
- 1 peperone giallo
- 20 pomodori del piennolo
- 1 bicchiere di semi di girasole
- un paio di cucchiaini di semi di lino
- 6 pomodori secchi
- 1 C abbondante di capperi dissalati
- 100 gr di farina di mandorle
- origano qb
- 1 presa di aglio essiccato

Per decorare

- pomodori del piennolo
- capperi dissalati

Tritare i semi oleosi e mettere da parte. Tritare tutti gli altri ingredienti ed amalgamare: aggiustare di condimenti secondo gusto. Con l'aiuto di un coppapasta, dare la forma ai rawburger. Decorare con un paio di fettine di pomodoro e qualche capperi.

Essiccare mezza giornata sotto la luce diretta del sole e poi ... gustare! Se proprio piove, essiccare con il vostro essiccatore per un giorno e mezzo a meno di 40 gradi.

Si conservano per qualche giorno in frigorifero in un contenitore ermetico.

Verdure & Legumi

Vellutata di borlotti e salvia

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Splendenti Ravanelli, come butta? Visto che a Milano fa freschino ed è tornata l'ora solare, per cena vien voglia di vellutate!

Di verdura o di legumi, si ha solo l'imbarazzo della scelta.

Ingredienti per 2 persone:

- 200 gr di borlotti secchi
- 1 francobollo di alga kombu
- una manciata di salvia essicata
- 1 spicchio d'aglio
- 4/5 cucchiaini di shoyu (salsa di soia) biologica
- sale integrale fine
- acqua qb
- semi di sesamo chiari qb



Ammollare i borlotti per una notte e cuocerli con il [metodo della non cottura](#). Scolarli, tenendo da parte l'acqua di cottura.

Farli saltare con olio evo, aglio e salvia essiccata. Salare ed assaggiare: eventualmente aggiustare di sale. Frullare con un minipimer e rimettere in pentola: se la vellutata dovesse risultare troppo soda, allungare con il liquido di cottura fino a raggiungere la consistenza desiderata.

A fuoco spento condire con shoyu e olio EVO e spolverare di semi di sesamo. Servire calda.

Veggie roulade

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

39

Cari Ravanelli, ben trovati.

Eccomi qui con l'altra ricetta promessa a inizio anno: una torta salata a base di verdure spiralizzate, realizzata dalla mitica [Lary](#)! L'aspetto è ipnotico: una proposta bella, buona e pure gluten free!

L'idea l'abbiamo presa da [questo articolo di Food Republic](#): il video mostra anche come realizzare la spirale con grande facilità.



Dosi per la brisè gluten free:

- 200 gr di farina riso
- 85 gr di olio d'oliva
- acqua fredda qb
- un paio di pizzichi di sale



Impastare insieme gli ingredienti fino a formare una palla. Se necessario aggiungere ancora un po' d'olio.

In una tortiera di 26 cm di diametro, stendere della carta da forno e rivestire con la pasta brisèe.

Bucherellare tutta la base con i rebbi di una forchetta e mettere da parte.

Accendere il forno a 180 gradi.

Ingredienti per la farcitura:

- 2 carote affettate con la mandolina o con il pelapatate
- 2 carote viola tagliate allo stesso modo
- 1/4 di verza tagliata a listarelle
- 250 gr di [caprino veg](#) o di strachicco o chicca o formaggi spalmabili veg di vostro gradimento
- aglio essicato qb



- curcuma
- pepe nero
- olio EVO
- sale fino integrale

Dare carattere al caprino veg con aglio, pepe, curcuma, olio EVO e sale e stendere sulla base di brisè.

Disporre a spirale le verdure, procedendo dal centro.

In un bicchiere sbattere dell'olio EVO, con del pepe ed un pizzico generoso di sale.

Con un pennello distribuire uniformemente sulla superficie delle verdure l'emulsione.

Infornare a 180 gradi per 35/40 minuti fino a quando la crosta di brisè risulti dorata. Se aveste difficoltà a reperire le carote viola, non c'è problema: potete sostituirle con radicchio oppure cavolo viola.

40

Bastoncini di ceci

Posted by [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli belli, come state?

Oggi vi porto una ricettina facile e golosissima: i bastoncini di farina di ceci, perfetti da cuocere in forno e gustare caldi! Nulla vi vieta di friggerli, eh? Provare per credere: andranno a ruba!!!

Questa ricetta è frutto delle incursioni selvagge nel gruppo [FB Bimby Vegan](#) della mia adorata Uava che gestisce anche il blog [La Bottega dei Semplici](#): insomma se avete il Bimby, iscrivetevi subito al gruppo! Si imparano un sacco di ricette golose ogni giorno!



Foto di [itsnoteasyeatinggreen](#).

E ora veniamo a noi:

- 250 gr di farina di ceci
- 750 gr di acqua
- sale qb
- olio EVO qb
- rosmarino, salvia, origano o spezie a piacere

Salate l'acqua e portatela a bollore; quando bolle versatevi a pioggia la farina di ceci, aiutandovi con una frusta e mescolando in continuazione per evitare la formazione di grumi (se anche si formassero, tranquilli che poi andate di minipimer!). Cuocete a fiamma bassa, facendo sobbollire, per 10/15 minuti, mescolando spesso: quando vedrete la massa bella densa e rappresa spegnete pure il fuoco.





Versate il contenuto ancora caldo su di una teglia oliata o rivestita di carta da forno e lasciate riposare fino a completo raffreddamento. A questo punto accendete il forno a 200 gradi,

41

tagliate i vostri bastoncini e trasferite il tutto in una teglia rivestita di carta da forno, spennellate i bastoncini di olio EVO, spolverate di spezie a piacere e sale ed infornate per 20 minuti, fino a quando avranno fatto la crosticina. A metà cottura è meglio rigirarli.

Se avete il Bimby #èungiocodaragazzi:

- 750 gr di acqua e sale e 250 gr di farina di ceci: far andare per 30 min 100 gradi v.4
- Mettere in una teglia rettangolare e lasciare raffreddare completamente.
- Tagliare i bastoncini e mettere in forno 20 min a 200 gradi.

Da servire con [maionese fatta in casa](#) e purè caldo.

Prima di salutarvi vi segnalo questa nuova iniziativa benefit **#tuttol'incassoverràdevoluto a Essere Animali**: vi aspetto per una tre giorni di cucina vegana dove realizzeremo insieme un sacco di ricette golosissime, che poi gusteremo a fine corso. Se volete, potete invitare anche i vostri amici a cena.

Affrettatevi che i posti sono limitati: [cliccate qui per i dettagli dell'evento su Facebook](#).



Melanzane agli aromi

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli, come state?

Vista la pioggerella di questi giorni, vi propongo un contorno cotto al forno. Io, a dire la verità, di solito ne inforno una decina e poi ci faccio cena e quelle che avanzano le riciclo nei giorni successivi ... ma si sa ... qui non tutte le rotelle sono al loro posto. :D

Dicevamo: le melanzane cotte al forno agli aromi sono buonissime e versatili!



Avete presente quel preciso momento in cui la polpa della melanzana si trasforma in una calda crema goduriosa? Ecco ... quella roba lì stiamo cercando. E per farlo, basta davvero poco.

Ingredienti per una persona:

- una melanzana lavata ed asciugata
- 1/4 di aglio fresco spremuto
- un mazzetto di aromi freschi (basilico, maggiorana, origano, timo) lavati ed asciugati
- olio EVO e sale fino integrale qb



Procedimento

: accendete il forno a 200 gradi. Incidete con tagli profondi le melanzane. In un bicchiere sbattete l'olio e l'aglio spremuto in modo da amalgamarli per bene. Aiutandovi con un pennello, spennellate

42

questa emulsione ben dentro i tagli: imbottite di erbe aromatiche e salate. Procedete fino a esaurimento di tutti gli ingredienti. Io, in aggiunta, spolvero anche sopra di aglio essiccato e peperoncino: fate vobis.

Infornate su una teglia rivestita di carta da forno per circa 30 minuti, verificando comunque la cottura della polpa: dovrà risultare morbida.

Servite subito e gustate calda!

Un modo alternativo di precedere, consiste nel cuocere la melanzana intera, allungando solo leggermente il tempo di cottura: punzecchiandola con una forchetta potete verificare se è pronta. Una volta tirata fuori dal forno, potete tagliarla in due, scavare tutta la polpa, condirla con olio, sale, pepe, aglio essiccato e spezie di vostro gradimento e servirla come salsa d'accompagnamento. Una delle mie zie acquisite, originaria dell'Est Europa, la consuma tradizionalmente in questo modo: una volta ricavata la polpa, la amalgama con della maionese appena fatta e pepe macinato fresco. Provate ... perchè non crederete alla vostra libidine!

Infine, c'è il modo che uso io, a sbattimento zero: cuocio la melanzana intera, la taglio a metà, la condisco e la farcisco tipo panino.

Vi avverto: crea dipendenza.



Ghiaccioli al melone (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Raw](#)

Le idee da 'sbattimento zero' sono sempre le mie preferite! Io, poi, ho un debole per le scorte e vedere il mio congelatore pieno di ghiaccioli pronti all'uso e fatti in casa, mi riempie di gioia immensa. Già negli anni passati, abbiamo viste diverse declinazioni del ghiacciolo: il [Calippo fragola](#) e il [Calippo mela](#), la [Paleta de Arroz](#) (ossia il ghiacciolo di riso), la [Banana Gelée](#) e

la [Cioccobanana gelata](#), i [Ghiaccioli d'arancia](#) e i [Ghiaccioli al latte di riso e ribes](#). Oggi andiamo sul facilissimo: frulliamo un melone maturo e realizziamo tutti i ghiaccioli che ci piacciono!



43



Ingredienti per 10 ghiaccioli: 1 melone maturo e dolce.

Procedimento: pulire e frullare un melone maturo. Lasciare riposare il frullato per almeno una decina di minuti per evitare che l'eccesso di bolle e di aria, dia un aspetto poco 'professionale' alle nostre creazioni.

Riempire tutte le nostre formine ed infilare nel centro uno stecchino di legno o, in sua mancanza, dei cucchiaini di plastica a testa in giù: riuscite a scorgerne la sagoma attraverso i miei ghiaccioli? Come al solito avete solo l'imbarazzo della scelta per pensare alle infinite varianti di questa preparazione: potete mixare melone e latte di riso o di altro cereale o persino yogurt oppure aggiungere gocce di cioccolato, qua e là, anche se molti storcerebbero il naso perché 'o muzos deloi oti' ... anguria e melone andrebbero consumati da soli, non accompagnati da niente altro e nemmeno mescolati tra loro.

Sarà, ma io li digerisco anche inframezzati dai sassi!!!



Ghiaccioli dal cuore morbido (raw)

Posted by [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Raw](#)

Ben trovati, cari!

Oggi vi presento il GHIACCIOLO DEFINITIVO!

Un concentrato di golosità, con al centro un cuore morbido che ... si scioglie in bocca!



44

Dopo aver acquistato la caccavella dei miei sogni per fare i ghiaccioli ([come questa](#)), mi sono ovviamente dimenticata di comprare le palette di legno! @_@ Ho così messo al lavoro il *cerebro* ed ho pensato che dei cucchiaini di plastica sarebbero stati perfetti per lo scopo. Ma poi, la folgorazione!!! Osservavo i cucchiaini e mi sono detta: 'ma perché non usarli? perché non farcirli con una crema che rimanga nel cuore del ghiacciolo e che si possa leccare alla fine?'. Appunto ... e perché NON FARLO SUBBBBBBITO?

Ingredienti per realizzare 10 ghiaccioli:

- 1 lt di [latte di mandorle](#)
- 50 gr di cioccolato raw del vostro gusto preferito
- sciroppo d'agave, se necessario
- burro di arachidi o [nutella veg](#) o crema di mandorle o di nocciole

Ci occorrono anche:

- formine per ghiaccioli
- cucchiaini di plastica

Procedimento: frullare il latte di mandorla con la tavoletta di cioccolato raw.

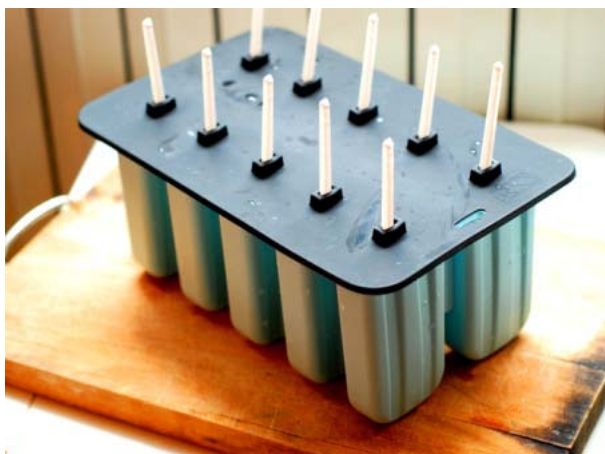
Ora assaggiate il frullato e decidete se per voi è 'dolce' abbastanza; in caso contrario, dolcificate con un paio di cucchiaini di sciroppo d'agave e frullate nuovamente.

Riempite le vostre formine con il latte al cioccolato e sbattete leggermente i vostri stampi per far uscire l'eccesso di aria.

Ora andate a preparare il '**Cuore morbido**'.

Armatevi di 10 cucchiaini e riempiteli della vostra crema preferita; dovete scegliere una crema bella soda e compatta e che abbia una base molto, molto grassa:





questo le consentirà di mantenersi morbida e le impedirà di congelarsi. Noi abbiamo optato per il burro di arachidi perché ne andiamo pazzi. A questo punto immergete a testa in giù i cucchiaini nelle loro formine e mettete tutto in congelatore per qualche ora. Per staccare i ghiaccioli dal loro alloggiamento, occorre passarli sotto l'acqua corrente, meglio se calda. Verranno fuori in un attimo. A questo punto, potete anche riporre i vostri ghiaccioli in un sacchetto gelo e cominciare una nuova avventura! Date sfogo alla vostra fantasia! Vi garantisco che, anche con il latte di riso, vengono buonissimi. E se siete in vena di sperimentazioni, vi lascio qui qualche altra idea: il [Ghiacciolo al melone](#), il [Calippo fragola](#) e il [Calippo mela](#), la [Paleta de Arroz](#) (ossia il ghiacciolo di riso), la [Banana Gelée](#) e la [Cioccobanana gelata](#), i [Ghiaccioli d'arancia](#) e i [Ghiaccioli al latte di riso e ribes](#)

Torta rovesciata alle albicocche

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Carissimi Ravanelli, vista la pioggia ed il tempo uggioso, vi propongo una meravigliosa torta rovesciata!



Ingredienti:

- 10/15 albicocche belle mature e dolci
- 50 gr di granella di mandorle
- succo d'acero qb
- gocce di cioccolato qb

più gli ingredienti per la [Torta all'acqua](#), tortiera da 26 cm:

- 290 gr farina di tipo 2 bio
- 320 gr acqua
- 130 gr zucchero di cocco (o integrale di canna) bio
- 1 c e 1/2 di vaniglia in polvere bio
- 2 scorze di limone bio grattugiate
- 2 limoni spremuti
- 10 C di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato



- 1 bustina di cremor tartaro bio

Coprire il fondo della tortiera con un cerchio di carta da forno: spennellare con abbondante succo d'acero, granella di mandorle e disporre ordinatamente tutte le albicocche divise in due e denocciolate.

Preparare la torta all'acqua come da [consueta ricetta e versarla sopra le albicocche](#). Infornare a 200 gradi per 40/45 minuti circa ed effettuare la prova stecchino per verificare la cottura.

Fare raffreddare la torta completamente.

Una volta fredda, capovolgete e servite. Decorate con gocce di cioccolato.

Si conserva per qualche giorno a temperatura ambiente: essendo una torta ricca di frutta e quindi umida, teme il caldo.

46

Chocolate beet cake

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Ravanelli cari,

oggi vi presento una torta ricca di sorprese, per la quale ringrazio la superlativa Clelia, del seguitissimo blog [Ma che bontà!](#)

Una torta di **barbabietole rosse & cioccolato!**

Vi spaventa?

Dai, siate audaci! **Vi prometto che cambierete idea!**



Girando sul web, Ravanello ha scoperto che la Chocolate Beet Cake è una torta cucinata un po' ovunque! Provate a vedere [qui](#) e [qui](#) e [qui](#)! Eh eh, quanto viola, quanta barbabietola e quanta sensualità!



Le barbabietole rosse e bollite, Ravanello non le mangia nemmeno sotto tortura, ma le usa spessissimo per le [decorazioni rosa shocking!](#)



Ma se vi ritrovate in casa una di quelle buste precotte del supermercato e se, guardandola, ognisantissimavolta vi sorge spontaneo l'interrogativo: “**ma queste chi le mangia?**”, è il momento buono di provare la Chocolate Beet Cake!

La Chocolate Beet Cake ricorda un hot-brownie dal cuore scioglievole, potete ricoprirla di ganache morbida e setosa, in un trionfo di goduria, oppure farcirla con panna vegetale al cacao. Se gustata ancora tiepida è uno sballo garantito oppure, in alternativa, potete scaldare le singole fette al momento ... parola di Cle!. E, obviously, **dimenticatevi tassativamente di dire** che avete messo dentro tutte quelle barbabietole ... non se ne accorgerà nessuno!

47

Per arrivare alla ricetta di oggi ci siamo fatti trascinare dai preziosissimi input di Clelia e dalle ricette inglesi offerte dal web! Il risultato è DIVINO!

La torta deve rimanere un po' umida ed avere la tipica consistenza semi-cremosa da brownie al fondente.

Procedimento: scaldare il forno a 200° C.

Rivestire con carta da forno una teglia di circa 22/24 cm di diametro.

Ingredienti:

- 250 gr di farina di tipo 2 o di tipo 1
- 75 gr di cacao amaro bio
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 C di [polvere magica d'arancia](#)
- 100 gr di cioccolato fondente bio
- 250 gr di barbabietola rossa cotta
- 10 C di olio di girasole deodorato bio
- 150 gr di zucchero di cocco (o zucchero integrale bio)
- 100 ml di latte di riso bio

Per la copertura

Ganache al cioccolato ([qui la ricetta già pubblicata](#)):

- 150 ml di panna veg
- 100 gr di cioccolato fondente bio

Oppure panna montata al cioccolato:

- 500 gr di panna vegetale aromatizzata con 3 C di cacao amaro

Procedimento:

Tagliate grossolanamente la barbabietola e mettetela nel boccale del frullatore con il latte di riso: azionatelo e riducetela in purea. Aggiungete il cioccolato fondente e l'olio e frullate. In una ciotola mescolate farina, cacao, zucchero, polvere d'arancia e bustina di lievito.



Unite gli ingredienti liquidi ai solidi, amalgamate per bene e versate l'impasto nella tortiera, in forno già caldo. Fate cuocere per 40-50 minuti. Una volta che la torta ha superato la prova stecchino, mettete a raffreddare su una gratella.

Intanto scegliete la vostra copertura. Se avete optato per la **GANACHE**, mettendo la panna sul fuoco.

Appena arriva a bollore, spegnete, lasciate il pentolino sul fuoco ed amalgamate i rimanenti 100 gr di cioccolato fondente, che avrete fatto a pezzi grossolani; mescolando con dolcezza, in un attimo avrete la vostra cremosissima ganache.

Ricoprite di crema la torta e decorate a piacere.

Si consiglia di gustarla quando è ancora un poco tiepidina, oppure il giorno dopo, quando i sapori si saranno amalgamati a dovere. Nella stagione fredda, si conserva a temperatura ambiente per un paio di giorni, dopodiché è bene farla riposare in frigo.

Se invece farcite con panna, montatela con l'aggiunta di cacao amaro e decorate la torta.

Se vi garbano, aggiungete fragole e cioccolato fondente in scaglie.



Torta di zucca e batata

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Ben trovati splendidi Ravanelli!



Visto che il mese di ottobre volge al termine e che Halloween è alle porte, ce la vogliamo concedere una golosa torta alla zucca?

La potete realizzare di zucca-zucca, oppure, come abbiamo fatto noi, metà zucca e metà [batate rosse](#) (che poi sono arancioni!).

Ve le ricordate le batate che ho preparato crude?

Per chi mi segue anche su facebook, le avevo mostrate essiccate come delle chips! Davvero buonissime! Presto vi pubblico la ricetta. Son tanto belle, vero?



49

Bene, ora veniamo alla torta!

- 1 dose di [pasta matta](#)
- 1 kg di polpa di zucca (oppure potete fare metà zucca e metà batata bollita e pelata)
- 100 gr di mandorle tritate
- 3/4 C di succo d'acero
- 4 C di amido di mais
- 1 presa abbondante di cannella
- 5 C di olio di girasole spremuto a freddo

Tortiera da 24/26 cm. Cuocere la zucca con il nostro [solito metodo \(intera e al forno!\)](#) e farla raffreddare.

Accendere il forno a 200 gradi. Riprendere la zucca cotta, tagliarla in due e privarla dei semi con un cucchiaino, poi svuotarla e pesare 1 kilo di polpa nettata, se volete la torta tutta zucca; in alternativa potete realizzarla con 500 gr di zucca e 500 gr di batata rossa. In un contenitore amalgamare a mano tutti gli altri ingredienti, tranne le mandorle. Assaggiare il composto e regolare in dolcezza, secondo il vostro gusto: eventualmente potete anche dare il colpo di grazia a questa torta, aggiungendo una manciata di gocce di cioccolato fondente.

Stendere la pasta matta su un foglio di carta da forno e ricoprire con il trito di mandorle. Versarvi dentro la polpa e livellare per bene.

Cuocere in forno caldo per circa 50 minuti.

Gustare la torta fredda per darle il tempo di rassodarsi per bene.

Si conserva in frigo per diversi giorni.

Fruttamisù con panettone

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli,
un buon anno a tutti!!!

Oggi vi suggerisco una ricetta ottima per riciclare gli avanzi del panettone. Un dolce a strati con crema pasticcera e salsa di cachi, guarnito con frutta fresca e stagionale.



La realizzazione è di [Lary \(quasi in fondo al post che vi linko qui, la potete ammirare in un bellissimo scatto al MiVeg!\)](#) che ha perfezionato la ricetta ed ha scattato le foto dei passaggi! Nei prossimi giorni vi mostrerò un'altra sua bellissima creazione ... che definirei 'ipnotica'.

Ora procediamo con il fruttamisù.

Per una teglia per 6/8 persone.

Ingredienti:

- ca 500 gr di panettone avanzato, ripassato in forno per 5 min a 180 gradi: questo passaggio servirà a biscottarlo e dargli più corpo;
- 2 bicchieri di succo di mandarini

Crema pasticcera

- 800 ml di latte di mandorle
- 40 gr di farina
- 60 gr sciroppo d'agave
- scorza grattugiata di 1 limone

Crema di cachi

- 3 cachi maturi
- 20 gr di farina di riso

Decorazione

- 2 melograni
- mandarini qb

Procedimento.

Tagliare a fette il panettone e ripassarlo in forno; farlo raffreddare completamente. Preparare la crema pasticcera: nel pentolino spento, aggiungere alla farina lo sciroppo d'agave e mescolare. Continuando a mescolare, aggiungere la scorza di limone ed il latte, poco per volta in modo da non formare grumi. Accendere il fuoco e portare a bollore, mescolando senza posa; far sobbollire per 10 minuti a fuoco basso finché la crema non sarà addensata. Lasciar raffreddare.

Frullare i cachi e aggiungere la farina di riso; mettere in un pentolino e far sobbollire per 10 minuti a fuoco basso lasciando che addensi. Far raffreddare.



50



Foderare la base della tortiera con il panettone; se occorre, spezzettare le fette per tappare eventuali buchi. Versare il succo di mandarini sulla base finché non sarà ben imbevuta. Ricoprirla con la crema pasticcera e poi procedere

distribuendo uno strato di crema di cachi sopra la crema; potete anche realizzare più strati: tutto dipenderà dalla grandezza della vostra teglia.

In ultimo decorare con spicchi di mandarino e melograno.

Far riposare in frigorifero per qualche ora prima di servire, in modo da distribuire bene i profumi e rassodare per bene gli strati e le creme.

Cannoli alla siciliana

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Da onnivora
ero solita preparare i
cannoli con l'impasto
delle chiacchiere (qui
una [mia vecchissima
ricetta](#)), apportando
solo due modifiche:
sostituivo lo zucchero
raffinato con quello di
canna e lasciavo la
sfoglia leggermente più
alta: il risultato è sempre
stato ottimo!

Gusci fritti alla
perfezione, non unti,
croccantissimi e pieni di
bolle!



51

Con il passaggio a veg, la ricetta si è davvero modificata di poco; come spesso capita, le uova si rivelano superflue ed il burro è stato sostituito dall'olio di girasole spremuto a freddo. Nulla vieta di impiegare un buon extravergine d'oliva dal gusto delicato!

Come ci ricorda il mitico Gennarino: 'Un sacerdote poeta palermitano nel 1635 esalta in un'ottava la magnificenza del cannolo con le metafore "scettru di ogni re e virga di Moisè". Questi dolci sono particolarmente cari agli emigrati perché caratterizzano fortemente la terra d'origine, qualificando la più tradizionale pasticceria dell'isola. Nel palermitano, dove il dolce è nato, sono notissimi i "cannulicchi", dalle dimensioni di appena un dito. Di contro a Piana degli Albanesi (PA) vi sono cannoli dalle dimensioni difficilmente riscontrabili in altre zone della Sicilia. Dal tradizionale cannolo siciliano, nasce l'idea di un mignon farcito di crema al cioccolato, fuori dalla tradizione isolana'. Fonte: [Gennarino](#).

Dose per 8/10 cannoli

Ingredienti per i gusci

- 300 g. di farina di tipo 2
- 20 g. di zucchero integrale di canna bio o zucchero di cocco
- 60 ml [di rhum](#) (o di più all'occorrenza)
- 30 gr di olio di girasole spremuto a freddo
- la scorza grattugiata di mezza arancia o di mezzo limone
- un pizzico di sale.



Per il ripieno

- 2 [Ricotte Ravanelle](#)
- 50 gr di scorza d'arancia candita
- 100 gr di gocce di cioccolato fondente o cioccolato a scaglie
- qualche cucchiaino di succo d'acero o di malto o di zucchero integrale di canna
- facoltativi per decorare: granella di pistacchi, scorzette di agrumi

Per friggere

- olio di girasole spremuto a freddo qb

Preparare i gusci del cannolo: Sbattere con vigore, in un bicchiere, l'olio e lo zucchero. Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro e versare al centro l'olio sbattuto e la scorza di limone e/o arancia. Lavorare con la punta delle dita in modo da far amalgamare il liquido con la farina circostante; quando il tutto risulta assorbito, aggiungere il rum e lavorare l'impasto energicamente per circa cinque minuti, finché è liscio. Farne una bella palla da lasciare riposare per un paio d'ore coperta da un panno.

Il rum fermenta leggermente nell'impasto e gli dona una leggerezza ed una croccantezza impareggiabili.

Se preparate questo genere d'impasti d'estate o in ambienti caldi, occorre meno riposo, ma d'inverno o con il freddo, un buon paio d'ore servono tutte.

Dopo il tempo indicato, vedrete la vostra palla decisamente più gonfia ... raddoppiata!

Friggere i gusci: Scaldare l'olio per la frittura; il mio consiglio è quello di utilizzare un pentolino piccolo in modo da minimizzare la quantità d'olio utilizzata e di riuscire a friggere i cannoli ad immersione. Il risultato sarà decisamente migliore.

Suddividere l'impasto in più pezzi e passarli nella macchina per la pasta: più volte nel rullo più spesso, poi in quello medio. Oppure stendere la sfoglia a mano, lasciandola alta circa 4 mm.

Ritagliare quadrati di 10 cm di lato oppure cappare con una forma tonda molto grossa: avvolgere ogni disco o quadrato sull'apposito cannello di acciaio e premere i due lati per farli aderire bene fra loro (per ulteriori dettagli, [consiglio questo video dal minuto 3:04](#)).

Quando l'olio è a temperatura, buttare i cannoli con il cannello e scolarli appena dorati: usate delle pinze che i cannelli scottano!

Farli completamente raffreddare su carta assorbente e non coprirli perché prenderebbero umidità. (Fonte foto: [Pin di LH](#)).

Mentre i vostri cannoli raffreddano preparare la crema di ricotta: mescolare la ricotta con un cucchiaino di legno con tutti gli ingredienti ed assaggiare; aggiustare in dolcezza come da vostro gusto.



Riempire una sac a poche con tutta la crema di ricotta ottenuta (se non avete beccucci abbastanza larghi per far passare gocce di cioccolato e scorze candite, vi basterà non mettere il beccuccio) e conservare la crema nella sac a poche fino al momento dell'utilizzo.

I cannoli vanno farciti solo poco prima di consumarli: con la sac a poche sarà un gioco da ragazzi riempirli alla perfezione.

Torta di mele gluten free con crema di nocciole

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Ciao Ravanelli, come state?

Oggi vi propongo un'altra tortina glutenfree, visto che è da tempo che [non ne pubblicavo!](#)

Come unità di misura userò una [tazza standard](#).

Per cuocere la torta, ci servirà una teglia di 26 cm di diametro, ricoperta di carta da forno.

Accendere il forno a 200 gradi.

Ingredienti:

- 1 mela matura bio
- ½ tazza di malto di riso integrale bio
- 1 scorza grattugiata di un limone bio
- il succo di un limone bio
- 1 tazza di farina di riso integrale bio
- 1 tazza di farina fioretto di mais
- ½ tazza di amido di riso (o di mais o fecola di patate) bio
- ½ tazza di olio EVO o, se preferite sapori delicati, olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- latte di riso integrale qb
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 c raso di bicarbonato (facoltativo)

Per preparare le mele:

- 4/5 mele mature
- qualche cucchiaino di succo di limone per irrorare le mele
- farina di riso qb

Per la crema di nocciole:

- 2/3 C di pasta di nocciole (100% nocciole)
- 2/3 C di malto di riso o sciroppo d'acero
- poca acqua per allungare



53



Tagliare a cubetti le mele e bagnarle con il succo di un limone: mescolare bene con le mani e mettere da parte. Frullare la mela ed unire il malto, la scorza di limone, il succo di limone ed amalgamare per bene al fine di ottenere una crema densa. Incorporare le due tazze di farina di riso e di fioretto di mais, l'amido ed infine l'olio. Girare nuovamente. Allungare, pian piano, con il latte di riso (di solito ne serve una tazza o poco più) fino a quando avrete un composto fluido, ma corposo. Aggiungere la bustina di cremor tartaro e la puntina di bicarbonato. Riprendere le mele e sporcarle leggermente di farina di riso: ancora una volta mescolare con le mani. Unire le mele al composto ed infornare a 200 gradi per circa 40-45 minuti: verificare la cottura con lo stecchino. Se volete esagerare e siete appassionati, potete ulteriormente profumare la vostra torta con una goduriosa crema alla nocciola. In una ciotola mettere la pasta di nocciole ed il malto (o succo d'acero) e sbattere per bene. Aggiungere, un po' alla volta, qualche cucchiaino di acqua per emulsionare e rendere più fluida la crema. Versare sopra alla torta ancora calda e lasciare colare leggermente dai lati. E' buona sia calda che fredda!

Brownies al cioccolato con croccante di arachidi

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli splendenti, come state? Oggi vi propongo una ricettina facile facile, golosa golosa per brownies cioccolatosi e dal cuore ... MORBIDO!

Ingredienti per i brownies:

- 100 gr di cioccolato fondente
- 300 gr di acqua
- 130 gr di zucchero di cocco (o integrale di canna)
- 10 C di olio dal gusto leggero (EVO leggero o girasole deodorato)
- 300 gr di farina di tipo 1
- 3 C abbondanti di cacao amaro in polvere
- 1 bustina di cremor tartaro
- 150 gr di yogurt di soia colato da 3 gg o okara di 1 lt di latte di soia autoprodotta
- 50 gr di gocce di cioccolato



Ingredienti per il croccante:

- 100 gr di arachidi tostate e sgusciate
- 80 gr di zucchero di cocco o integrale di canna (o 120 di sciroppo d'agave o acero o malto di riso)
- se si usa lo zucchero, 2 C di acqua

Accendere il forno a 160/170 gradi.

PROCEDIMENTO PER IL CROCCANTE

Versare il dolcificante (zucchero più acqua oppure sciroppo da solo) in una casseruola e scaldare mescolando fino a quando non comincia a caramellare, poi aggiungere le arachidi e completare la caramellatura. Ci vorranno alcuni minuti. Quando il caramello è pronto, stendere su un foglio di carta forno e far raffreddare. Spezzettare il croccante e, con l'aiuto di un mixer, ottenere una granella grossolana.

PROCEDIMENTO PER LA TORTA

Nel mixer mettete la tavoletta di cioccolato fondente spezzettata e tritate fino a quando risulti polverizzata. Con un cucchiaino portare la polvere sul fondo ed aggiungere acqua, zucchero, olio e mescolare per bene. Di nuovo, con un cucchiaino, portare tutto sul fondo ed aggiungere farina, cacao, cremortartaro, okara o yogurt e mescolare per bene.

Versare tutto il contenuto in una teglia quadrata da 25 o in una tonda da 26, ricoperta di carta da forno.

Spolverizzare con granella di croccante e gocce di cioccolato. Infornare per 50 minuti. Fare la prova stecchino.

E prima di salutarvi: **ANNUNCIAZIONE, ANNUNCIAZIONE, CORSO DOLCI VEGAN!!!** Il 22 marzo, vi aspetto, a Milano, per un corso intensivo sui dolci vegan!



Frollini al burro di arachidi

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Carissimi Ravanelli, ben trovati!

Oggi vi propongo una ricettuzza di biscotti al burro di arachidi.

Ingredienti:

- 250 gr di farina di tipo 2
- 250 gr di semola di grano duro rimacinata
- 200 gr di zucchero di cocco (gulamerah) o zucchero di canna integrale
- 125 ml di acqua
- 20 ml di olio EVO delicato
- 180 gr di burro di arachidi
- 1 pizzico di sale integrale



- 1 presa di vaniglia in polvere bio
- 1 cucchiaino di cremortartaro
- 1 pugno di gocce di cioccolato fondente

Accendere il forno a 180 gradi.

Procedimento: in una ciotola capiente versare l'acqua e lo zucchero e mescolare fino a far sciogliere lo "zucchero". Unire un pizzico di sale, la presa di vaniglia, il burro di arachidi ed il cremortartaro (se avete deciso di adoperarlo) e girare per bene. Aggiungere l'olio e mescolare per bene fino a quando acqua e olio vi sembreranno ben amalgamati.

A questo punto aggiungere le farine; prima una e mescolare per bene, poi l'altra ed impastare con le mani fino ad ottenere una palla: risulterà un poco appiccicosa, ma compatta e, grazie alle semola, avrà un bel colore giallo. Prendere la palla e stenderla: distribuirvi sopra le gocce di cioccolato e stenderle con il mattarello. Con una formina, realizzare i biscotti e disporli su una teglia ricoperta di carta da forno. Infornare per circa 10/15 minuti o fino a quando i biscotti avranno un bel colore ambrato.

Pastiera 2.0

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Su Ravanello abbiamo già pubblicato molte [ricette di frolla](#).

Ed anche un'altra [ricetta di pastiera](#).

Ma si sa, non si finisce mai di sperimentare.

La frolla migliore era, fino ad oggi, la frolla all'olio di Montersino, ma ora tocca constatare che anche questa nuova versione con burro vegetale è adorabile.

Ed anche in questa, per l'invenzione del burro vegetale, c'è lo zampino di quel genio di Montersino.

Ingredienti:

- 450 gr di farina di tipo 2
- 200/220 gr di burro vegetale (*)
- 100 gr di acqua
- 2 C colmi di zucchero integrale di canna (o zucchero di cocco)
- 1 pizzico di sale



In una ciotola mettere farina, zucchero, sale e burro ed impastare con le mani per pochi secondi: unire l'acqua e fare una palla. Stendere tra due fogli di carta forno e sagomare con un coltello la forma della teglia che avete scelto: o rotonda da 32 cm di diametro o rettangolare di 30 cm x 22. Inserire la forma sagomata nella teglia, direttamente con il foglio di carta da forno e rifinirla.





Con una forchetta, bucherellare la base e decorare tutto il bordo. Fare una palla con la pasta avanzata e mettere in frigorifero insieme alla teglia.

Procedimento per il Bimby: Mettere nel boccale l'acqua e poi sopra tutti gli altri ingredienti e far andare 40 sec vel 4 poi 25 sec antiorario vel 2. Riprendere leggermente e procedere come da ricetta.

PREPARARE IL RIPIENO DELLA PASTIERA:

- 550 gr grano cotto (cotto come da ricetta nota o comprato già pronto)
- 250 gr latte (di soia o di riso se la volete più dolce)
- 500 gr di [ricotta di soia](#) (ottenuta da 2 litri di latte di soia)
- 100 gr di zucchero integrale di canna o zucchero di cocco
- 100 gr di burro di cocco o burro di cacao
- 1C colmo amido di mais
- 1/2 c agar agar
- 2 limoni grattugiati
- 2 C di [polvere magica agrumi](#)
- 2 C rum
- 1 c vaniglia pura polvere
- aroma di arancia
- 50 gr di candidi

- 50 gr di amarene
- 50 gr di gocce di cioccolato

In una pentola versare il grano, il latte, l'amido, le scorze dei limoni, lo zucchero e la vaniglia e portare a bollore, continuando a mescolare. Aggiungere l'agar agar e far andare altri dieci minuti. Spegner il fuoco ed aggiungere il burro di cacao o di cocco e far raffreddare.



58

In una bacinella mettere la ricotta, il rum, la polvere di agrumi, la fiala d'arancia ed amalgamare per bene. Aggiungere i canditi e le amarene tagliate a piccoli spicchi. Le gocce di cioccolato potete amalgamarle qui oppure, se volete una pastiera più 'cioccolatosa', potete metterle nella crema tiepida e farle sciogliere. In ogni caso il cioccolato è e resta facoltativo. ;D
Una volta che la crema è fredda, amalgamarla all'impasto di ricotta. Assaggiare il tutto ed eventualmente correggere in dolcezza con l'aggiunta di ulteriore dolcificante.

Procedimento per il bimby: mettere nel boccale il latte, il grano, le scorze dei limoni, lo zucchero, l'amido e la vaniglia in polvere e cuocere a 95 gradi velocità cucchiaino per 10 minuti. Aggiungere agar agar e far andare altri 3 min. Con la spatola verificare che il grano sia tutto sgranato. Aggiungere il burro di cacao o di cocco e girare con la spatola. Mettere in un contenitore a raffreddare. Intanto nel boccale aggiungere ricotta, rum, arancia in polvere, fiala d'arancia e far andare 1 min vel. 4. Procedere come da ricetta.



Accendere il forno a 180 gradi. Riprendere dal frigo la teglia e lasciarla a T ambiente. Sempre tra due fogli di carta da forno, stendere la pasta rimasta e ricavare le strisce con una rotella zigrinata. Riempire la pastiera con la sua farcitura, decorare con le strisce ed infornare a 180 gradi per un'ora. Mangiare almeno dopo 24 ore, meglio dopo 3 giorni.

(*) Il burro veg si può auto produrre o comprare già pronto. MonTERSINO dal 2010 commercializza [questo Burrolì](#) che è ottimo e composto di olio EVO, olio di riso e burro di cacao ed è facilmente riproducibile a casa, sbattendo dell'olio ed emulsionandolo con burro di cacao o burro di cocco sciolti a bagnomaria.

Se invece volete darvi all'autoproduzione, vi lascio diversi link a cui accedere per trovare la vostra formula perfetta del vostro burro vegetale: guardate [qui da Camiria](#) oppure qui [su Dolci.it](#) o [da Rollingbeans](#) o [su Violamirtillo](#).

Brioche con il tuppo ed il cuore di cioccolato

Posted by [ravanelllocurioso](#) in
[A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezza](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli
beeeeeellisssssimi
! Arriva il caldo ... e
vien voglia di gelati!
E perché non
accompagnarli con
una morbidissima e
profumatissima
brioche con il
tuppo?
Per realizzarle ho
preso spunto da
una ricetta
condivisa all'interno
della bellissima
Arca di Eva, con
alcune piccole
modifiche.



Ecco a voi le dosi per realizzare 10/12 brioche con il tuppo:

- 500 gr di farina di tipo 1 biologica
- 10 gr di lievito di birra fresco (nell'attesa che qualche anima pia mi doni un po' di Pasta Madre)
- 50 gr di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- 10 gr di sale
- 250 gr di latte di mandorle
- 80 gr di zucchero di cocco (gulamerah) o zucchero integrale di canna
- 1/2 c di vaniglia in polvere bio
- 1 scorza di limone o arancia non trattata grattugiata
- un gianduiotto vegan per brioche
- per spennellare prima di infornare: qualche C di succo d'acero o agave o malto emulsionato con poca acqua





60

Unire latte, olio, lievito e zucchero e mescolare. Aggiungere farina, vaniglia e sale, scorza d'agrumi e impastare bene, molto bene. **(Procedimento per il Bimby:** mettere nel boccale latte, olio, lievito e zucchero, 30 sec v.4. Aggiungere farina, vaniglia e sale, scorza d'agrumi e far andare ancora 30 sec v.4. Poi modalità spiga per 10 minuti).

Mettere l'impasto in una ciotola e lasciare lievitare per 40 minuti. Formare 10/12 palline di circa 65 gr con altrettante palline di 10/15 grammi, pirlandole tutte con cura. Con il dito, praticare un incavo nelle palline più grandi ed alloggiarvi dentro la pallina più piccola. Io, che ormai sono nel tunnel delle brioche ripiene di gianduiotto, ci ho ficcato dentro anche quello; così, quando le brioche saranno sfornate, il gianduiotto sarà sciolto e cremoso ... gnam gnam!

Far lievitare su teglia rivestita di carta da forno fino al raddoppio del volume.

Spennellare con l'emulsione di acqua e malto (o agave o acero) ed infornare a 200 gradi, in forno caldo, per circa 20 minuti. Sfornare e mettere a raffreddare su di una gratella. Se non le consumate tutte subito, una volta fredde, riponetele in un sacchetto o in un contenitore ben chiuso.

Ma quanto buone sono le brioche con il gelato?

Io me le gusto con i miei gelati raw alla banana oppure alla banana fragola!

Ma anche il gelato alla nocciola ... è la morte sua! Qui sul blog trovate le ricette!





NOTE DI UNA "CATANISE": "Queste sono l'apoteosi delle brioches, famosissime in tutti i bar di Catania, sia d'estate che d'inverno. In estate comunque trovano la loro giusta e suprema morte pucciate con la granita, che può essere al cioccolato, alle mandorle, al caffè, ai gelsi rossi e in tantissimi altri gusti e impreziosita da qualche fiocchetto di panna; oppure sovente, si taglia la brioche a metà e si colloca dentro

abbondante gelato. Noi ci ceniamo, in quelle serate afose dove la calura estiva richiede qualcosa di fresco ma di consistente per la pancina!". Fonte: Gennarino <http://www.gennarino.org/briochesicule.htm>

Sono perfette anche per la colazione: farcite con marmellata, crema al cioccolato, malto, creme di semi oleaginosi e chi più ne ha, più ne metta.

61

CORSI DEL MESE DI MAGGIO

E nel salutarvi, vi ricordo le prossime date su Milano:

- il 17 maggio il Crudismo con Essere Animali (l'evento è sold out) ed
- il 24 Maggio presso l'Italiancakedesign School vi aspetto per un magnifico incontro sulla **piccola pasticceria**: realizzeremo insieme cose folli, perché la pasticceria vegana si apre a sperimentazioni senza confini! E allora via a meringhe senza albume, colorate e sfiziose come macarons, bignè gonfi e soffici da imbottire con crema pasticcera e farne castelli di profiterole, poi tartellette di friabile frolla e frutta fresca. Faremo insieme anche il burro vegetale, meravigliosi e languidi tartufi di cioccolato, e per finire crema chantilly e panna di cocco! Un corso davvero ricco di novità. <3 <3 <3



Frozen yogurt

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezza](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati!



Dopo la ricetta dello [yogurt](#), poteva mancare quella del Frozen Yogurt? NOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO!

Necessario:

- 1 kg di yogurt di soia alla vaniglia (procedere come da ricetta dello yogurt, usando latte di soia alla vaniglia oppure latte di soia al naturale, cui aggiungerete succo d'acero e vaniglia in polvere a piacere)
 - succo d'acero qb o malto o succo d'agave
 - burro di cocco qb o panna vegetale
- Travasare lo yogurt di soia in formine per il ghiaccio o per i cioccolatini e mettere a



congelare.

Una volta congelati, trasferire tutte le formine di yogurt congelato in un sacchetto freezer con una buona chiusura ermetica. Si conserva, ben chiuso, per parecchio tempo. Quando avete voglia di un buon frozen yogurt prelevate una tazza di yogurt congelato, che lascerete a temperatura ambiente per qualche minuto.



62

In un mixer potente versate, per ogni porzione, un cucchiaino di succo d'acero, un cucchiaino di burro di cocco ed una tazza di frozen yogurt e frullate alla massima potenza fino a quando il tutto apparirà come una crema densa e soda.

Aggiustate secondo gusto e servite subito ...

Il frozen yogurt si accompagna benissimo con frutta fresca, [coulis di frutta](#), [cioccolato fuso](#), caffè espresso per un dolce affogato, un trito di nocciole o semi a piacere, [meringhette croccanti](#) e tutto quello che vi suggerisce la fantasia.

Vi aspetto giovedì 11 giugno per un bellissimo corso con cena organizzato dall'Associazione XVivaio, formata da famiglie, ex allievi ed amici della Scuola Media per Ciechi di Via Vivaio, in occasione del ciclo [Incontriamoci in cucina](#).

Perché la Vivaio è un'esperienza UNICA&IRRIPETIBILE!



Le basi

Cracker essiccati (raw)

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#), [Raw](#)

Carissimi,
ecco di nuovo con una proposta di base, ben nota nel mondo del crudismo!
E' un'idea versatile e facile da realizzare che assicura ottimi risultati a chi ha spazio esposto al sole o è dotato di essiccatore o che, d'inverno, pensa di sfruttare il caldo generato dai termosifoni!



Ingredienti:

- 250 gr di semi di lino bio lavati e lasciati in ammollo per tutta la notte o per un giorno (abbondate pure di acqua, se ne avanza non vi sarà difficile scolarla)
- 1 tazza di mandorle pelate bio ammolate per tutta la notte o per un giorno
- 1 mazzo di erba cipollina bio
- 10 pomodori essiccati bio
- 1 manciata di olive verdi bio denocciolate
- e inoltre per guarnire: spezie a piacere o semi di sesamo, papavero, finocchio, anice o quello che si desidera.

**Procedimento:**

Nel mixer, frullare le mandorle e poi aggiungervi i semi di lino ammolati e frullare nuovamente.

Aggiungere i pomodori essiccati tagliati fini, fini, l'erba cipollina affettata e le olive verdi preparate a rondelle. Frullare ancora per qualche attimo, ma non troppo: non vogliamo ridurre tutto in poltiglia, ma solo amalgamare meglio i sapori.

Assaggiare e aggiustare di condimento secondo il proprio gusto.

Ora spalmate l'impasto su ogni ripiano dell'essiccatore, già ricoperto di carta da forno, stendendolo sottile. Con queste dosi, riempirete i sei ripiani del vostro elettrodomestico. Accendete l'essiccatore a meno di 40 gradi e fatelo andare per 24 ore ca. Se invece non avete l'essiccatore, distribuite i cracker spalmati su carta da forno, su ripiani esposti alla luce diretta del sole oppure d'inverno, sui termosifoni di casa vostra.



Tagliate i cracker nella forma preferita e ... godete! Suggesto di accompagnarli con un formaggio gustosissimo come la [Formaggella essiccata](#) o come [questo](#). Ecco delle valide e gustose alternative:



con pomodori freschi e prezzemolo;



con semi di girasole, carote e zucchine grattugiate;



con funghi "orecchie di giuda" e peperoncino!

Gelato alla banana (raw)

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Raw](#)

Cari amici Ravanelli, finalmente c'è il sole ed è tempo di gelati!

Dopo la [Banana Gelée](#) e la [Cioccobanana gelata](#), è tempo di assaggiare il famoso gelato crudista realizzato con la banana congelata! Probabilmente lo conoscete tutti, ma se c'è qualcuno là fuori che ancora ne ignora l'esistenza, questo post non sarà pubblicato invano!



64

Calcolare una banana per persona:

- sbucciarla e tagliarla a fette di mezzo centimetro circa;
- riporre le fette su una vaschetta, evitando di sovrapporre;
- chiudere con sacchetto gelo e congelare.

Quando volete mangiare il vostro gelato di banana (o di qualsiasi altra frutta), vi basterà lasciare le banane congelate a temperatura ambiente per circa 5 minuti e poi frullare velocemente.

Inutile dire che le varianti sono infinite: intanto potete aggiungere della vaniglia in polvere e delle scaglette di cioccolato, raw se siete puristi.

Oppure potete servire con una lussuosa coulis di frutti rossi!

E poi potete mixare la banana con tutti i frutti che preferite!

Meringhe senza albume e Meringhe senza zucchero

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli, giuro solennemente che quello che sto per scrivere non è un Pesce d'Aprile: 'la meringa vegan si può fare ed è alla portata di tutti! E vi dirò di più: non solo viene benissimo senza albume, ma anche senza ... ZUCCHERO!'.

Proprio ieri, su uno dei miei gruppi facebook preferiti (di cui vi ho già parlato negli ultimi due articoli [qui](#) e [qui](#)), una ragazza di nome Simona ha pubblicato una foto di qualcosa che *sembrava* albume montato a neve ed invece era ... era ... era ... era ... **l'acqua dei ceci bolliti!**

E che ci volete mai fare con l'acqua dei ceci bolliti?





Ve lo dico io: ci fate le meringhe, le spume e potrete usarla in futuro come sostituto in tutte quelle preparazioni dove è richiesto dell'albume montato a neve o della spuma o dove vogliate ottenere del volume.

VI RENDERE CONTO CHE E' UNA FIGATA PAZZESCA?

Guardate qui: questi sono 100 ml di liquido di cottura dei ceci portato a temperatura ambiente.

Montano in un minuto e trenta secondi.

Nelle foto vedete la sequenza di montatura fotografata ogni 30 secondi.

Al termine del minuto e mezzo, la crema appare così:

A questo punto non resta che usarla come meglio crediate. Noi partiamo a sperimentare dalle meringhe!





E' praticamente una cosa commovente.

MERINGA DI ZUCCHERO

Dosi per 8 meringhe

- 100 gr di acqua di cottura dei ceci (*)
- 125 gr di zucchero a velo (**)
- 1 C di succo di limone filtrato o 1 c di acido citrico
- facoltativo 1 c di gomma di guar



(*) Per la cottura dei ceci da secchi si consiglia di cuocere i legumi, dopo averli ammollati per una notte e dopo aver buttato via l'acqua di ammollo, coprendoli con acqua fino a 3 dita sopra il loro livello. Si comporta molto bene l'acqua dei ceci in scatola già pronti, sia in latta che in tetrapack o vetro: è però più ricca di fitati ed è salata. La presenza di sale non danneggia 'il gusto' delle meringhe vista l'abbondanza di zucchero; quanto ai fitati, fate vobis e [leggete in questo contributo dei pareri autorevoli](#).



(**) Poichè lo zucchero (e per di più raffinato) è un genere di alimento che andrebbe limitato o meglio azzerato, se non vi preoccupa tanto l'aspetto estetico della meringa, potete di buon grado ridurre a velo dello zucchero integrale di canna o anche di cocco o il panela o il mascobado. Oppure potete realizzare le meravigliose meringhe di frutta che vedremo tra poco.

Procedimento:



67

Montate l'acqua dei ceci fino a quanto vi risulta bella soda e corposa: procedete come fareste con gli albumi da montare a neve... quindi armatevi di fruste elettriche oppure usate la planetaria con il gancio a frusta o il bimby con la farfalla. Aggiungete il limone o l'acido citrico e tutto lo zucchero e montate nuovamente per far incorporare tutto lo zucchero.

Se il vostro impasto non dovesse risultare sodo, aiutatevi con un cucchiaino di gomma di guar: unitelo all'impasto, date una bella girata e vedrete che in un attimo tutto si rassoderà a meraviglia.

Con l'aiuto di una sac a poche, date la forma preferita alle vostre meringhe.



Infornate ad una temperatura compresa tra i 50 ed i 100 gradi (al massimo, altrimenti le meringhe verranno marroncine) per almeno 3/6 ore a seconda della potenza del vostro forno o fino a quando le vostre meringhe risulteranno belle dure. Se volete, potete ricorrere anche all'essiccatore con risultati soddisfacenti. Infornate intorno ai 50 gradi per almeno 10 ore.

Procedimento per il Bimby: montare i 100 grammi di acqua di ceci con la farfalla per 1.30 min, vel 4; dal buco potete comunque verificare l'avvenuta montatura. Aggiungete il succo di limone o l'acido citrico e tutto lo zucchero e montate altri 30 sec a vel. 3.

MERINGHE COLORATE

Per colorare le vostre meringhe, vi basterà aggiungere ogni genere di colorante naturale di vostro gusto: curcuma per il giallo, barbabietola per il rosa, oppure ... la volete verde? Beh, un bel colore verde può essere dato dall'aggiunta di menta,



sia in polvere che liquida che dona anche freschezza all'impasto o da altri colori verdi naturali come il tè matcha o il green magma.



68

Per realizzare la meringa, procedere come sopra, aggiungendo all'impasto un cucchiaino abbondante di colorante a scelta (per noi un pizzico di Green Magma). Nel nostro caso, la meringa avrà un piacevole retrogusto 'erboso'. Ahahahah. Provare per credere.

ED ORA VENIAMO ALLE MERINGHE DI FRUTTA!

Mi rammarico solo di non avervi potuto mostrare una bella meringa rosa ottenuta con le fragole (le avevo finite!), ma confido nel fatto che lo facciate voi AL PIU' PRESTO!!!

LA 'MELINGA' ovvero LA MERINGA DI MELA



- 100 gr di acqua di ceci bolliti
- 100 gr di mele essiccate ridotte in farina
- 1 C di succo di limone o 1 c di acido citrico
- 1 c di gomma di guar (alla bisogna)

Non trovate che siano bellissime le nostre *MELINGHE*?
Tritare a farina cento grammi di mele essiccate.



Montare, come sopra, l'acqua dei ceci ed aggiungere la mela ridotta in polvere.



69

Con una sac a poche dare la forma alle meringhe ed infornare come già visto sopra.



LA MERINGA DI BANANA

Ormai avete imparato: procedere come sopra sostituendo la mela essiccata con pari dose di banana essiccata. Ed il gioco è fatto!



70

Quanto sono belle le BANANINGHE?

E date un'occhiata a tutte le meringhe in forno: non sono una gioia per gli occhi?



E se aveste ancora dubbi sul sapore? Ve lo garantisco: vi ricorderanno tal quali le meringhe convenzionali, son proprio da sgranocchiare, sbriciolose e dolci! Ma vi dirò di più: quelle di frutta vincono a mani basse!

AGGIORNAMENTO DEL 02/04/2015:

Laura B. ci informa che funziona anche con il liquido dei fagioli rossi e fagioli bianchi.

AGGIORNAMENTO DEL 03/04/2015:

Non perdetevi questo video che ci è stato segnalato:

<http://www.dimensionvegana.com/merengue-de-garbanzo/>

AGGIORNAMENTO DEL 04/04/2015:

Franci DG ci informa che monta anche con la frusta a manovella

AGGIORNAMENTO DEL 05/04/2015:

Photo e feedback by Vera Viale. Dopo aver fatto le meringhe SENZA ALBUME, scrive: 'Sono una sorpresa dopo l'altra! E guardare le persone che le addentano aspettando di fare la "rivelazione"? Che FIGATA, non si può dire altro! E anzi le riposterò anche sul mio blog perché il mondo DEVE sapere XD e quindi rifatele tutti e spargete il verbo!''.



71

AGGIORNAMENTO DEL 13/04/2015

Goose Wohlt mi ha contattato per dirmi che lui e Joël Roessel sono gli inventori del procedimento per la montatura dei ceci. BRAVI!!!! VI SIAMO GRATI PER LA VOSTRA MITICA INVENZIONE!

E per finire, due immagini del corso di domenica! Qui trovate l'album delle foto di [ESSERE ANIMALI / La cucina etica in 3 passi](#).

Ma quanto ci siamo divertiti e quanto abbiamo mangiato bene?

Affrettatevi che ci sono ancora due incontri e i posti sono limitati:

[cliccate qui per i dettagli dell'evento su Facebook](#).

Per iscrizioni e informazioni, far riferimento alla mail:

milano@essereanimali.org



Pasta choux vegan per bignè, zeppole, profiterole e ...

Posted by [ravanellocurioso](#) in
[A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#)

Cari Ravanelli buongiorno,
eccoci qua con una nuova ricetta golosissima e super testata: la pasta choux vegan, una soluzione adatta a realizzare bignè, profiterole, zeppole di San Giuseppe, ideale per decorare la Saint Honoré e perfetta da farcire con salse salate, formaggi veg e ... chi più ne ha, più ne metta.



72

La [pasta choux](#) è una pasta leggera e delicata, non ha bisogno di stampi per cuocere e si differenzia dalle altre paste perché viene cotta in due tempi: la prima in un tegame sul fuoco durante la preparazione e la seconda in forno o, in alcuni casi, nell'acqua o nell'olio bollente.

Una volta fatta raffreddare, viene farcita con crema pasticcera o panna montata o creme di proprio gusto e fantasia. Si può, ad esempio, riempire con panna e ricoprire con [ganache al cioccolato \(la trovate qui\)](#) per realizzare dei meravigliosi profiterole vegan o ricoprire con [cioccolato chantilly \(la trovate qui\)](#) o farcire con creme salate, [caprino salato \(lo trovate qui\)](#), hummus di ceci o cannellini ([qui](#) e

[qui](#)),
formaggi
vegan ([qui](#) o
[qui](#)) o
quant'altro vi
suggerisce la
fantasia.
Potete dargli
tutte le forme
che preferite.
Bignè,
zeppole,
profiterole
fuori
risulteranno
un guscio
versatilissimo
e dentro ...



... una enorme bolla d'aria adatta a contenere tutto quello che volete!



73

La ricetta l'ho scoperta indirettamente grazie alle foto delle bellissime zeppole che Vania ha pubblicato nel gruppo Bimby Vegan (gruppo dedicato alle ricette vegan per il Bimby!). Ho rifatto la ricetta diverse volte e l'ho leggermente modificata in base alle esigenze del mio forno (forno a gas, marca Lofra, 22 anni d'età: durante i primi esperimenti i bignè crescevano talmente tanto da trasformarsi in palloni aerostatici ... belli, ma non sembravano più bignè ;D). Perciò io vi riporto le mie modifiche, ma voi confrontate pure le due versioni e decidete quale vi viene meglio. Per completezza d'esposizione, trovate anche la procedura per realizzarli con il Bimby: questo procedimento è tutto merito di Vania! Ora non avete più scuse per resistere. ;D

A fine post trovate anche un'altra ricetta che ritengo doveroso citare, anche se non l'ho ancora provata a fare: giudico sempre preziosissimo il contributo dei professionisti del mestiere; perciò testate anche la ricetta del Maestro Favorito e scegliete la vostra preferita: io la proverò al più presto!

Veniamo ora alla nostra pasta da choux.

Ingredienti:

- 250 gr di acqua
- 50 gr di burro vegetale (*)
- 120 gr di farina
- 30 gr di amido di mais
- 30 gr di farina mescolati con 10 gr. di lievito per dolci
- 200 gr. di bevanda vegetale (potete anche sceglierla dolce, vanigliata, al cioccolato, aromatizzata ... ma solo per le ricette dolci)
- 1 pizzico di sale
- 1 presa di zucchero

Procedimento: portare ad ebollizione l'acqua con il burro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero e versare la farina e l'amido e, sempre mescolando, cuocere fino a quando la pasta non si stacca dalle pareti. Togliere dal fuoco e con tutta la forza che avete o con una planetaria con braccio a foglia, sbattere fino ad intiepidire la massa. Quando l'impasto è tiepido, aggiungere gradatamente il latte vegetale fino ad ottenere un composto omogeneo, poi unire il lievito miscelato con la farina e lavorare con l'impastatrice o a mano per almeno 45 minuti, altrimenti non si gonfiano (*Già vedo i commenti: '45 minuti???'*). Sì, ci



vogliono 45 minuti. Così vengono. Se però voi provate e vengono anche con meno, allora scrivetemi che condividiamo i vostri esperimenti!).



74

Trascorsi 35 minuti, iniziare ad accendere il forno a 170 gradi così da scaldarlo. Preparare una sac a poche con il beccuccio a stella ed una teglia rivestita di carta da forno.

Una volta che la planetaria ha finito di lavorare, formare i bignè o le zeppole della forma preferita e far cuocere per 35-40 minuti.

PROCEDIMENTO PER IL BIMBY di Vania del gruppo Bimby Vegan: nel boccale del bimby mettere acqua, burro, sale e zucchero e far andare 5 min a 100 gradi v. 1. Aggiungere la farina e far andare 20 sec a 100 gradi v. 4. Togliere il boccale dal bimby, togliere il coperchio e far riposare per un totale di 10/15 minuti. A questo punto aggiungere il latte vegetale, l'amido e la farina miscelata con il lievito ed azionare la modalità spiga per 45 minuti (*Già vedo i commenti: '45 minuti???'*. Sì, ci vogliono 45 minuti. Così vengono. Se però voi provate e vengono anche con meno, allora scrivetemi che condividiamo i vostri esperimenti!). Trascorsi 35 minuti, iniziare ad accendere il forno a 170 gradi così da scaldarlo. Preparare una sac a poche con il beccuccio a stella ed una teglia rivestita di carta da forno. Una volta che il Bimby ha finito di lavorare, formare i bignè o le zeppole della forma preferita e far cuocere per 35-40 minuti. Prima di salutarvi, vi consiglio anche questa ricetta del [Maestro Favorito](#) da provare! Per leggerla, [clikkate qui](#).



(*) Io non consiglio l'uso di margarina, non avendola mai usata nemmeno da onnivora: da vegana posso solo aggiungere che contiene olio di palma. In questa ricetta perciò parliamo di

burro vegetale, che, [come già visto con la pastiera](#), possiamo auto produrre o comprare già pronto. Montersino dal 2010 commercializza [questo Burrolì](#) che è fantastico ed è composto di olio EVO, olio di riso e burro di cacao ed è facilmente riproducibile a casa, sbattendo dell'olio ed emulsionandolo con burro di cacao o burro di cocco sciolti a bagnomaria.

Se invece volete darvi all'autoproduzione, vi lascio diversi link a cui accedere per trovare la vostra formula perfetta del vostro burro vegetale: guardate [qui da Camiria](#) oppure qui [su Dolci.it](#) o [da Rollingbeans](#) o [su Violamirtillo](#).



Yogurt di soia

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#)

Ben trovati cari Ravanelli, oggi vi voglio parlare dell'autoproduzione dello yogurt di soia. Convenzionalmente 'lo yogurt si ottiene mediante l'aggiunta al latte di microrganismi specifici, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*.



Questi batteri si riproducono velocemente e, così facendo, aumentano il livello di acidità del latte e lo condensano leggermente. Infatti "predigeriscono" lo zucchero contenuto nel latte (lattosio) e lo trasformano in acido lattico; in pratica ne provocano la coagulazione, cioè l'addensamento di proteine (come la caseina): per questi motivi lo yogurt ha un sapore acido e un aspetto denso e cremoso.

Lo yogurt commerciale è generalmente più 'denso' di quello preparato in casa, perché solo un attento controllo della temperatura permette uno yogurt ricco (tra 1 milione e 5 milioni per grammo) di fermenti vivi'. Fonte: [FOCUS](#).

75

Ma con una serie di accortezze si può realizzare, anche in casa, uno yogurt altrettanto denso e compatto ... oltretutto ... RISPARMIANDO UN SACCHISSIMO DI SOLDI! Guardate qua: è talmente compatto che il cucchiaino rimane in piedi. :D

'Lo yogurt di soia, pur contenendo lo stesso ceppo batterico di fermento (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*)

utilizzato per produrre lo yogurt convenzionale, possiede caratteristiche nutrizionali abbastanza differenti, quali:

- assenza di lattosio
- assenza di colesterolo
- minori calorie
- assenza di grassi animali
- presenza di tracce di lecitina e fitosteroli.



Lo yogurt di soia è quindi adatto ad esigenze trasversali, in primis di tipo etico, ma anche di tipo salutistico e religioso: questo alimento è idoneo all'alimentazione di tutti, ed anche degli ebrei, degli intolleranti al lattosio, degli allergici alle proteine del latte vaccino, degli ipercolesterolemici e di chi segue una terapia dietetica'.
 FONTE: [qui](#).

Le colture batteriche per produrre lo yogurt a livello domestico sono reperibili all'interno degli yogurt di soia commerciali. E' poi possibile riutilizzare lo yogurt di soia prodotto in casa per inocularne del nuovo per, circa, 10 volte. Esaurita la sua vitalità, sarà bene recuperare dello yogurt nuovo e attivo.

Scegliendo uno yogurt di soia commerciale, è necessario assicurarsi che contenga fermenti vivi-attivi (e non sia dolcificato se volete ottenere dello yogurt da impiegare poi in ricette salate). La buona riuscita dello yogurt di soia fatto in casa dipende, oltre che dalla qualità delle materie prime sopra descritte, anche dall'igiene con la quale vengono trattati gli strumenti e i recipienti di utilizzo (una contaminazione parallela dello yogurt di soia vanificherebbe la proliferazione dello starter determinando un fallimento del processo) e dal mantenimento di una temperatura costante. Tenuto conto di questi piccoli dettagli, fare lo yogurt, è la cosa più facile del mondo! Armatevi di un termometro da cucina e di una bella coperta pesante (o anche più di una).

Ingredienti:

- 1 litro di latte di soia autoprodotta o commerciale
- 125 gr di yogurt di soia

Procedimento per ottenere un kilo di yogurt di soia:

- In una pentola, scaldare un litro di latte di soia ad una temperatura di 42°C e spegnere il fuoco
- Aggiungere la coltura starter (il vasetto di yogurt) e girare leggermente
- Chiudere molto bene la pentola con il suo coperchio e coprirla con un paio di coperte spesse e tenere lì per 8-12 ore.
- Al termine, recuperare un vasetto di yogurt utile alla produzione successiva e conservare in frigo per massimo 7 giorni.

E se avete il Bimby? E' un gioco da ragazzi: fa tutto lui e voi non dovete preoccuparvi di niente! Se poi avete il TM5, c'è pure la procedura automatica! Vi basta versare tutti gli ingredienti e selezionare la ricetta per fare lo Yogurt. Per saperne di più, scaricate il [pdf che abbiamo elaborato nel gruppo FB Bimby Vegan](#).

LO YOGURT VIENE CON TUTTI I LATTI DI SOIA IN COMMERCIO?

No! Pare proprio di no! Con quello autoprodotta andate a colpo di sicuro! Se invece ne usate uno commerciale, conviene scegliere la marca ideale: per saperne di più, [scaricate anche voi il PDF!](#)

Abbiamo fatto una comparazione tra i risultati ottenuti con diverse molte marche disponibili: trovate le foto e tutte le info che vi occorrono per produrre chili di yogurt denso e cremoso in un batter d'occhio!



Abbiamo anche calcolato il risparmio ottenuto ... è decisamente interessante. ;D

E LO SAPEVATE CHE?

Lo sapevate che la stragrande maggioranza di produttori di latti vegetali, sono aziende casearie che hanno diversificato la produzione? Nel documento trovate produttori e indirizzi. Quindi ... okkio a strapparsi i capelli ...

Se volete partecipare all'**aggiornamento del documento con i vostri risultati**, mandatemi le foto dei latti vegetali impiegati e delle etichette! Sarò ben felice di aggiornare il documento e di pubblicare costantemente la sua revisione.

E se volete lo YOGURT GRECO?



Facile!

Una volta pronto lo yogurt, procedete come [per realizzare il caprino](#) e fate colare sopra ad un colino rivestito di un panno a trama sottile: otterrete uno yogurt densissimo da tagliare con un coltello.

Fonte foto: greekyogurt.me.

77

Insomma ... ogni yogurt è bello a mamma soia!

Varie

MiVeg 2014: tutte le ricette del ristorante

27-28 settembre 2014



Cari Ravanelli splendenti ben ritrovati! E' da qualche settimana che non scrivo, perché molte (anzi TUTTE) le energie sono state convogliate nella preparazione della cucina del [MiVeg 2014](#)! Il festival, tenutosi sabato 27 e domenica 28 settembre all'Idroscalo di Milano, è stato organizzato da [VitadaCanì](#), [Essere Animali](#) e [Fermare Green Hill](#).

'MiVEG è un momento in cui uniremo buon cibo sostenibile e privo di ingredienti animali, conferenze, musica, workshop e seminari su cucina, alimentazione, autoproduzioni e attivismo in difesa degli animali.'



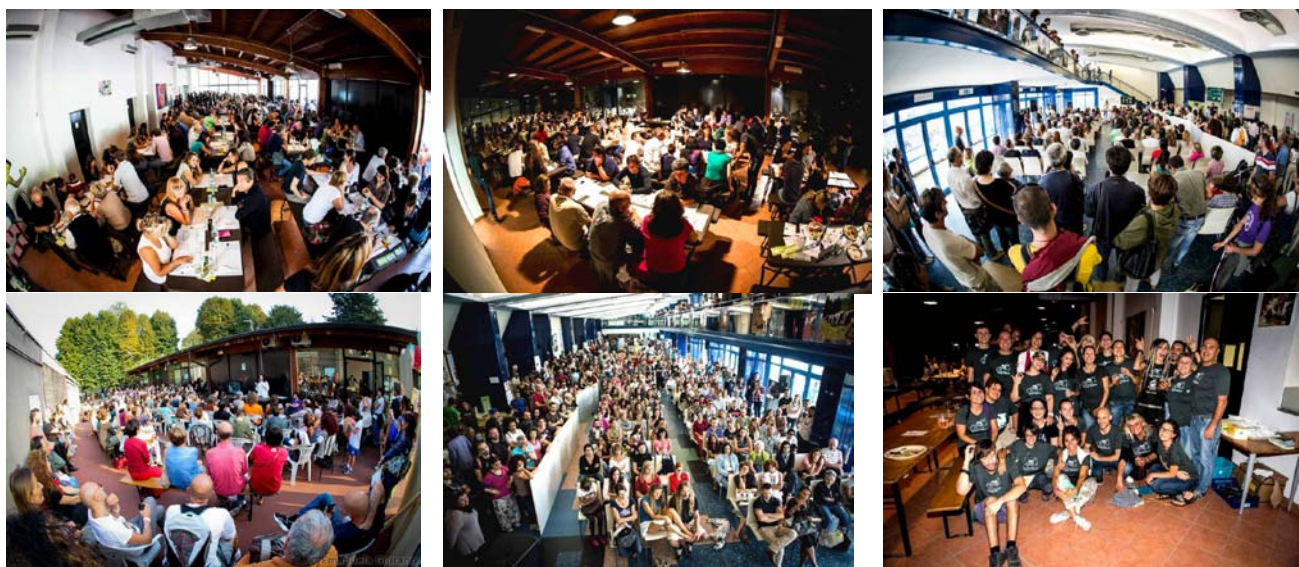
MiVEG è organizzato da:



- Al MiVEG si cucina esclusivamente cibo vegan, privo di ingredienti di origine animale. Un cibo sano, ottimo e gustoso, con prodotti il più possibile da agricoltura biologica e a Kilometro Zero, per ridurre i viaggi e l'impatto sulla natura.
- Ci saranno anche opzioni per celiaci e crudisti, per dimostrare che le possibilità della scelta vegan sono tantissime, che non si tratta di una rinuncia e non ci sono limiti alla fantasia o motivi per non fare questa scelta.
- Allo spazio bar birra artigianale, bibite, panini e per i più scettici e i più golosi anche dolci di molti tipi, tutti senza ingredienti di origine animale!
- Per i più piccoli sarà presente dalla mattina fino a cena uno spazio bimbi dove farli giocare e divertire con giochi ecologici e a tema animalista!
- Troverete stand di decine di associazioni che si battono per la liberazione degli animali e contro lo specismo, ma anche di aziende che hanno deciso di produrre esclusivamente articoli vegan.

78

L'edizione di quest'anno è stata un successo sotto tutti i punti di vista!



Alla pagina facebook di Vitadacani, troverete la [galleria fotografica del Festival!](#) 'Per due giorni intensi e bellissimi l'Idroscalo di Milano si è riempito di persone interessate a scoprire la scelta vegan e l'attivismo per gli animali, di energie positive e della voglia di un mondo diverso, davvero libero per tutti.

Le conferenze sono state tutte seguite e partecipate, i workshop strapieni di persone, il vegan-bar preso d'assalto, il ristorante sempre pieno e gli stand visitati. Che è stato un enorme successo non siamo noi a dirlo, ma sono i numeri, i ringraziamenti, i sorrisi, l'impegno e i complimenti ricevuti da chi vi ha preso parte e lo ha reso così bello. Il MiVEG è fatto da tutti coloro che vi partecipano e il suo successo è dovuto ai volontari e alle volontarie, alle associazioni presenti, agli

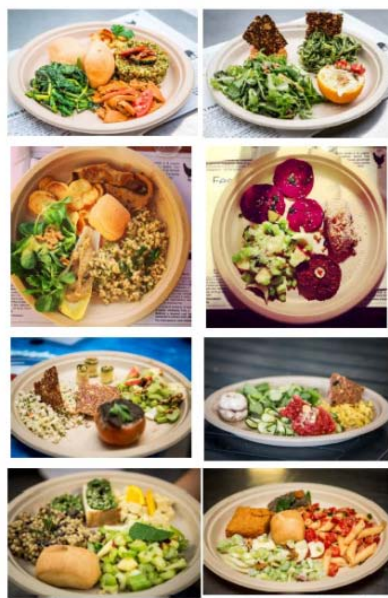


Libri e ricette sul blog <http://ravanellocurioso.wordpress.com/>
e sulla pagina facebook <https://www.facebook.com/ravanellocurioso>

stand delle aziende, a chi ha tenuto workshop e conferenze, a chi ha cucinato con sapienza e dedizione dalla mattina alla sera, a chi ha montato e smontato il tutto. Senza di voi nulla di bello potremmo fare. GRAZIE! [Queste immagini raccontano piccola parte di queste due bellissime giornate](#). Ci vediamo alla prossima edizione!

[Vitadacani Onlus](#) – [Essere Animali](#) – [Coordinamento Fermare Green Hill Contro Green Hill](#).

E veniamo a noi!



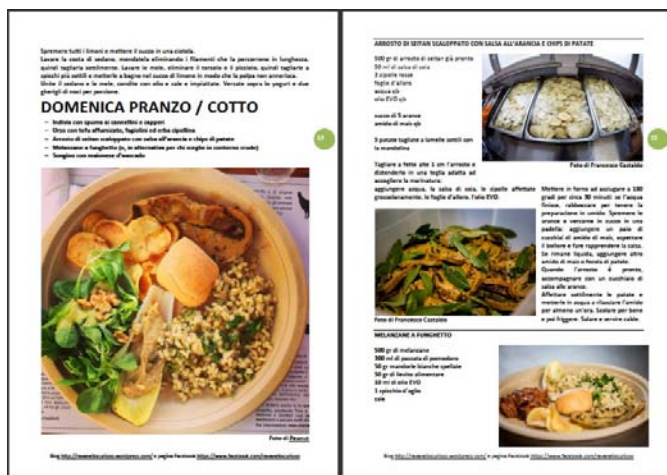
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/> e pagina Facebook <https://www.facebook.com/ravanellocurioso>

Quest'anno la Ravanella ha avuto l'elettrizzante compito di dirigere i lavori della cucina, programmare i menù e gestire, insieme alla valente squadra di volontari, imprevisti ed improvvisazioni tali che anche Chef Ramsay sarebbe stato orgoglioso di noi: 1.800 pasti serviti in due giorni non sono briciole!

79

Dai riscontri avuti, il risultato è stato apprezzato e di questo ne siamo felici: l'unico nostro obiettivo era quello di tenere alta la bandiera del buon cibo veg e pare ci siamo riusciti!

Con questo ebook, come da tradizione ravanella, ringrazio ogni singola persona che ha reso possibile questa strepitosa avventura e, per non lasciare nessuno a bocca asciutta, eccovi servite tutte le ricette che abbiamo realizzato. Come sempre l'ebook è gratis! Basta cliccare sulle immagini per scaricarlo comodamente sul vostro computer.



In cerca di idee per Natale?

Posted by [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Bevande](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Raw](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Amici, quest'anno le proposte per il menù di Natale ... pullulano! E visto che manca una settimana, è il caso di cominciare a fare la lista della spesa. Yuppi! Rimangono sempre attuali le ricette condivise nei nostri menù passati: [qui trovate un sacco di idee golosissime](#)! I nidi croccanti, i tofumini sott'olio, i cannelloni alle



cime di rapa, la pasta con il ragù, il pasticcio di conchiglioni, l'a-vitello a-tonnato, le patate hasselback, la sacher, il tortino cremino ... e chi più ne ha, più ne metta! Ma ora parliamo del Natale 2014!

Anche quest'anno il bellissimo sito 'Cambia Menù' offre contributi di molti cuochi ed idee da leccarsi i baffi: tra gli altri, anche il mio piccolo Merry Veg Xmas che potete [consultare a questo link!](#)

Golosità che vanno bene per [Natale](#), la vigilia, Santo Stefano o Capodanno!

E perché, mentre visitate il sito, non suggerite ai vostri amici di provare il [Mercoledì Veg!](#) [Che cos'è il Mercoledì Veg?](#)

E' un giorno per cambiare il mondo. 'Se eviti di mangiare alimenti di origine animale una volta alla settimana puoi fare un gran bene all'ambiente, agli animali e a te stesso.'

Dulcis in fundo,

Ravanello vuole condividere un menù natalizio MADE IN BIMBY! Di recente ha partecipato ad un bellissimo corso presso la sede Bimby di Milano, dove è stato cucinato un intero menù di Natale TUTTO VEGAN!

Ravanello, sempre molto attento e curioso, munito di carta, penna e cellulare, ha immortalato per voi possessori di Bimby, tutte le ricette, con foto e procedimenti! NON POTETE PERDERVI QUESTA CHICCA ... il menù è golosissimo e, come Bimby comanda, veloce e di sicura riuscita! Curiosi di vedere le ricette? @_@ Nel menù troverete: tagliatelle di castagne con ragù di porcini e verdure, polpettone in foglia di verza, kinderpunsch caldo & 'veloce', pate' di lenticchie, formaggio alle erbe (raw), pizza di miglio, pane sporco, cuore di cioccolato (raw), ...

Per scaricare il reportage, [clikkate subito su questo link!](#)



80

Menù di capodanno con Essere Animali

Posted by [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Bevande](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Raw](#)

L'Associazione Essere Animali ci saluta così per questo fine 2014!

["UN ALTRO ANNO DI IMPEGNO PER GLI ANIMALI È PASSATO!"](#)

Un anno in cui ci siamo infiltrati in allevamenti e macelli, siamo scesi in strada per informare e protestare, abbiamo raggiunto alcuni tra i più importanti media nazionali, abbiamo parlato nelle scuole e in conferenze, nelle radio e nelle tv, abbiamo fermato l'apertura di nuovi luoghi di sfruttamento, salvato animali e gioito con loro.

Se il 2014 di Essere Animali è stato ricco di iniziative e risultati importanti lo dobbiamo a chi partecipa in prima persona, a chi ci segue e a chi sostiene i nostri progetti. Vuoi rivedere il nostro 2014? ► www.essereanimali.org/un-anno-di-impegno-per-gli-animali

Auguriamo un buon 2015 a chi ha reso tutto questo possibile, ma soprattutto agli animali, sperando che in tutto il mondo sia un anno di fantastiche vittorie e conquiste per tutti loro!"





ESSEREANIMALI

E per festeggiare insieme l'anno nuovo, ecco il menù messo a punto dallo staff di Essere Animali!

Lo potete [scaricare e regalare!](#)

Un gustosissimo MENÙ DI CAPODANNO, un modo per farvi i nostri migliori auguri di un Buon 2015, con un brindisi dedicato agli animali, compagni a fianco della nostra tavola e non più cibo dentro i piatti.

SCARICA il ricettario

► www.essereanimali.org/menu-di-capodanno-2015

...CONDIVIDILO con i tuoi amici. Seguici su [Essere Animali](#)".

81

Settimana Veg con Essere Animali

Per una settimana ti accompagneremo alla scoperta della cucina vegan.

Colazione,
Pranzo
e Cena:
ogni giorno
posteremo su questa
pagina evento ►

j.mp/Evento-SettimanaVeg2015

le ricette proposte in esclusiva da 7 chef.

Intanto scarica QUI il ricettario

<http://www.essereanimali.org/SettimanaVEG2015>,

procurati gli ingredienti e da lunedì iniziamo!

Invita quanta più gente riesci: l'obiettivo di questo evento è quello di stimolare le persone a provare un'alimentazione sana, eco – sostenibile e amica degli animali.





E, come
sempre,
un buon,
buon appetito
da Ravanello
Curioso!

82

