



Diventare Vegan è il passo più positivo che possiate fare per vivere una vita all'insegna del rispetto e dell'amore verso tutti gli animali, il pianeta e gli altri esseri viventi.

I vegetali infatti sono le uniche risorse naturali non in esaurimento in questo pianeta iper-sfruttato. Costituiscono la migliore fonte di nutrimento, sono molto positivi per la nostra salute e il bene degli altri animali.

Se avete pensato spesso di cambiare il vostro stile di vita e passare a una dieta vegana, ma tremavate al pensiero di dover rinunciare a tutte quelle golosità che hanno addolcito la vostra vita fin dall'infanzia, bene, attingete a questo sito e diventate **VEGAN OGGI!!!**

### **Buon lavoro.**

**Pig Out** (sito color crema e cioccolato) presenta le ricette di **dolci vegan** amorevolmente raccolte, testate e pubblicate da Dora in due libri: ***Pig Out*** e ***Peace, love and cakes***.

Grazie quindi a Dora per il lavoro fatto, a tutti quelli che hanno testato le ricette, ad Alberto, Silvia ed Omar per la trascrizione in elettronico delle ricette e a Mare che ha fatto il sito!



## Torte!

### Soave torta vaniglia e albicocca

280 ml (1/2 pinta) latte  
3 cucchiaini olio di semi  
250 gr farina  
115 gr zucchero di canna grezzo  
1 bustina di vaniglia  
3 cucchiaini lievito  
2 cucchiaini marmellata di albicocca  
1 porzione **Mock cream** (facoltativa)  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 35-30 min

Mischiate tutti gli ingredienti asciutti in una terrina a bordi alti. Aggiungete l'olio e il latte e girate con un cucchiaino di legno fino a che non avrete ottenuto un impasto omogeneo. Mettetelo in due teglie precedentemente unte con della margarina per non fare attaccare la pasta sul fondo o sui bordi.

Se non avete due teglie usatene una e tagliate in due la torta quando si sarà raffreddata, oppure cuocete l'impasto metà alla volta.

Unite le due parti di torta con della marmellata e con la crema che avete preparato a parte.

### Torta al cioccolato dal pianeta vega

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

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

Setacciate la farina insieme al lievito, il bicarbonato ed il cacao e mescolate con cautela (aggiungete anche le nocciole tritate se non state usando il burro di arachidi). Versate il composto secco sopra la margarina montata, e mescolate piano piano aggiungendo lentamente anche il latte e l'aceto, facendo attenzione a non formare grumi.

Versate il composto in una teglia rotonda (eventualmente con la carta forno). Se la teglia non fosse rotonda ma a stella o altro, l'importante è che il composto non deve avere profondità maggiore a un paio di cm. Cuocete a 150 gradi per 25 minuti circa (controllate con lo stuzzicadente, quando esce asciutto è pronta).

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

### **Saker Torte**

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

#### **Glassa di cioccolato fondente**

una tavoletta di cioccolato fondente

mezzo panetto di margarina

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

### **Torta di cioccolato e arancio** (leggera e spugnosa, con il particolare gusto dall'aceto)

225 gr. farina di frumento integrale

1 cucchiaino pieno di lievito

3 cucchiaini cacao

170 gr. zucchero di canna scuro

buccia grattugiata di due arance

280 ml. (1/2 pinta) acqua fredda

5 cucchiaini di olio di semi

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

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

### **Torta di cioccolato "a freddo"** (senza cuocere nel forno ok?)

230 gr biscotti digestive vegani (si trovano al supermercato) sbriciolati

1 tazza cacao o carruba in polvere

1 tazza zucchero  
120 gr margarina  
1 tazza sciroppo di zucchero di canna  
1 tavoletta cioccolato fondente  
1 manciata di uvette (facoltativo se le odiate)

Mischiate con il mixer la margarina tagliata a cubetti, lo zucchero e il cacao. Aggiungete lo sciroppo diluito con un po' d'acqua e scaldato in un pentolino, i biscotti sbriciolati e le uvette, se le usate. Pressate l'impasto in una forma a scelta. Fate fondere il cioccolato a bagno maria (cioe' mettetelo in un pentolino sopra una pentola di acqua bollente e girando sempre fino a che non si forma una crema liquida) e versatelo sopra la torta. Lasciate raffreddare in frigo almeno 2 ore.

### **Squisita torta di carote**

170 gr farina  
1 carota grande grattugiata  
un po' di spezie (tipo cannella, zenzero)  
85 gr zucchero  
85 gr margarina  
6 cucchiai latte  
2 cucchiai lievito  
Forno a 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 1 ora circa

Combinare tutti gli ingredienti secchi in una terrina a bordi alti, aggiungete la margarina ammorbidita precedentemente (1/2 ora fuori dal frigo) e lavorate con le mani fino ad ottenere briciole finissime. Aggiungete la carota grattugiata e il latte mescolando bene. Mettete l'impasto in uno stampo da plum cake e cuocete fino a che vi sembra cotta!

### **Stuzzicante torta al limone**

110 gr zucchero di canna  
1/2 cucchiaino sale integrale  
200 gr farina  
1 cucchiaino bicarbonato  
4 cucchiai olio di semi  
2 cucchiai succo di limone appena spremuto (togliete i semi mi raccomando)  
Buccia grattugiata di 1/2 limone  
180 ml acqua  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 20-30 min.

Mescolate insieme farina, zucchero, sale e bicarbonato in una terrina dai bordi alti. Aggiungete olio, succo di limone, buccia grattugiata e acqua. Mescolate energicamente con un cucchiaio di legno; mettetelo in una teglia o in due della stessa dimensione (cosi' non dovremo tagliare la torta) e cuocete nel forno già caldo. Lasciate raffreddare e farcite o ricoprite con la dolce crema al limone.

## **Crostata di ciliegie/fragole/mirtilli/frutti di bosco/prugne/lamponi/albicocche/...**

### **Pasta frolla**

Marmellata

Prendete un vasetto di marmellata a scelta e versatelo sopra l'impasto già steso nella teglia.

Decorate con strisce di pasta incrociate a formare la famosa griglia o scritte (esempi: "sono vegan!" o "mangiami!").

Mettee in forno e tenetela d'occhio.

## **Crostata di frutta (A) o di cioccolato (B)**

### **Pasta frolla**

Infornate la pasta frolla così com'è, bucherellandola con una forchetta e ricoprendola con della carta da forno tenuta a posto da dei fagioli secchi (che poi terrete da parte per questo scopo in futuro!) o da un piatto da forno della dimensione giusta. Il peso impedirà alla pasta di gonfiarsi e avrete lo spessore necessario per farcirla a freddo.

Una volta cotta la pasta, fatela raffreddare, mettetela su un piatto e, nel caso (A), spalmate un po' di marmellata sul fondo e poi posizionatevi sopra la frutta tagliata a fette (kiwi, fragole, banane, albicocche, mele, pere, ...), in modo da formare dei cerchi concentrici. Potete anche ricoprire il tutto di gelatina alla frutta.

Nel caso (B), invece, preparate la crema di cioccolato:

100gr zucchero

50 gr farina

50 gr cacao amaro

1/2 litro di latte

100 gr cioccolato

Unite la farina, il cacao e lo zucchero in un pentolino. Versate il latte a filo mescolando bene in modo da non formare grumi. Cuocete la crema a fuoco lento, girando sempre; quando sta per bollire levatela dal fuoco, aggiungeteci il cioccolato a pezzi e mescolate finché non si scioglie.

Lasciate raffreddare un po' e versatela sulla base di pasta frolla. Ricoprite con nocciole finemente tritate e mettete in frigo per qualche ora (il giorno dopo è ancora meglio).

## **La famosissima Fruit Cake**

85 gr margarina

225 gr farina

1/2 cucchiaino cannella

85 gr zucchero di canna

140 ml succo d'ananas

110 gr uvette

2 cucchiaini lievito

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)

Cottura 1 ora circa

Mescolate la farina con il lievito e la cannella. Aggiungete la margarina. Sciogliete lo zucchero nel succo di frutta e mischiatelo all'impasto insieme alle uvette. Girate bene per amalgamare gli ingredienti. Trasferite in una teglia precedentemente unta con un po' di margarina, cuocete a forno già caldo. Lasciate raffreddare e servite.

### **Dolce Torta di Mele**

1/2 tazza olio di semi  
1 tazza zucchero  
2 tazze farina  
2 tazze composta di mele  
1 cucchiaino e 1/2 bicarbonato  
1 cucchiaino e 1/2 lievito  
1 cucchiaino cannella  
1/2 cucchiaino noce moscata  
1/2 cucchiaino estratto vaniglia  
1/2 tazza uvette (facoltativo)  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 30-35 minuti

Mischiate bene l'olio e lo zucchero; aggiungete la composta di mele e tutti gli ingredienti "asciutti". Sbattete fino a che otterrete una pasta omogenea. Mettete in una teglia unta e cuocete finché, bucando la torta con uno stuzzicadente, questo rimanga asciutto.

### **Tipica Apple-Pie** (quella di nonna papera!)

6-8 mele rosse pelate e senza torsolo (Il massimo sono le mele ranette o morgan rosse piatte, in generale bisogna usare quelle meno acquose)

#### *Ripieno*

1/2 tazza zucchero  
1 cucchiaino pieno di cannella  
1 spruzzatina di noce moscata

Tagliate le mele in 8 parti, mettetele in una terrina, ricopritele con lo zucchero, la cannella e la noce moscata. Mettete da parte a marinare.

#### *Base*

2 tazze farina  
1 cucchiaino sale  
2/3 di tazza margarina ammorbidita  
5-7 cucchiai acqua fredda  
Forno 200 gradi (anche 180)  
Cottura 50 minuti

In una terrina capiente mettete la margarina e aggiungete poco alla volta la farina (mischiate con il sale) alternandola con l'acqua. Usate una forchetta per mescolare. Separate quindi l'impasto in 2 parti uguali. Infarinare il tavolo e il mattarello e stendete le due parti della pasta formando due dischi. La base deve essere un pò più grande per fare i bordi. Piazzate la base in una teglia unta, riempite con le mele. Mettete

dei riccioli di margarina sopra le mele e ricoprite con l'altro disco di pasta. Unite le due parti pinzando con le dita le estremità. Bucate la parte superiore per bene (altrimenti la torta esploderà!!) e spennellatela con del latte. Infornate.

**L'incredibile torta di cioccolato** (che tutti i vegan hanno sempre sognato)

225 gr farina (integrale)  
30 gr cacao o carruba in polvere  
110 gr margarina  
140 ml (1/4 di pinta) latte  
140 ml acqua  
56 gr zucchero  
1 cucchiaio sciroppo di canna da zucchero  
1 cucchiaino bicarbonato  
2 cucchiaini lievito  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 20-30 min

In una terrina a bordi alti mischiate insieme la farina e il cacao, unite la margarina tagliata a cubetti e lasciata ammorbidire precedentemente (1/2 ora fuori frigo).

Lavorate il tutto con le mani, come se impastaste, fino ad ottenere un composto sbriciolato finemente. Aggiungete lo zucchero, il lievito e il bicarbonato. Poi il latte, l'acqua e lo sciroppo e mescolate vigorosamente con un cucchiaio di legno (non usare il mixer).

Trasferite l'impasto in 2 teglie della stessa dimensione (o in una grande e poi tagliatela in due la torta) precedentemente unte con la margarina. Cuocete fino a che, inserendo uno stuzzicadenti nella torta, questo ne esca asciutto.

Lasciate raffreddare, togliete dalla teglia, farcite e ricoprite usando una spatola con la crema di cioccolato.



## Puddings!

### **Budino di riso americano**

2 tazze riso crudo (del tipo bianco appiccicoso)  
1/4 tazza sciroppo d'acero  
2 cucchiari zucchero  
1 cucchiaino cannella  
1/2 cucchiaino noce moscata  
1/4 cucchiaino altre spezie  
un pizzico di sale  
2 cucchiari estratto di vaniglia  
uvette

Cuocete il riso per 10 minuti dopo che l'acqua bolle. Mischiatelo con tutti gli ingredienti tranne le uvette e cuocetelo in una pirofila per 1/2 ora nel forno caldo (180 gradi). Quando è cotto aggiungete le uvette e lasciate raffreddare.

### **Budino di riso** (ricetta tradizionale inglese)

560 ml latte  
60 gr riso a chicchi corti  
2 cucchiari pieni sciroppo di canna da zucchero  
15 gr margarina  
Forno 200 gradi (forno a gas posizione 6)  
Cottura 1 ora e 1/2

Ungete una pirofila con della margarina e buttateci dentro tutti gli ingredienti. Cuocete nel forno girando di tanto in tanto.

### **Dolce spugna al vapore**

1 tazza briciole di pane integrale raffermo  
1 tazza farina integrale  
1 cucchiaino lievito  
1 cucchiaio pieno latte  
60 gr margarina  
2 cucchiari sciroppo di canna da zucchero  
1/2 cucchiaino zenzero o cannella (facoltativo)

Mischiate tutti gli ingredienti asciutti in una terrina. In un pentolino scaldate lo sciroppo e aggiungete il latte. Versate il tutto sugli ingredienti asciutti. Ponete il tutto in una ciotola o contenitore precedentemente unto e con il fondo ricoperto di sciroppo. Tappate con carta stagnola e fate bollire in una pentola di acqua bollente per 1 ora e 3/4.

### **Budino di lamponi e cioccolato**

un po' di cioccolato fondente (quasi sciolto)  
23 gr di tofu morbido  
[nota del webmaster - in realtà 23 grammi di tofu ci sembra improbabile come quantità, abbiamo chiesto a Dora di confermarcelo e stiamo aspettando risposta]  
3/4 di tazza lamponi  
2 banane di media grandezza (1 intera e 1 a fettine da usare per decorare alla fine)  
1 cucchiaio sciroppo d'acero  
2 cucchiaini cannella

Frullate il cioccolato, il tofu, quasi tutti i lamponi, la banana, lo sciroppo, il cacao e la cannella finché non formerete una crema omogenea. Mettete in una ciotola o formina e tenete in frigo per almeno 1 ora. Decorate a piacere con le fettine di banana e i rimanenti lamponi.

### **Jam Roly Poly** (rotolo di marmellata)

225 gr farina  
2 cucchiaini lievito  
110 gr margarina  
30 gr zucchero di canna  
marmellata del gusto che preferite  
Forno 220 gradi (forno a gas posizione 8)  
Cottura 30-40 min. (dopo 30 min. riducete la temperatura del forno)

Mischiate la farina e il lievito, aggiungete lo zucchero e la margarina. Impastate il tutto velocemente aggiungendo acqua fino a che otterrete una pasta piuttosto dura. In una superficie infarinata spianate la pasta con un mattarello a forma di un ovale allungato. Spalmatelo con la marmellata lasciando un po' di spazio prima dei margini e inumidite questi ultimi con dell'acqua. Delicatamente avvolgete la pasta su se stessa formando un rotolo e pressate gli angoli come per sigillarli. Piazzate il tutto sulla teglia del forno ricoperta di carta da forno, cuocete e lasciate raffreddare bene prima di servire.

### **Budino di mele** (vero name Apple Brown Betty, ricetta inglese proletaria del 1800)

Si può fare con qualsiasi altro tipo di frutta cotta (pere, prugne, etc.)

140 gr pane raffermo sbriciolato finemente  
3 grandi mele  
1 cucchiaino scorza di limone  
1/2 tazza sciroppo di canna da zucchero  
1/4 di tazza acqua  
1/2 tazza zucchero  
1/4 di tazza succo di limone

Ungete una piccola pirofila e spolverate il fondo con le briciole di pane. A parte pelate, togliete il torsolo e grattugiate le mele grezzamente. Unite la scorza di limone e mettete a riposare in una terrina. Stendete nella pirofila uno strato di mele e uno di briciole terminando con uno strato di briciole. Versate sopra lo sciroppo di limone caldo che preparerete mescolando in un pentolino a fuoco basso: sciroppo, acqua e zucchero senza far bollire fino a che non si è sciolto lo zucchero. Togliete dal fuoco e aggiungete il succo di limone. Cuocete nel forno (150 gradi), senza coprire la pirofila, per circa 1 ora e un quarto o appena si dorerà un pò. Buonissimo se accompagnato da gelato di vaniglia!!

### **Sbriciolata di mele**

5 grosse mele  
1/4 di tazza zucchero  
1/4 di tazza acqua

*Crosta:*

3/4 di tazza farina con 1 cucchiaino di lievito  
un po' di cannella  
80 gr margarina  
1/2 tazza zucchero di canna grezzo  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 30 minuti circa

Ungete una pirofila. Pelate, snocciolate e tagliate le mele a pezzetti. Cuocetele in una pentola aperta per 10 minuti con l'acqua e lo zucchero; scolatele e nella pirofila stendete uno strato di crosta e uno di mele (terminate con una crosta).  
CROSTA: mischiate bene in una terrina la farina, la cannella, la margarina e lo zucchero, impastando. Mettete la pirofila nel forno.

### **Budino al cioccolato**

60 gr cioccolato fondente a pezzetti  
1/3 di tazza farina fine di granoturco  
2 tazze e mezzo latte  
2 cucchiaini zucchero  
1 cucchiaino estratto di vaniglia

Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria (pentolino sopra pentola di acqua bollente), lasciate raffreddare per 5 minuti. In una terrina mischiate la farina con mezza tazza di latte. Mettete il resto del latte in un pentolino con lo zucchero e girate finchè sta per bollire. Togliete subito dal fuoco, aggiungete il mix di farina e fate cuocere fino a che la crema bolle e si solidifica (girate sempre se no si attacca). Togliete dal fuoco, buttateci dentro il cioccolato e la vaniglia e mescolate. Mettete in frigo per tante ore (per es. una notte). Servite con scaglette di cioccolato.



## Biscotti!

### **Biscotti digestive**

(anche se si trovano al supermercato divertitevi a farli in casa)

180 gr farina integrale  
30 gr fiocchi d'avena  
1 cucchiaio scarso lievito  
90 gr margarina  
45 gr zucchero di canna  
2-3 cucchiai latte

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 15-20 minuti

Mischiate la farina, i fiocchi d'avena e il lievito. Lavorateci insieme la margarina e lo zucchero (con le mani) aggiungete il latte e cercate di ottenere una pasta compatta. Spianate sottilmente su una superficie infarinata. Bucherellate con una forchetta. Tagliate a cerchi con un bicchiere e piazzate i biscotti sulla teglia del forno ricoperta di carta da forno. Lasciate raffreddare. Potete ricoprirli di cioccolato!

### **Chop chips cookies**

(biscotti con gocce di cioccolato)

120 gr margarina  
60 gr zucchero di canna  
1 cucchiaio farina di soia  
120 gr farina integrale  
60 gr fiocchi d'avena  
1 cucchiaio pieno latte  
1 cucchiaino lievito  
tante gocce già pronte di cioccolato (o pezzetti tritati da voi)

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 15-20 minuti

Formate una crema soffice lavorando insieme la margarina e lo zucchero. Aggiungetevi la farina di soia e il latte e girate bene. Unite la farina, il lievito, l'avena e le gocce di cioccolato. Ricoprite la teglia del forno con carta antiaderente e piazzateci una cucchiaiatina di impasto per biscotto (distanziata una dall'altra). Cuocete e lasciate raffreddare bene prima di servire.

### **Biscotti afgani**

180 gr margarina  
1/3 di tazza zucchero  
1 tazza e 1/2 farina

1 cucchiaino cacao  
1 tazza corn flakes (poco sbriciolati)  
1/4 di tazza cocco disidratato e tostato

Copertura di cioccolato  
3/4 di tazza zucchero tritato finissimo  
1 cucchiaino cacao  
1 cucchiaino margarina  
2 cucchiaini circa acqua

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
Cottura 12 minuti

Montare la margarina con lo zucchero (usate un mixer elettrico) fino ad ottenere una crema tipo "panna montata" (ho reso l'idea?). Aggiungeteci la farina mischiata al cacao, i corn flakes e il cocco in 2 parti (prima aggiunta e mescolata - seconda aggiunta e mescolata). Sulla teglia del forno ricoperta con carta da forno piazzate delle cucchiainate di pasta distanziate l'una dall'altra. Cuocete finché i biscotti vi sembrano compatti e lasciate raffreddare. Ricoprire con il cioccolato che avrete preparato sciogliendo a bagnomaria lo zucchero, il cacao, la margarina e abbastanza acqua da rendere la crema spalmabile.

### **Biscotti scozzesi**

1 tazza fiocchi d'avena  
1 tazza farina  
1 tazza zucchero  
3/4 tazza cocco  
125 gr margarina  
1 cucchiaino sciroppo di canna da zucchero  
1 cucchiaino bicarbonato  
2 cucchiaini acqua bollente

forno 150 gradi (forno a gas posizione 1)  
cottura 20 minuti

Mescolate insieme la farina, i fiocchi d'avena, lo zucchero e il cocco in una terrina capiente. In un pentolino fate sciogliere a fuoco basso la margarina e lo sciroppo, aggiungete quindi il bicarbonato e l'acqua e unite questo preparato al mix di ingredienti asciutti mescolando bene. Piazzate delle cucchiainate di pasta (distanziate bene l'una dall'altra) sulla teglia del forno ricoperta con carta antiaderente e pressate leggermente per dare ai biscotti una forma rotonda più sottile. Rimuovete i biscotti dalla teglia quando sono ancora caldi.

### **I biscotti della vicina**

25 gr margarina  
3/4 di tazza zucchero  
1/2 cucchiaino aceto di mele  
noci spezzettate a volontà

1/2 cucchiaino lievito  
1 tazza + 2/3 di tazza farina

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 12-15 minuti

Montate la margarina con lo zucchero per 5 minuti. Aggiungete il resto degli ingredienti mischiando bene. Cuocete e lasciate raffreddare

### **Bottoni croccanti per il tè**

125 gr margarina  
1 cucchiaino essenza di vaniglia  
1/2 tazza zucchero di canna grezzo  
1 cucchiaio sciroppo  
1 tazza e 1/4 farina mescolata con 1 cucchiaio di lievito

Forno 150 gradi (forno a gas posizione 1)  
Cottura 30 minuti (o finché vi sembreranno cotti)

Montate la margarina, lo zucchero, lo sciroppo e l'essenza di vaniglia in una terrina capiente aiutandovi con un mixer, se ne avete uno (altrimenti usate una frusta), fino ad ottenere una crema soffice. Aggiungeteci la farina e formate delle piccole palline (corrispondenti a 2 cucchiaini pieni di pasta) che piazzerete sulla teglia del forno ricoperta di carta antiaderente per formare delle righe sul biscotto. Ripetere l'operazione fino a che avrete finito la pasta. Infornate e lasciate raffreddare prima di muovere i biscotti.

### **Palline di cocco e cioccolato**

50 gr gocce di cioccolato o pezzi di cioccolato  
120 gr cocco disidratato

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)

Fate tostare il cocco nel forno caldo per circa 7 minuti (stendete il cocco su un foglio di carta da forno). Sciogliete le gocce di cioccolato a bagnomaria e buttateci dentro il cocco. Formate delle palline e mettetele a raffreddare in frigo.

### **Biscotti al (e con) budino al cioccolato**

Per prima cosa preparate un po' di budino con:  
1/2 tazza cacao  
1 tazza + 1/4 di tazza zucchero  
1/3 di tazza amido di mais  
3 tazze latte  
un pizzico di sale

Mischiate questi ingredienti in un pentolino, tranne il latte che aggiungerete poco alla volta eliminando bene i grumi che si formano. Una volta ottenuta una crema liquida portare ad ebollizione mescolando

sempre. Fate cuocere per 8-10 minuti, lasciate raffreddare mettendone da parte 1 tazza per i biscotti

**Biscotti:**

1 tazza budino

1/2 tazza olio di semi

1/2 tazza zucchero

1 cucchiaino vanillina

un pizzico di sale

1 tazza e 1/2 farina mischiata separatamente con 1 cucchiaino di lievito e 1 di bicarbonato

Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)

Mischiate gli ingredienti asciutti con quelli bagnati e aggiungete piano piano 1/4 di tazza di latte (non troppo, fate voi, la pasta deve rimanere cremosa). Aggiungete gocce di cioccolato extra se volete e cuocete a forno caldo finché vi sembrano cotti anche sul fondo. **ATTENZIONE**, se non li mangiate subito metteteli in una scatola di latta ben chiusa o qualcosa del genere perché tendono ad indurirsi.

### **Biscotti al cocco**

450 gr farina

80 gr uvetta

50 gr cocco disidratato

3 cucchiaini olio di semi

un pizzico di sale

cannella

Forno 200 gradi (forno a gas posizione 6)

Cottura 8-10 minuti

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida. Preparate l'impasto in una terrina con la farina, il cocco, l'olio, la cannella e il sale (se necessario aggiungere l'acqua di ammollo dell'uvetta). A impasto amalgamato aggiungere l'uvetta e mettere in frigo per almeno mezz'ora. Formate poi dei cilindri (dal diametro di 3-4 cm) che piazzerete sulla teglia del forno ricoperta di stagnola e cuocete. Lasciate raffreddare per almeno 2 ore prima di servire.

### **Cubetti di cioccolato e menta**

60 gr zucchero di canna (del tipo più morbido)

120 gr margarina

120 gr farina + 1 cucchiaino di cacao

1 cucchiaino lievito

120 gr zucchero di canna (tritato molto fine)

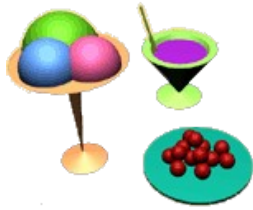
essenza di menta

120 gr cioccolato fondente

Forno 190 gradi (forno a gas posizione 5)

Cottura 20 minuti

Montate la margarina con lo zucchero di canna più morbido fino ad ottenere una crema spumosa e leggera. Aggiungetevi la farina e il cacao. Mettete l'impasto in una teglia (quadrata o rettangolare) unta e cuocete. Tirate fuori dal forno e mentre è ancora caldo dividetelo in tanti quadrati senza però tagliarli o rimuoverli dalla teglia. Mischiate lo zucchero finemente tritato con 1/4 di cucchiaino di estratto di menta e un po' d'acqua. Versate il liquido sulla torta e lasciate raffreddare. Ricoprite il tutto con il cioccolato fu so (a bagnomaria) e una volta raffreddato completamente, tagliate a cubetti e servite.



## Varie golosità

### Palline di avena e frutta

- 1/4 di tazza margarina
- 3/4 di tazza zucchero
- 1/2 tazza mela o pera grattugiata
- 1 cucchiaino cacao
- 1 pizzico di sale
- 1 o 1/2 tazza fiocchi d'avena
- 1/2 tazza nocciole tritate
- 1/2 cucchiaino estratto di vaniglia

Fate sciogliere la margarina in un pentolino, aggiungetevi lo zucchero, il cacao, la frutta e il sale. Fate bollire per 1 minuto, togliete dal fuoco e aggiungete l'avena le nocciole e la vaniglia. Mischiate tutto insieme velocemente. Buttate cucchiaiate dell'impasto su un foglio di carta da forno o di stagnola, fate raffreddare e formate delle palline.

### Castagnaccio

- 500 gr farina di castagna
- 4 cucchiai olio d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 50 gr uva passa
- 100 gr pinoli

forno 150-180 gradi (forno a gas posizione 1-4)  
cottura 25 minuti

Mescolate la farina, l'olio, il sale, l'uvetta e 50 gr di pinoli, diluendo con un po' d'acqua, fino a formare una crema fluida. Ungete appena una pirofila, versatevi il composto in modo che raggiunga l'altezza di 1 cm circa. Spolverate con gli altri 50 gr di pinoli e cuocete.

### Per chi è arrivato fin qui, ecco la ricetta più difficile Strudel

- 500 gr farina integrale
- 4 cucchiai olio di semi
- 1 pizzico sale
- 2 cucchiai TAHINI (burro di sesamo)
- 50 gr uvetta (mettere in ammollo in acqua tiepida qualche ora prima di iniziare)
- 4 grosse mele

una manciata di mandorle o nocciole sgusciate  
6 cucchiaini pan grattato  
1 cucchiaio sciroppo di zucchero di canna  
scorza di 1 limone  
cannella

forno 200-220 gradi (forno a gas posizione 6-8)  
cottura 30 minuti + 15-20 minuti

Disponete la farina a fontana, aggiungete l'olio, il tahini, il sale e impastate per 10 minuti circa (aggiungete acqua se necessario). Quando la pasta sarà liscia ed elastica formate una palla, ungetela con un po' d'olio e lasciatela riposare per circa mezz'ora. Sbucciate e tagliate a fettine sottili le mele, tritate le mandorle o le nocciole. Versate questi ingredienti, assieme alle uvette (messe in ammollo un po' di ore prima), in una terrina.

Aggiungetevi lo sciroppo, la cannella e la scorza di limone e mescolate bene. Lasciate riposare un po'. Stendete la pasta con un mattarello infarinato cercando di tirarla molto sottile. Cospargete i 2/3 della sfoglia con il pan grattato e versatevi sopra l'impasto con la frutta. Arrotolate la sfoglia aiutandovi con lo straccio partendo dal lato con il ripieno, in modo che l'ultimo strato sia solo pasta.

Mettete lo strudel in una teglia unta e infarinata e infornate a forno molto caldo per 30 minuti. Aprite e spennellate la sfoglia con un po' di malto d'orzo diluito in acqua (se lo avete, altrimenti con un po' di latte di soia) e cuocete ancora per 15-20 minuti.

### **Tartufi al cocco e cacao**

Fate ad occhio:  
Briciole di torta vegana avanzata  
marmellata  
cacao  
essenza di vaniglia  
cocco disidratato

Combinare alla torta la marmellata e il cacao fino a raggiungere la consistenza adatta per essere arrotolata a forma di salsiccia. Aggiungete la vaniglia e impastate facendola rotolare nel cocco. Tagliate dei dischetti e formate delle palline. "Impanatele" bene con il cocco.

### **Tartufi alle mandorle**

(Quando vi avanza un po' di torta e non vi va di mangiarla, usatela per preparare questi tartufi! Sono un po' difficili ma con un po' di esperienza non avrete problemi.)

60 gr margarina  
60 gr zucchero  
90 gr mandorle tritate  
2 cucchiaini cacao  
60 gr briciole di torta vegana

alcune gocce essenza di mandorle o vaniglia  
1 tavoletta cioccolato fondente  
porta pasticcini di carta

Formate una crema spumosa con la margarina e lo zucchero.  
Aggiungeteci le mandorle, l'essenza di mandorle e il cacao e continuate a sbattere. Mischiateci un po' di briciole di torta finchè avrete formato un impasto compatto. Unite l'essenza di vaniglia o un po' di Rum (se vi va). Impastate il tutto a forma di salsiccia (di soia!), tagliate dei dischi di uguale dimensione dandogli poi la forma di una pallina. Mettete in frigo per un paio d'ore prima di immergerle nel cioccolato fuso (sciolto a bagnomaria), ricoprirle di cacao e riporle ognuna nella propria cartina.

### **Pancakes - frittelle dolci americane**

(Perfette per una colazione speciale)

1 tazza + 1/4 di tazza farina  
2 cucchiaini zucchero  
2 cucchiaini bicarbonato  
1 manciata di sale  
2 cucchiaini (anche meno) olio di semi  
1 tazza e 1/2 acqua (o 1/2 tazza di latte di soia + 3/4 di tazza d'acqua)

Mischiate gli ingredienti asciutti e formate un cratere al centro. Versateci dentro gli ingredienti liquidi. Mescolate con un cucchiaino di legno finchè non avrete eliminato i grumi. Se la pasta è troppo densa aggiungete dell'acqua. Aggiungete a scelta delle gocce di cioccolato o dei mirtili. In un pentolino antiaderente scaldate un po' di margarina e versateci un po' di impasto. Quando vi sembra dorato sul fondo girate la frittella e ripetete l'operazione. Potete spalmarci sopra marmellata, sciroppo d'acero o crema di nocciole.

### **Frappè alla banana**

Congelate 2 banane senza la buccia. Tiratele dal freezer e frullatele insieme a 2 tazze di latte di soia ben freddo e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.

### **Muffins alla banana**

2 tazze farina (mischiate con 1/2 cucchiaino di bicarbonato e 1 cucchiaino e 1/2 di lievito)  
1/3 di tazza margarina  
3/4 di tazza zucchero  
2 banane spacciate  
1 cucchiaino essenza di vaniglia  
1/2 tazza uvette o noccioline tritate (facoltativo)

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 25 minuti circa

Formate una crema con la margarina e lo zucchero. Aggiungetevi le 2 banane spaccate e versateci sopra 3 cucchiari d'acqua insieme alla vaniglia. Unite poi gli ingredienti asciutti. Ungete una teglia divisa in tante vaschette e versate l'impasto a cucchiaiate. Cuocete.

### **Bastoncelli al pistacchio**

200 gr acqua  
220 gr zucchero di canna  
350 gr pistacchi sgusciati e senza pellicina

Mettere i pistacchi nel frullatore e ridurli in pasta. Preparare uno sciroppo mescolando in una casseruola lo zucchero con l'acqua. Ad ebollizione avvenuta, aggiungere la pasta di pistacchi, mescolando bene, e versare poi il composto in una ciotola. Lasciare raffreddare. Una volta freddo, servire il dolce tagliato a bastoncelli.

### **Pane scozzese al "burro"**

60 gr margarina  
1/3 di tazza zucchero di canna grezzo  
1/4 di tazza noci tritate  
3 tazze di farina mescolata con 3 cucchiari pieni di lievito  
90 gr margarina (extra)  
1 tazza piena latte di soia  
un po' di zucchero

forno 190 gradi (forno a gas posizione 5)  
cottura 20 minuti circa

Con un cucchiaio di legno montate la margarina con lo zucchero in una piccola terrina finchè avrete combinato gli ingredienti. Mettete la crema in una teglia rotonda precedentemente unta e spolverate con le noci. In una terrina mettete la farina, metà della margarina extra e abbastanza latte per formare una pasta solida che impasterete delicatamente su una superficie infarinata. Una volta morbida, arrotolate la pasta a forma di rettangolo (23 x 28 cm).

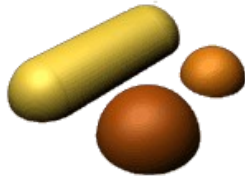
Sciogliete la restante margarina e spennellate l'impasto anche con un po' di zucchero. Arrotolatelo come per formare un "salsicciotto" e tagliate 10 rondelle che piazzerete a testa in su nella teglia. Infarinate e mangiate ancora caldo con margarina/marmellata.

### **Camper (Pane dolce australiano)**

3 tazze farina mischiata con 3 cucchiari di lievito  
3 gr margarina  
1/2 tazza latte di soia  
1 tazza circa acqua

forno 190 gradi (forno a gas posizione 5)  
cottura 30 minuti

In una terrina mettete la farina e la margarina ammorbidita e tagliata a cubetti. Formate un buco nel centro e aggiungete il latte di soia e abbastanza poca acqua per formare una pasta morbida e appiccicosa. Usare un coltello per impastare è il metodo migliore. Mettete la pasta su una superficie infarinata e lavoratela con le mani finché non sia ben liscia. Pressatela per formare un cerchio e piazzatela sulla teglia del forno ben unta. Incidete una "x" abbastanza profonda e spennellate il pane con un po' di latte di soia o acqua e spolverate con un po' di farina. Infornate e cuocete finché risulterà croccante e ben lievitato. Una volta cotto, spezzate il pane in 4 e servite caldo con margarina e sciroppo, marmellata o quello che vi pare!!



## Pani dolci!

### **Pan di fichi**

240 gr fichi secchi a pezzetti  
120 gr zucchero di canna  
240 gr crusca (tipo cereali All-Bran)  
2 cucchiai sciroppo di zucchero di canna  
560 ml (1 pinta) tè freddo  
4 cucchiaini lievito  
240 gr farina integrale

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 1 ora - 1 ora e 1/2

Mettere a riposare per un'ora in una terrina i fichi, lo zucchero, la crusca, lo sciroppo e il tè. Aggiungere la farina e il lievito setacciati insieme. Cuocere in una teglia da plum-cake. Lasciare raffreddare e servire.

### **Pan di albicocche e nocciole per il tè**

120 gr crusca in barrette (tipo cereali All-Bran)  
60 gr zucchero grezzo (muscavado sugar)  
90 gr albicocche secche a pezzi  
180 ml succo di mela  
120 gr farina integrale  
2 cucchiaini lievito  
60 gr nocciole tritate

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 50-60 minuti

Mischiare la crusca, lo zucchero, le albicocche e il succo di mela in una terrina; lasciare marinare per 1 ora. Aggiungere la farina setacciata con il lievito e solamente 1 cucchiaio di nocciole, girare energicamente. Mettete il tutto in una teglia da plum-cake precedentemente unta con margarina. Spolverare con le rimanenti nocciole e infornare a forno ben caldo. Togliere dallo stampo, lasciare raffreddare e servire.

### **Pan di crusca**

110 gr crusca (tipo cereali All-Bran)  
85 gr zucchero di canna  
110 gr mix di frutta disidratata (mele, albicocche, cocco, ecc...)  
300 ml scarsi di latte di soia

110 gr farina integrale  
2 cucchiaini lievito

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 55-60 minuti

Lasciare inzuppare la crusca, lo zucchero e la frutta con il latte di soia per 1 ora. Aggiungere la farina, mischiare e infornare in una teglia da plum-cake precedentemente unta. Trasferire in un piatto e lasciare raffreddare.

### **Pan di ciliege e zenzero**

170 gr farina integrale  
1 cucchiaino e 1/2 lievito  
2 cucchiaini zenzero  
85 gr margarina  
190 gr ciliege secche  
85 gr zucchero di canna  
6 cucchiai latte

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 1 ora - 1 ora e 1/2

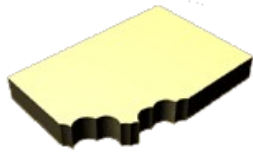
Setacciare tutti gli ingredienti secchi in una terrina a bordi alti; aggiungere la margarina ammorbidita e tagliata a cubetti. Lavorare l'impasto fino a che si sbriciola finemente. Unire le ciliege e lo zucchero, aggiungere il latte e mischiare (anche con un mixer) fino ad ottenere una pasta densa. Infornare in una teglia da plum-cake unta. Trasferire su un piatto e lasciare raffreddare.

### **Sticky parkin**

Sticky parkin 110 gr farina integrale  
110 gr farina d'avena  
110 gr zucchero di canna chiaro (fine)  
110 gr margarina  
2 cucchiai sciroppo d'acero o di canna da zucchero (l'ideale sarebbe la melassa ma in Italia è introvabile)  
2 cucchiaini zenzero  
170 gr (nel misurino per farina) latte di soia  
2 cucchiaini lievito

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 1 ora (fino a che sia cotto nel centro ma rimanga spugnoso e succoso)

Combinare tutti gli ingredienti secchi in una terrina. Fate sciogliere in un pentolino lo zucchero, la margarina e lo sciroppo a fuoco lento. Aggiungete il tutto all'impasto secco, versategli il latte e mischiate bene. Mettete in una teglia quadrata precedentemente unta e infornare quanto il forno è già ben caldo. Lasciare raffreddare prima di toglierlo dalla teglia.



## Focaccine!

### **Flapjack di anacardi** (o arachidi che costano meno)

I flapjacks sono delle barrette, più o meno sottili, molto comuni in Inghilterra. Più morbide e tenere riusciranno, più buone saranno. Provateli!!

115 gr margarina  
3 cucchiaini sciroppo  
225 gr fiocchi d'avena  
55 gr anacardi o arachidi triturate

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 30 minuti

Mettete a sciogliere in un pentolino piuttosto capiente la margarina e lo sciroppo. Aggiungete l'avena e gli anacardi e girate bene. Trasferite il tutto in una teglia unta e appiattite l'impasto con una spatola. Cuocete per 25-30 minuti, lasciate raffreddare per 2 minuti poi tagliate a rettangoli ma lasciate raffreddare del tutto nella teglia.

### **Flapjack di semi di papavero**

85 gr zucchero di canna  
2 cucchiaini sciroppo  
115 gr margarina  
225 gr fiocchi d'avena  
1 cucchiaio semi di papavero

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 25-30 minuti

Sciogliete la margarina con lo zucchero e lo sciroppo. Aggiungete l'avena e i semi di papavero e girate benissimo. Trasferite in una teglia quadrata unta con la margarina. Livellate l'impasto con una spatola e cuocete. Lasciate raffreddare, tagliate a listelline e toglietele dalla teglia quando sono completamente fredde.

### **Flapjack di cioccolato**

1 tazza farina con 1 cucchiaio di lievito  
90 gr cocco disidratato  
1 tazza zucchero grezzo  
125 gr margarina sciolta

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 15 minuti

Ungete una teglia quadrata; in una terrina mischiate la farina setacciata, il cocco e lo zucchero. Aggiungetevi la margarina mescolando con cura. Pressate l'impasto sul fondo della teglia. Mettete in forno caldo. Una volta cotti ricopriteli con una crema di cioccolato ancora tiepida. Lasciate poi raffreddare e tagliate in rettangoli. La crema si fa così:

125 gr cioccolato a pezzi  
30 gr margarina

In un pentolino sciogliete gli ingredienti a fuoco lento girando finché sarà omogenea.

### **Barrette croccanti di avena e cocco**

1 tazza e 1/2 farina mischiata con un cucchiaino di lievito  
180 gr margarina  
1 tazza zucchero di canna grezzo  
1 tazza cocco disidratato  
1/3 di tazza fiocchi d'avena  
3/4 di tazza marmellata di lamponi

forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)  
cottura 30 minuti

In una terrina mischiate la farina setacciata e la margarina ammorbidita. Aggiungete lo zucchero, il cocco e l'avena. Pressate metà dell'impasto sul fondo unto di una teglia quadrata e riempite di marmellata. Sbriciolateci sopra il resto dell'impasto pressando molto delicatamente. Infornate e lasciate raffreddare nella teglia prima di tagliare le varie porzioni.

### **Focaccine integrali per il tè**

240 gr farina integrale  
1 cucchiaino lievito  
1/2 cucchiaino sale fino  
60 gr margarina  
30 gr zucchero di canna  
140 ml circa latte (più un altro goccio per glassare)

Forno a 220 gradi (forno a gas posizione 8)  
Cottura 8-10 minuti

Mischiate la farina e il sale in una terrina, impastate con la margarina fino a formare grosse briciole. Aggiungere lo zucchero e mixare con il latte fino ad ottenere una pasta morbida. Stendetela su una superficie infarinata e velocemente impastate formando un rotolo piuttosto sottile. Tagliate a fette rotonde un po' spesse e piazzatele sulla teglia del forno ricoperta di carta da forno antiaderente, spennellate con il latte. Cuocete e lasciate raffreddare. (Se volete potete aggiungere nell'impasto datteri,

fichi secchi, uvetta). Ideali se serviti con il tè, tagliati a metà e spalmati di margarina e/o marmellata!!

### **Barrette farcite di datteri e fiocchi d'avena**

170 gr farina  
170 gr fiocchi d'avena  
170 gr margarina

Ripieno

170 gr datteri snocciolati  
3 cucchiaini succo di mela  
1 cucchiaino succo di limone  
un po' di cannella

Forno 190 gradi (forno a gas posizione 5)  
Cottura 35-40 minuti

Mettete in un pentolino tutti gli ingredienti del ripieno e lasciateli bollire fino a che sono morbidi e spappolati. Allora mischiate tra di loro la farina e i fiocchi d'avena, sbriciolateci dentro la margarina, lo zucchero e mescolate. Passate metà dell'impasto sul fondo di una teglia quadrata precedentemente unta. Ricoprite con lo strato di ripieno e passateci sopra il resto dell'impasto schiacciando pianissimo. Tagliate a fette mentre è ancora tiepida ma non togliete dalla teglia finché non sarà completamente fredda.

### **Short bread integrale**

(Biscotto gigante dal sapore "burroso", tipica ricetta scozzese)

120 gr margarina  
60 gr zucchero di canna  
180 gr farina integrale  
1 cucchiaino farina di soia  
1 cucchiaino o più latte

forno 170 gr (forno a gas posizione 3)  
cottura 40-45 minuti

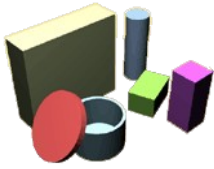
Formate una morbida crema con la margarina e lo zucchero (se avete un mixer farete prima). Aggiungetevi la farina e il latte fino a formare una pasta compatta. Lavoratela un attimo su di una superficie infarinata e formate un disco diviso in varie fette (fate il segno con una forchetta). Punzecchiatelo bene con una forchetta. Formate un piccolo bordo affondando il pollice tutto intorno. Lasciate raffreddare prima di servire. Potete anche ricoprirlo con del cioccolato fondente sciolto in un pentolino con della margarina.

### **Barrette di cereali e frutta**

1 di tazza fiocchi d'avena  
1 di tazza rice bubbles (cereali di riso soffiato)

4 cereali weet-bix (sbriciolati)  
1 di tazza cocco disidratato  
1/4 di tazza albicocche disidratate (a pezzetti)  
1/4 di tazza mele disidratate (a pezzetti)  
3/4 di tazza zucchero di canna grezzo  
1/2 di tazza sciroppo di canna grezzo  
1/2 di tazza burro di noccioline  
125 gr margarina

Unite i fiocchi d'avena, i rice bubbles, i weet-bix, il cocco e la frutta in una terrina capiente. In un pentolino sciogliete lo zucchero, lo sciroppo, il burro di noccioline e la margarina mescolando costantemente senza far bollire finché lo zucchero non si è sciolto. Portare ad ebollizione per 5 minuti senza mai smettere di mescolare. L'impasto si indurrà un po'. Togliete dal fuoco e versate sugli ingredienti asciutti. Pressate l'impasto in una teglia rettangolare piatta e mettere in frigo. Tagliate solo quando ben freddo.



## Elementi base, farciture e glasse

### **Pasta frolla**

300 gr farina  
100 gr zucchero di canna  
3/4 panetto di margarina  
1 cucchiaino lievito  
1 presina di sale  
un po' di latte o acqua per impastare  
1 bustina di vaniglia o un po' di scorza di limone (come preferite)  
Forno 180 gradi (forno a gas posizione 4)

Cottura 20 min. circa (fino a quando non è marroncina se vi piace croccante oppure prima per averla morbida)

Fare ammorbidire la margarina e tagliarla a cubetti. Combinare in una terrina la farina, lo zucchero, il lievito, il sale e la vaniglia (se usate la scorza di limone aggiungetela alla fine).

Trasferite la farina ecc... sul tavolo a forma di vulcano (non il tavolo: a forma di vulcano l'insieme di farina etc...) e aggiungete la margarina. Lavorate il tutto velocemente con le mani, impastando gli ingredienti. Non fatevi prendere dal panico (a me succede sempre!), aggiungete pochissimo liquido per volta e ad un certo punto vi ritroverete una pallottola compatta (se è troppo appiccicosa avete messo troppo liquido, aggiungete un po' di farina ok?). Avvolgete l'impasto in uno strofinaccio (pulito!) e mettetelo a riposare in frigo per 1/2 ora. Stendetelo con il matterello o con le mani (infarinate prima il tavolo e il matterello) in una teglia da crostata (precedentemente unta). Tenete da parte un po' di pasta per fare i bordi e le strisce da mettere sopra

### **Mock cream**

(finta crema)

125 gr margarina  
1 cucchiaino estratto di vaniglia  
1 cucchiaio sciroppo di canna da zucchero  
1/2 tazza zucchero tritato finemente

Formare una crema soffice e vaporosa con la margarina, l'essenza di vaniglia e lo zucchero (se avete un mixer farete più in fretta). Ricoprite la crema con uno strato di acqua fredda. Far girare velocemente l'acqua intorno alla terrina facendola oscillare per 1 minuto poi togliere l'acqua che ricopre la crema e mixare ancora bene il tutto. Ripetere varie volte questa operazione lavando e sbattendo la crema fino a che questa raggiunga un colore più chiaro e lo zucchero si è sciolto (circa 6 volte).

## **Soffice glassa di vaniglia**

(finta crema)

85 gr margarina ammorbidita  
60 gr zucchero finemente tritato  
1 cucchiaino farina di soia (chiedete nelle erboristerie o nei negozi naturali  
alcune gocce di essenza di vaniglia

Formate una crema unendo la margarina e lo zucchero sbattendoli fino a che sono ben soffici. Aggiungete la farina di soia e la vaniglia e continuate a sbattere finché risulterà una crema liscia e spalmabile. Adatta per farcire torte o ricoprirle.

## **Crema di limone**

85 gr margarina  
85 gr zucchero di canna fine  
1 cucchiaino succo di limone  
buccia grattugiata di 1/2 limone  
1 cucchiaino raso di farina di soia

Sbattete la margarina e lo zucchero finché otterrete una crema soffice e vaporosa. Unite gli altri ingredienti e sbattete di nuovo. Adatta per farcire torte bianche.

## **Glasse di cioccolato**

(provatele e decidete quale vi soddisfa di più)

### **Glassa soffice marzapane al cioccolato**

3 cucchiaini zucchero di canna fine  
1 cucchiaino cacao (o carruba in polvere)  
1 cucchiaino farina di soia  
110 gr margarina  
poche gocce di essenza di vaniglia e mandorle

Sbattete insieme lo zucchero, il cacao e la margarina. Aggiungete la farina di soia e le essenze. Sbattete fino ad ottenere una crema densa ma liscia. Ideale per farcire le torte.

### **Ricetta classica e veloce**

125 (o 60) gr cioccolato fondente  
80 (o 60) gr margarina

Sciogliete i due ingredienti a bagnomaria, sbatterli un po' con la forchetta anche quando si sono amalgamati. Lasciare raffreddare un po' e continuare a sbattere. Quando non è più tanto liquida versare sulla torta e spalmare nel modo che preferite (lisciandola con una spatola o formando dei ciuffetti irregolari, ecc.). Ottima per decorare torte (poi

diventa densa e si può usare per ricoprire i biscotti di pasta frolla o cereali).

### **The american way**

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

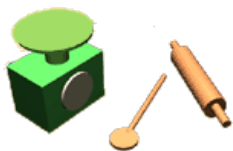
Combinare in un pentolino la farina e l'acqua aiutandovi con una frusta. Cuocete a guoco medio-lento continuando a sbattere fino a che la crema è liscia e compatta. Fare raffreddare completamente (immergendo il pentolino in acqua fredda). Unire gli altri ingredienti e sbatteteli insieme finché saranno soffici e voluminosi. Ottima per farcire e ricoprire torte.

### **Aggiunta extra per super golosi:**

#### **Mousse di cioccolato**

225 gr tofu morbido (silken tofu)  
sciroppo d'acero (o altro dolcificante)  
pezzetti di cioccolato (quanti se ne vuole)  
gocce di estratti di vaniglia

Spacciare il tofu nel frullatore finché diventa cremoso e liscio. E' complicato, se non viene provato ad aggiungere pochissimo latte. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Aggiungere al tofu il cioccolato, lo sciroppo e la vaniglia e frullare ancora un po'. Aggiungete qualsiasi cosa vi venga in mente. Trasferite la crema in una ciotola e mettete in frigo per almeno 1 ora. Spalmate questa mousse sulla torta di cioccolato aggiungendovi sopra fette di banana, di fragole o lamponi, spolveratele con cocco essiccato e/o mandorle tagliate sottili.



## Ingredienti, strumenti e consigli

La **farina** dovrebbe essere integrale al 100%, finemente macinata. Se usate farina bianca, di quella che si trova normalmente al supermercato, va bene lo stesso.

La **margarina** non è molto apprezzata, a volte, per il suo scarsissimo valore salutista, chi non volesse usarla può provare con olio di semi, ma non abbiamo sperimentato l'effetto sulle ricette né in consistenza né in sapore. Chi decidesse di usare la margarina, faccia **molta attenzione** agli ingredienti! Alcune marche mettono strutto o lattosio, mentre molte usano come emulsionanti i mono-digliceridi degli acidi grassi, che (a meno di espressa indicazione contraria) sono di origine animale.

Il **cioccolato** deve ovviamente essere fondente. Usando il cioccolato di carruba le ricette dovrebbero *funzionare* comunque, ma non garantiamo sulla loro allegria!

La **marmellata** potete farla voi o comprarla, nel qual caso controllate che non ci siano **pepsina** o gelatine animali tra gli ingredienti. La pectina, invece, è un derivato della frutta e si può mangiare.

Per la **gelatina vegetale** consigliamo di usare quella kasher, o l'agar-agar.

Quando parliamo di **latte** intendiamo ovviamente quello di soia, eventualmente sostituibile con quello di riso o di girasole.

La questione del **miele** è piuttosto controversa. Vi rimandiamo alle FAQ Vegan per saperne di più e decidere se usarlo o meno. Se avete già deciso, vi consigliamo lo sciroppo di zucchero di canna o il malto d'orzo o di riso come sostituti validi, sia in quantità sia in consistenza e sapore.

In alcune ricette si usano come **unità di misura** le **tazze** o loro frazioni. Sono ovviamente i misurini di tipo angloamericano, di cui stiamo preparando la tabella di conversione in grammi.

### Consigli vari

Scaldare il forno con un po' di anticipo.

Mentre cucinate restate calmi e abbiate fiducia: le ricette sono tutte state provate e sono garantite buone da vegani molto golosi! 8-)