

Anna Marconato

PASTICCERIA NATURALE



red!



Sommario

6	Dolce e naturale
8	Dolcezza equilibrata
10	Gli ingredienti della pasticceria naturale
24	Prima di incominciare
27	PREPARAZIONI BASE
45	CON LO ZUCCHERO INTEGRALE
87	CON ALTRI DOLCIFICANTI NATURALI
129	CON SOLA FRUTTA
160	Indice delle ricette

© 2015 red!
www.rededizioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini
Stylist: Emanuela Sacconago
Complementi d'arredo: Rig House
www.righthouse.it

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

*Un grazie particolare a Emanuela Sacconago che ha curato lo styling delle fotografie.
Grazie anche a Dario del negozio Kokoon di Busto Arsizio che ha fornito le splendide stoffe per la realizzazione del set fotografico.*

red velvet cupcakes

Che cosa c'è di più naturale della barbabietola per colorare l'impasto di questi tipici dolcetti americani?

Ingredienti per 10 cupcakes:

200 g di barbabietola cotta
200 g di zucchero di canna a velo
120 g di olio di mais
125 g di yogurt di soia alla ciliegia
10 g di cacao in polvere amaro
120 g di farina o di grano tenero
4 g di lievito naturale per dolci
1 baccello di vaniglia
sale
panna di cocco per decorare
(ricetta a p. 41)



Preriscaldate il forno a 180 °C. Mettete i pirottini su una teglia da muffin.

Frullate lo yogurt con lo zucchero, l'olio, la barbabietola, i semi di vaniglia estratti dal baccello e un pizzico di sale.

Setacciate la farina con il lievito e il cacao e mescolate con i liquidi. Non eccedete nel mescolare, altrimenti i cupcakes diverranno gommosi.

Riempite i pirottini per due terzi dell'altezza. Mettete in forno caldo per 30 minuti circa (non troppo altrimenti il colore rosso tenderà a diventare scuro). Decorate a piacere.



80 con lo zucchero integrale





crostatine al gianduia

Preparate questi pasticcini da offrire alla domenica ai vostri amici con il caffè: resteranno senza parole.

Ingredienti per 12 crostatine:

*Per la crema gianduia:
ricetta base gianduiella (vedi p. 42)*

*Per la base:
1/2 dose pasta frolla alle
nocciole (ricetta a p. 30)*

*Per la decorazione:
12 nocciole spellate*



Preparate la pasta frolla seguendo le indicazioni della ricetta base. Lasciatela riposare.

Nel frattempo preparate la crema spalmabile al gianduia.

Stendete la frolla sottile. Ricavatene dei dischi aiutandovi con uno stampino per ravioli di 7 cm di diametro. Disponete ogni disco in uno stampo per pasticcini.

Infornate a 180 °C per 20 minuti circa. Lasciate raffreddare completamente.

Riempite con la crema gianduia e qualche nocciola. Lasciate riposare qualche ora in frigorifero.

Se non avete uno stampo da pasticcini mignon, potete realizzare anche delle crostatine più grandi o una sola crostata.



torta caprese ai pistacchi

La ricchezza di fibre unita alla particolare composizione dei grassi contenuti nel pistacchio aiuta la modulazione della glicemia postprandiale e il profilo dei lipidi ematici.

Ingredienti per 6 persone:

200 g di pistacchi di Bronte
sgusciati
180 g di Natural Delight (vedi
p. 38)
20 g di fecola di patate
100 g di olio extravergine di
oliva delicato
35 g di semi di lino
20 g di uvetta
18 g di lievito naturale per
dolci (1 bustina)
2 limoni, la scorza
sale



Ammollate l'uvetta in acqua tiepida.

Portate a bollire 280 g di acqua. Versatevi i semi di lino e lasciate sobbollire per 5 minuti. Appena inizierà ad addensarsi, scolate immediatamente il liquido con un colino a maglia stretta. Mettete a raffreddare il gel in frigorifero.

Per spellare i pistacchi, immergeteli in un pentolino con un po' di acqua bollente, spegnete e lasciateli riposare coperti per 10 minuti, poi scolateli e spellateli uno per uno.

Fateli asciugare per qualche minuto in forno o in una padella antiaderente leggermente riscaldata. Lasciateli raffreddare e poi tritateli finemente nel robot da cucina.

Unite 100 g di gel di lino e l'uvetta strizzata a tutti gli altri ingredienti e mescolate bene.

Versate in uno stampo di 20 cm di diametro, ricoperto di carta da forno. Cuocete in forno statico a 170 °C per 30 minuti. Servite la torta fredda con una spolverata di zucchero a velo.

È possibile sostituire il gel di lino con 100 g di albume.



strudel

Al posto della pasta matta, questa variante prevede una frolla leggerissima e veloce. Ottimo per uno sfizio dopo cena senza sensi di colpa.

Ingredienti per 8 persone:

200 g di farina semintegrale

50 g di olio extravergine di
oliva delicato

80 g di succo di mela limpido

2 mele golden mature

4 cucchiai di marmellata di
albicocche 100%

2 cucchiai di noci

3 cucchiai di pinoli

4 cucchiai di uvetta
cannella in polvere

1 limone, la scorza
sale



Impastate la farina con il succo di mela e l'olio. Aggiungete un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Lasciate riposare.

Nel frattempo sbucciate le mele e tagliatele a cubetti. Tritate grossolanamente le noci. Unite i pinoli, l'uvetta e la marmellata di albicocche. Spolverizzate con cannella e scorza di limone.

Stendete la pasta a forma di rettangolo stretto e lungo alto pochi millimetri. Disponete il ripieno al centro.

Arrotolate lungo il lato più lungo sigillando bene le estremità. Praticate dei fori sulla superficie usando una forchetta.

Infornate a 180 °C per circa 40 minuti finché risulterà dorato.

Lasciate intiepidire. Spolverizzate con zucchero a velo. Servite.

A seconda della stagione potete cambiare la frutta (mirtilli, fragole, pesche, pere...). Per una variante più ricca provate a sostituire la pasta di questo strudel con la pasta sfoglia (ricetta a p. 36).





Con sola frutta

Partendo dallo zucchero integrale, passando per i dolcificanti naturali, arriverete a preparare i vostri dolci solo con la frutta, fresca e disidratata: il modo più sano e naturale per apprezzare il giusto grado di dolcezza che ci offre la natura.

quadrotti ai fiocchi

Perfetti da gustare tiepidi e croccanti, conquisteranno le merende dei bambini.

Ingredienti per 12 quadrotti:

200 g di fiocchi di avena piccoli

40 g di fiocchi di riso

60 g di fiocchi di grano saraceno

200 g di farina semintegrale di grano tenero

120 g di malto di riso

100 g di olio extravergine di oliva delicato

300 g di marmellata di frutti di bosco senza zucchero

100 g di succo di mela

4 g di lievito naturale per dolci sale



Mescolate in una terrina i fiocchi e la farina miscelata con il lievito. In un'altra ciotola miscelate bene il malto con l'olio e il sale, quindi versateli negli ingredienti asciutti senza impastare.

Con le mani sollevate un po' del composto e lasciatelo cadere a pioggia sfregandolo fra le dita. Ripetete l'operazione velocemente fino a incorporare i liquidi agli ingredienti secchi. Aggiungete il succo di mela necessario a rendere l'impasto leggermente appiccicoso.

Versate poco più di metà del composto in uno stampo rettangolare basso di circa 40x26 cm foderato con carta da forno. Spalmateci la marmellata, lasciando un piccolo bordo esterno perché questa non fuoriesca durante la cottura.

Cospargete con il resto dell'impasto sempre sbriciolato, picchiando leggermente con una spatola per compattarlo appena. Cuocete in forno ventilato già caldo a 180 °C per 30 minuti circa fino a doratura completa.

Tagliate subito a quadrotti di 6x6 cm. Serviteli freddi. Appena fatti sono croccanti mentre con il passare dei giorni diventano più morbidi.

