



SCELTI DA SALE&PEPE

Pasticceria naturale

SI ISPIRANO ALLA MACROBIOTICA I DOLCI VEGAN DI PASQUALE BOSCARELLO CHE NON USA UOVA E LATTICINI ED ESCLUDE LO ZUCCHERO BIANCO IN FAVORE DI MALTI E SCIROPPI

a cura di Roberta Fontana, ricette di Pasquale Boscarello, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Tessuto Dante Clay
Romo, alzata
Bloomingville,
coltello Zara Home.
Per le foto di cucina
si ringraziano: Ikea,
KitchenAid, Wmf,
Tescoma, Alessi,
Corrado Corradi,
Mepex, Livellara,
Pyrex, Microplane,
Lagostina, Guardini;
piano cottura Neff.
Indirizzi a pagina 106



La passione per la pasticceria vegana di Pasquale Boscarello, siciliano di nascita e toscano d'adozione, ha origini lontane e per certi versi curiose. "Mi sono avvicinato per la prima volta alla cucina naturale nel 1978, quando mi trasferii a Londra dove trovai impiego in un panificio 'organic', ovvero biologico. Un anno dopo diventavo vegetariano". Sempre in quegli anni, Boscarello si è avvicinato alla cucina macrobiotica: "Una filosofia alimentare che tende a escludere l'utilizzo di ingredienti ritenuti eccessivamente 'yang', ovvero troppo 'forti', come l'uovo, contrapposti a quelli 'yin', eccessivamente 'deboli', come sono gli zuccheri raffinati. Così è la mia pasticceria, che non impiega uova e zucchero bianco, ma neanche latticini e derivati".

> segue a pag. 103

100 SALE&PEPE



TORTA DI CAROTE FARCITA DI CACAO E MANDORLA

PER 10 PERSONE

per la crema di mandorle: 500 g di malto di mais - 200 g di mandorle pelate - 120 g di amido di mais - 1/2 stecca di vaniglia - 1/2 limone non trattato - sale
per la torta di carote: 250 g di farina di farro, più quella per lo stampo - 150 g di sciroppo di riso - 200 g di carote - 60 g di granella di nocciole tostate - 0,5 dl d'olio di mais, più quello per lo stampo - 15 g di lievito di birra fresco - 1/2 limone non trattato - 1 cucchiaino di cannella in polvere - sale
per la crema al cacao: 250 g di malto di mais - 50 g di mandorle pelate - 60 g di amido di mais - 35 g di cacao amaro - 1/2 stecca di vaniglia - 1/2 arancia non trattata - sale
per completare: 200 g di frutti di bosco - 100 g di succo di mela - 30 g di mandorle a scaglie

1 Per la crema di mandorle, frullate le mandorle per ottenere una farina fine. Unite 5,5 dl d'acqua, in tre volte successive, frullando fino a ricavare circa 7,5 dl di latte di mandorle, liscio e senza grumi.

2 Versate 5 dl del latte di mandorle ricavato in una pentola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollore a fuoco basso, mescolando spesso. Sciogliete in un boccale l'amido di mais con il latte di mandorle rimasto e unite la buccia grattugiata del limone. Quando la crema sul fuoco raggiunge il bollore, versatevi il mix con l'amido e mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi. Lasciate addensare e spegnete il fuoco. Versate in una ciotola e fate raffreddare.

3 Per la torta, sciogliete il lievito di birra in 0,5 dl di acqua tiepida e fate riposare qualche minuto. Intanto, pulite le carote e frullatele con un pizzico di sale, la cannella e la scorza grattugiata del limone. Unite le nocciole, continuando a frullare, infine l'olio e lo sciroppo di riso. Mescolate questo composto in una ciotola con il lievito e la farina e miscelate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare 30 minuti. Nel frattempo, preparate la crema al cacao. Seguendo il procedimento del punto 1, ricavate un latte con le mandorle e 6,5 dl di acqua. Versatene 4 dl in una casseruola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollore a fuoco basso rigirando spesso. Mescolate a parte l'amido, il cacao e la buccia grattugiata dell'arancia, poi incorporate con una frusta il latte di mandorle rimasto. Versate nella casseruola, mescolando con la frusta, e fate addensare. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare.

4 Stendete l'impasto alle carote in uno stampo rotondo (circa 28 cm di diametro) ben oliato e infarinato e fate lievitare altri 20 minuti. Infornate a 190° per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Frullate la crema di mandorle, per renderla liscia.

5 Sfornate la torta, capovolgetela su una gratella e tagliatela a metà in orizzontale. Inzuppate la base con metà del succo di mele.

6 Spalmate sulla base la crema di cacao, stendendola con il dorso di un cucchiaino, chiudete con il disco rimasto e inzuppate.

7 Decorate la superficie con la crema di mandorle, usando se vi piace una tasca da pasticciere e spalmandola anche sui bordi. Rivestite questi ultimi con le mandorle e decorate con i frutti di bosco.

MEDIA Prep. 1 ora + riposo Cottura 50 minuti 625 cal/porzione

TRONCHETTO GOLOSO AL MALTO DI CACAO E NOCCIOLA

PER 10 PERSONE

100 g di farina tipo 0 - 200 g di farina Manitoba - 100 g di malto di mais, più 3 cucchiaini per spennellare - 150 g di mele Golden già sbucciate e pulite - 50 g di anacardi - 40 g di uvetta - 50 ml d'olio di mais - 10 g di lievito di birra - 1/2 limone non trattato - 1/2 cucchiaino di vaniglia - 30 g di granella di nocciole - sale per il malto di cacao e nocciola: 250 g di malto di riso - 50 g pasta di nocciole (nei negozi di alimentazione naturale) - 50 g di cacao amaro

1 Sciogliete il lievito in 0,5 dl di acqua tiepida. Fullate e tenete da parte gli anacardi. Frullate le mele con un pizzico di sale, la vaniglia e la scorza grattugiata del limone, l'olio e il malto di mais, fino a ottenere un composto ben amalgamato.

2 Versate in una ciotola la farina 0, metà della Manitoba, gli anacardi, l'uvetta, il composto di mele e l'acqua con il lievito. Mescolate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare per mezz'ora.

3 Nel frattempo, mescolate in un pentolino il malto di riso con la pasta di nocciole e il cacao setacciato. Mettete il pentolino in una casseruola colma d'acqua e portate sul fuoco.

4 Sciogliete a bagnomaria fino a ottenere una crema morbida e liscia. Spegnete e fate raffreddare.

5 Trasferite l'impasto sul piano di lavoro con la Manitoba rimasta e lavorate per incorporarla bene. Fate riposare 5 minuti, poi stendete la pasta con mattarello, su un foglio di carta da forno, in un rettangolo spesso circa 1/2 cm. Mescolate 3 cucchiaini di malto di mais con 1 d'acqua e spennellate i bordi della pasta con parte di questo composto, poi stendete al centro la crema al cacao e nocciole.

6 Arrotolate delicatamente la pasta dal lato lungo formando un cilindro. Sistematelo su una placca, lasciandolo sulla carta, coprite con un panno e fate lievitare per 30 minuti. Infornate a 190° per 25 minuti circa. Sfornate, spennellate il tronchetto con il mix di malto e acqua rimasto e cospargete con la granella di nocciole.

MEDIA Preparazione 1 ora + riposo
Cottura 40 minuti 365 cal/porzione



Tessuto Dante Clay Romo.
tovagliolo L'Opificio dei
Sogni, piatto Rosso Ramina.
Nella pagina accanto:
tessuto Dante Clay Romo,
piastrella Bloomingville.
Indirizzi a pagina 106

TORTA DEL NONNO CON FARINA DI KAMUT

PER 10 PERSONE

350 g di farina di kamut - 80 g di malto di mais, più 3 cucchiaini per spennellare - 80 ml di olio di mais - 1 bustina di lievito in polvere per dolci - 1/2 arancia non trattata - 1 cucchiaino di cannella - 20 g di cocco grattugiato - 10 g di cacao amaro - sale
per la crema al cacao: 250 g di malto di mais - 50 g di mandorle pelate - 60 g di amido di mais - 35 g di cacao amaro - 1/2 stecca di vaniglia - 1/2 arancia - sale

1 Per la crema al cacao, frullate le mandorle per ottenere una farina. Unite 6,5 dl d'acqua, in tre volte successive, frullando fino a ricavare un latte liscio. Versatene 4 dl in una casseruola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Cuocete a fuoco dolce mescolando. Miscelate a parte l'amido, il cacao e la buccia grattugiata dell'arancia e incorporate il latte di mandorle rimasto. Versate nella casseruola, mescolando, e lasciate addensare. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare.

2 Versate in una ciotola la farina, il lievito, la buccia grattugiata dell'arancia, un pizzico di sale e la cannella. Miscelate l'olio e il malto con 1,2 dl di acqua, uniteli nella ciotola, amalgamate e trasferite l'impasto sul piano infarinato.

Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti.

3 Dividete l'impasto in due parti (2/3 e 1/3). Stendete la più grande a 2 mm di spessore e trasferitela in uno stampo (circa 28 cm) oliato e infarinato. Versate la crema di cacao, stendete la pasta rimasta, coprite il ripieno e sigillate. Bucherellate con una forchetta e infornate a 200° per 20 minuti.

4 Sfornate e spennellate la torta con 3 cucchiaini di malto, sciolti con 1 d'acqua. Cospargete con il cocco grattugiato e spolverizzate di cacao.

MEDIA Preparazione 1 ora + riposo Cottura 35 minuti 380 cal/porzione



> segue da pag. 100

In cerca di un equilibrio fra questi due estremi, che la cultura cinese applica a tutti i fenomeni naturali, la scelta vegetariana prima, vegana poi, si è rivelata la più giusta. Oggi Pasquale seleziona alimenti integri, salutari e vitali, sempre rigorosamente bio. Come i malti e gli sciroppi di cereali che usa per addolcire gli impasti, gli olii vegetali che emulsionano senza appesantire, la frutta secca che arricchisce i ripieni e decora torte rustiche o eleganti. Le ricette, sperimentate negli anni, sono l'evoluzione di quelle che ideava nella prima pasticceria vegana d'Italia, aperta a Firenze nel 1988 per mettere a frutto quanto appreso durante l'esperienza londinese.

Dal 2004, archiviata l'attività di imprenditore, Boscarello si è concentrato su quella divulgativa. Tenendo corsi e seminari in giro per il Paese, ma anche scrivendo numerosi libri l'ultimo dei quali, "Il Grande libro della pasticceria naturale" è uscito lo scorso anno per Terre Nuove.

"È importante raccontare e spiegare quello che faccio, lasciando poi ognuno libero di scegliere". Compresi i familiari: se la moglie di Pasquale è vegana e lo segue anche nella passione per yoga e meditazione, il più piccolo dei tre figli è onnivoro: "Ma già educato a riconoscere da dove arriva il cibo che mangia, biologico al 100%", assicura il papà.

Tessuto Dante Clay Romo,
piatto torte Lineasette. Nella
pagina accanto: tessuto
Dante Clay Romo, piatto e
mug Rosso Ramina,
tovagliolo L'Opificio dei
Sogni. Indirizzi a pagina 106



CAKE AL CIOCCOLATO CON FARINA DI RISO

PER 10 PERSONE

350 g di farina di riso, più quella
per lo stampo - 170 g di sciroppo
d'acero - 0,8 dl di olio di mais,
più quello per lo stampo - 70 g
di mandorle tostate e macinate
- 50 g di uvetta - 50 g di cacao
amaro - 25 g di lievito in polvere
- 1 arancia non trattata -
1 cucchiaino di vaniglia in
polvere - 3 cucchiaini di malto
di riso - cocco disidratato
per decorare - sale

1 Versate in una brocca 2 dl
di acqua con l'olio, lo sciroppo
d'acero e mixate con un frullatore
a immersione

2 Mescolate in una ciotola la farina
di riso, il lievito, le mandorle,
il cacao, un pizzico di sale, la vaniglia
e la scorza grattugiata dell'arancia.
Aggiungete l'uvetta.

3 Unite nella ciotola con la farina
la miscela dei liquidi. Lavorate con
le mani fino a ottenere un impasto
morbido e liscio. Ungete d'olio
e infarinate leggermente uno stampo
rotondo (circa 28 cm).

4 Stendete il composto nello
stampo e livellatelo con il dorso
di un cucchiaio. Infornate a 190°
per 30-35 minuti circa. Miscelate
il malto con 1 cucchiaino d'acqua.
Spennellateli sul dolce, appena
sfornato, e cospargete con il cocco.

FACILE Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti 360 cal/porzione

ROTOLO DI RISO AL CACAO

PER 10 PERSONE

100 g di farina di riso, più quella per la lavorazione - 100 g di farina di quinoa - 25 g di farina di mandorle - 30 g di cacao amaro - 50 g di sciroppo d'acero, più 3 cucchiaini per spennellare - 0,7 dl di olio di mais - 30 g di tahina - 1,5 dl circa di latte di soia - 10 g di lievito in polvere - cannella in polvere - 2 cucchiaini di granella di pistacchi - sale per il ripieno: 150 g di riso semintegrale - 2 dl di latte di soia - 150 g di malto di riso - 50 g di uvetta - 50 g di granella di nocciole - 30 g di cocco grattugiato - 1/2 limone non trattato - 1/2 stecca di vaniglia - sale

1 Per il ripieno, lavate il riso più volte. Versatelo in una pentola con 2 dl d'acqua, il latte di soia, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollore a fiamma alta, poi abbassate e, senza mescolare, coprite e cuocete per circa 30 minuti, finché il liquido è completamente assorbito.

2 Ancora caldo, aggiungete al riso l'uvetta, la granella di nocciole, la scorza grattugiata del limone, il cocco e il malto. Fate raffreddare 30 minuti.

3 Per la sfoglia, mescolate in un contenitore le farine, il lievito, il cacao, un pizzico di sale e uno di cannella. A parte, amalgamate con l'aiuto di frullatore a immersione l'olio, la tahina, lo sciroppo d'acero e 1 dl di latte di soia. Incorporate i liquidi agli ingredienti secchi e lavorate fino a formare una palla solida ed elastica aggiungendo, se occorre, il resto del latte di soia. Avvolgete in pellicola e fate riposare 5 minuti.

4 Con il mattarello, stendete l'impasto in rettangolo spesso circa 1/2 cm, spolverizzando piano e mattarello con poca farina di riso. Trasferite la pasta su un foglio di carta da forno. Stendetevi il riso, lasciando liberi i bordi.

5 Mescolate 3 cucchiaini di sciroppo d'acero con uno d'acqua e spennellate parte di questo mix sui bordi della pasta. Aiutandovi con la carta da forno, arrotolate delicatamente per il lato lungo a formare un cilindro. Sistemate il dolce su una placca e infornate a 190° per 25 minuti circa.

6 Appena sfornato, spennellate il rotolo con il mix di sciroppo d'acero rimasto e cospargete con la granella di pistacchi.



MEDIA Preparazione 1 ora + il riposo Cottura 1 ora 385 cal/porzione



SALE&PEPE 105