

DEALMA FRANCESCHETTI
AUTRICE DE *L'APPRENDISTA MACROBIOTICO*

LIBRO
4D

DOLCI BUONI E SANI

FELICEMENTE GOLOSI SENZA DIPENDENZA!



**ESTRATTO
GRATUITO**

MACRO

PREFAZIONE

DELLA DOTTORESSA SILVIA GOGGI (MEDICO NUTRIZIONISTA)*

Come faceva l'uomo primitivo a sapere che avrebbe tratto nutrimento dai tuberi o dalla frutta, ma non dai sassi? La natura l'ha pensata bene.

Ogni qualvolta al nostro cervello arrivava il segnale di un aumento della glicemia questo reagiva con il rilascio di neurotrasmettitori che comunicavano immediatamente una sensazione di gioia e soddisfazione. Questo meccanismo ha un preciso significato evolucionistico: solo introducendo sufficiente energia (glucosio) per le nostre cellule saremmo sopravvissuti e la specie avrebbe potuto continuare.

Ora capite come mai chiunque non riesca a rinunciare a pasta, pane e patate? Siamo biologicamente progettati per farlo.

Un infelice giorno, tuttavia, l'uomo ebbe una pessima idea: perché non estrarre lo zucchero da questi alimenti e dal loro contesto?

Il cervello, alla vista dello zucchero raffinato e isolato, non capì più niente: rispose con una scarica di dopamina tale da fare immediatamente diventare l'umanità dipendente da quel sapore che, pensava, avrebbe significato un grandissimo vantaggio per l'essere umano.

Purtroppo, oggi, sappiamo che non è così: i paesi occidentali consumano moltissime calorie al giorno provenienti da zuccheri aggiunti.

Bevande gassate, succhi di frutta, cornetti, brioche, torte e cioccolatini rubano spazio ad alimenti più densi di nutrienti e soprattutto veicolano spesso nel contempo una quantità di grassi eccessiva.

Il consumo di zuccheri raffinati infatti è un fattore di rischio per lo sviluppo di obesità, malattie cardiovascolari, invecchiamento precoce e alcuni tumori.

C'è una via di uscita in tutto questo? Sì.

Prendere atto, innanzitutto, che si tratta di una dipendenza vera e propria e trattarla come tale è il primo passo da compiere. Lo sapevate che la dipendenza da zucchero ha sede nella stessa parte del cervello dove risiede la dipendenza dalle sostanze stupefacenti?

E cosa fareste con la cocaina o con le sigarette se vi rendeste conto di esserne dipendenti?

Esatto, smettereste immediatamente.

Allo stesso modo, fate sparire da casa qualsiasi fonte di zucchero aggiunto. Via. Adios.

Il malessere fisico che potrete provare nei giorni successivi non sarà che una conferma che questa sia la cosa più giusta da fare, dal momento che siete entrati in crisi di astinenza.

Nel frattempo non fatevi mancare cereali integrali e frutta, così che il cervello riceva glucosio nella sua forma naturale.

E quindi, una volta guariti, non dovrete più mangiare nessun dolce in alcuna forma?

Se avete tra le mani questo libro, non ce ne sarà bisogno. I dolci proposti da Dealma sfruttano la naturale dolcezza di frutta fresca e secca per creare dolci golosi e belli da vedere.

L'utilizzo di zuccheri aggiunti è parsimonioso e sempre attento a scegliere quelli meno raffinati possibile.

Ce ne è per tutti i gusti, per tutti i livelli di abilità in cucina e per tutte le tasche. Solo a leggerlo si riceve... una scarica di dopamina istantanea!

* Laureatasi con lode in Medicina e Chirurgia all'Università degli studi di Milano, la dottoressa Silvia Goggi si specializza con lode in Scienza dell'Alimentazione presso la medesima università. Coautrice delle linee guida internazionali per la pianificazione di diete a base vegetale, nella sua pratica clinica accompagna i pazienti, prevalentemente mamme e bambini, a pianificare al meglio la propria alimentazione. Vive a Milano dove lavora sia nel suo studio privato che in Humanitas San Pio X, presso il primo ambulatorio dedicato a mamme e bebè che seguono un'alimentazione vegetale.

PRESENTAZIONE

{ L'importante è andare verso l'armonia, anche piano }
ADA D'ARIÈS

I dolci sono da sempre la mia grande passione e la mia grande debolezza.

Fin da ragazzina amavo cucinarli, non solo per me, ma anche per la mia famiglia e gli amici.

Ho sempre amato la sensazione che dà offrire un dolce e vedere il piacere dipingersi sul viso delle persone.

Anche quando mi sono ammalata di rettocolite ulcerosa nel lontano 1990 e mi sono ritrovata a non poter mangiare praticamente più nulla, la passione per la cucina è rimasta intatta. Ricordo che (persino in ospedale!) trascrivevo su un quaderno le ricette trovate sulle riviste. E i dolci erano sempre al primo posto, anche se per me erano ormai diventati intoccabili.

Qualche anno dopo, essendo passata a un'alimentazione vegetariana e poi vegana per motivazioni etiche, ho potuto riprendere a mangiare qualche dolcetto, ma senza esagerare ovviamente; avevo imparato a prepararli senza uova, né latte né burro.

Il grande cambiamento è avvenuto con l'ingresso della macrobiotica nella mia vita, nel 2006. Ho iniziato a studiarla, a sperimentarla e nell'arco di qualche anno ho potuto finalmente lasciarmi alle spalle la malattia. Il mio corpo è diventato piano piano sempre più forte e, tra i tanti benefici, ho potuto ricominciare a godermi i miei amati dolci con un po' di serenità. Certo, dolci speciali, "naturali", senza ingredienti problematici che appesantiscono e indeboliscono il corpo.

Ho imparato a cucinarli senza zucchero, utilizzando la frutta fresca e disidratata, l'amasa-ke e il malto di riso e solo di rado altri dolcificanti, come lo zucchero di canna integrale.

Questo libro nasce per aiutare tutte le persone amanti dei dolci a goderseli serenamente, senza gravare eccessivamente sul corpo danneggiando la salute, ma anche senza creare squilibrio e dipendenza e per aiutare a liberarsi dalla dipendenza da zucchero.

Conoscendo personalmente cosa significa essere vittima di "attacchi" di voglia di dolci o di fame nervosa, spero di poter aiutare chi ne è preda e chi spesso non riesce a controllarsi, proprio come un tempo accadeva a me.

So bene che, quando una voglia ci assale, abbiamo bisogno di soddisfarla immediatamente per sentirci meglio; per questo ho voluto inserire anche rimedi macrobiotici per controllare velocemente il desiderio di sapore dolce e la fame nervosa. Troverete specifici suggerimenti da mettere in atto al bisogno, per tamponare l'emergenza e creare quella "finestra temporale" che vi permetterà di riprendere il controllo e scegliere come agire in modo razionale e costruttivo: fare una passeggiata, un bagno caldo, cucinare un dolce naturale, fare yoga e così via, piuttosto che buttarsi sulla prima scatola di biscotti o vasetto di crema al cioccolato a portata di mano.

Infine, vorrei che questo libro fosse di aiuto anche alle mamme, perché imparino a cucinare dolci leggeri ma golosi per i loro bimbi, da mangiare a casa e da portare a scuola come merenda.

In questo testo troverete diversi tipi di dolci, quelli molto leggeri per un consumo più frequente e quelli più ricchi, per esempio i dolci al forno, o quelli con il cioccolato, da usare più raramente, ma di cui ogni tanto abbiamo bisogno. Troverete anche dolcetti particolarmente golosi che utilizzo soprattutto nelle occasioni speciali per conquistare amici e parenti.

Insomma, questo libro è per tutti!

BUONA LETTURA!

La macrobiotica prepara alla felicità.
La pratica ci aiuta a diventare responsabili della salute,
della felicità, consapevoli che siamo causa delle nostre malattie

DOTTOR FRANCO BERRINO

INDICE

Prefazione.....	6
Presentazione.....	8
Introduzione - Il sapore dolce.....	10

1. I DOLCI NATURALI

Com'è fatto un dolce "naturale"?	14
Il modo migliore di dolcificare.....	14
Creare armonia ed equilibrio	15
Perché mantenere il nome originale delle ricette se togliamo o sostituiamo molti ingredienti.....	15
Perché eliminare i prodotti di origine animale	15
L'impatto ambientale degli allevamenti intensivi.....	16
Perché eliminare farine e zuccheri raffinati.....	16
<i>Il veleno bianco: diciamo no allo zucchero</i>	16
Un segno indelebile sulla specie umana	17
Le alternative più sane	18
<i>Quali dolcificanti utilizzare</i>	18
<i>Quali farine utilizzare</i>	18
<i>Quali addensanti utilizzare</i>	19
<i>Quale bevanda vegetale scegliere</i>	19
<i>Quali grassi preferire</i>	19
<i>Come ridurre l'impatto sulla glicemia</i>	20
<i>Come aromatizzare i dolci naturali</i>	20
Parliamo di Yin e di Yang	20
I cibi con energie Yin e Yang	21
Al di là dello Yin e Yang	22
Stitichezza? Dolce a base di agar agar.....	22

2. INGREDIENTI ALTERNATIVI A QUELLI CONVENZIONALI

Quando, cosa e come sostituire	26
<i>Come sostituire latte, panna, yogurt e burro di origine animale</i>	26
<i>Come sostituire le uova</i>	26
<i>Come sostituire il lievito per dolci</i>	27
<i>Come sostituire lo zucchero bianco</i>	27
<i>Come sostituire la farina 00</i>	27
<i>Come sostituire la colla di pesce</i>	27
<i>Come sostituire il formaggio per la cheesecake</i>	28
<i>Come sostituire l'amido di mais e la fecola di patate</i>	28
<i>Come sostituire le farine glutinose</i>	28
<i>Come sostituire la vanillina</i>	29
<i>Come sostituire il cacao</i>	29
<i>Come sostituire il caffè</i>	29

3. I DOLCIFICANTI NATURALI

Cosa sono i dolcificanti naturali	34
---	----

Quali sono i dolcificanti naturali e che differenze presentano.....	34
Dolcificanti troppo dolci	35
<i>Il malto</i>	36
<i>L'amasake</i>	38
<i>In testa ai dolci "che non fanno male"</i>	38
La ricetta per autoprodurre l'amasake	40
Dolcificare con la frutta.....	41
Edulcoranti? No grazie	41
Stevia: l'apparenza inganna.....	42
Porta aperta al glucosio.....	42
Il terribile sciroppo di glucosio-fruttosio.....	42
Quale dolcificante scegliere?	43

4. COME GESTIRE LA VOGLIA DI DOLCE E LIBERARSENE

Perché siamo attratti dal sapore dolce?	46
Dieci passi per liberarsi della voglia di dolce	47
<i>Creare equilibrio nell'alimentazione</i>	47
<i>Evitare o ridurre i cibi che peggiorano la voglia di dolce</i>	48
<i>Introdurre i cibi che riducono la voglia di dolce</i>	49
<i>Soddisfare la voglia di dolce con preparazioni leggere e dalla consistenza cremosa</i>	49
<i>Quando anche un biscotto potrebbe influire sul nostro umore</i>	50
<i>I dolci morbidi con quell'effetto calmante</i>	50
<i>Ascoltare il corpo e le emozioni</i>	51
<i>Fare attività fisica regolare</i>	51
<i>Attuare pratiche meditative, energetiche e spirituali</i>	52
<i>Ribaltare il punto di vista e amare ciò che ci fa bene</i>	52
<i>Accettare i piccoli "inciampi"</i>	53
<i>Utilizzare rimedi macrobiotici specifici</i>	53
Rimedi macrobiotici per la voglia di dolce e la fame nervosa.....	54

RICETTE SPECIALI PER LA VOGLIA DI DOLCE

<i>Crema calda di zucca e mela</i>	58
<i>Bevanda di amasake e zenzero</i>	58
<i>Crema di zucca, carote, mele e albicocche secche</i>	59

RIMEDI MACROBIOTICI PER LA VOGLIA DI DOLCE E LA FAME NERVOSA

<i>Succo di mela caldo</i>	62
<i>Bevanda di kuzu e malto d'orzo o amasake</i>	62
<i>Mela cotta con il kuzu</i>	62
<i>Brodo di verdure dolci</i>	62

5. RICETTE PER DOLCI NATURALI

DOLCI A BASE DI AGAR AGAR

<i>Kanten: gelatina a base di agar agar</i>	69
<i>Kante: ricetta base</i>	71
<i>Variante mousse</i>	71
<i>Mousse di mele e cannella</i>	72

<i>Mousse di pere e mandorle</i>	72
<i>Mousse di mirtillo e zenzero</i>	74
<i>Mousse alla zucca e limone</i>	74
<i>Budino goloso super cacao</i>	75
<i>Budino pere e cioccolato</i>	75
<i>Budino al cacao, arancia e cannella</i>	76
<i>Budino al cacao, datteri e arancia</i>	76
<i>Budino di datteri e fichi con salsa al melograno</i>	78
<i>Panna cotta alla vaniglia con coulis di frutti di bosco</i>	80
<i>Crema pasticciera</i>	81
<i>Crema al cioccolato</i>	81

DOLCI A BASE DI CEREALI O LEGUMI

<i>Palline di riso integrale</i>	84
<i>Torta di riso integrale e verdure dolci</i>	86
<i>Budino di riso integrale e fichi freschi</i>	87
<i>Dolcetti di amaranto e prugne secche</i>	87
<i>Dolcetti di fagioli azuki</i>	88

BISCOTTI E DOLCETTI

<i>Biscotti speziati</i>	93
<i>Biscotti di zucca e uvetta profumati alla verbena</i>	93
<i>Baci di dama</i>	94
<i>Cookies integrali al cioccolato e nocciole</i>	94
<i>Cioccodelizie al pistacchio</i>	96
<i>Cioccodelizie alle prugne e arancia</i>	96
<i>Dolcetti di Natale</i>	98
<i>Tartufini al cioccolato</i>	98
<i>Cuoricini con ripieno morbido di fichi e zenzero</i>	100
<i>Bon bon al cioccolato con cuore morbido alla frutta</i>	100

CROSTATE

<i>Crostata al cacao con crema di fichi</i>	104
<i>Crostata con crema al limone e fichi freschi</i>	105
<i>Crostata di pere e cioccolato</i>	106
<i>Crostata di frutta</i>	108
<i>Crostata al cacao con crema al profumo di lavanda</i>	110
<i>Crostata con crema di pere e nocciole</i>	112
<i>Crostata al cacao e composta di ciliegie</i>	114
<i>Crostatine al cioccolato</i>	116
<i>Crostatine con crema di amasake e pere</i>	118

TORTE E MUFFINS

<i>Pan di Spagna</i>	122
<i>Torta di mele con crema alla nocciola</i>	122
<i>Torta di pere, e nocciole dolcificata con i datteri</i>	124
<i>Torta di cioccolato e lamponi</i>	126
<i>Torta con crema di fichi freschi</i>	128
<i>Torta di pere e cioccolato</i>	128

<i>Torta di nocciole e cacao senza olio</i>	130
<i>Torta al cacao senza glutine con copertura al cioccolato</i>	130
<i>Torta Sacher</i>	132
<i>Torta mimosa... o quasi</i>	134
<i>Plumcake di carote e mandorle</i>	134
<i>Strudel di mele</i>	136
<i>Castagnaccio</i>	136
<i>Muffin alle pere, arancia e zenzero</i>	138
<i>Muffin alle nocciole</i>	138
<i>Muffin all'arancia e cannella con ganache al cioccolato</i>	140

CHEESECAKE

<i>Cheesecake alle nocciole e cioccolato</i>	144
<i>Cheesecake al caffè Yannoh</i>	146
<i>Cheesecake al cioccolato con salsa ai lamponi</i>	148
<i>Cheesecake alle albicocche e cannella</i>	150
<i>Cheesecake alle fragole</i>	150

DOLCI PER LE FESTE

<i>Panettone</i>	154
<i>Colomba</i>	156
<i>Dolcetti di Halloween</i>	158

DOLCI VARI

<i>Mele al forno con crema di mandorle al limone</i>	162
<i>Dolcetti di mele e mandorle del professor Berrino</i>	162
<i>Tiramisù alle nocciole e caffè Yannoh</i>	164
<i>Mousse al cioccolato, zenzero e limone</i>	164
<i>Zabaione senza uova</i>	166
<i>Cioccolata all'arancia e cannella dolcificata con i datteri</i>	166
<i>Pancake con due salse</i>	168
<i>Pancake di San Valentino</i>	170
<i>Crumble di fichi e nocciole</i>	170
<i>Crepes con crema al cacao</i>	171
<i>Crepes alle pere e frutti di bosco</i>	172
<i>Frittelle di zucca e mela</i>	174
<i>Barrette al cioccolato</i>	174

GHIACCIOLI, SORBETTI, GELATI

<i>Ghiaccioli al latte di mandorla e tè verde</i>	178
<i>Ghiaccioli al melone con yogurt e mirtilli</i>	178
<i>Sorbetto all'albicocca e datteri</i>	180
<i>Gelato senza gelatiera al melone e mandorla</i>	180

<i>Lista della spesa per iniziare</i>	182
<i>Note sull'Autrice</i>	183
<i>Cos'è la via macrobiotica</i>	184
<i>Ringraziamenti</i>	184
<i>Bibliografia</i>	185

DEALMA FRANCESCHETTI

DOLCI BUONI E SANI



TORTE, CROSTATE, BISCOTTI, MOUSSE E BUDINI A BASE DI AGAR AGAR, GELATI, PANNA COTTA, MUFFIN, DOLCI SENZA GLUTINE

Ecco un aiuto per tutte le persone amanti dei dolci perché tornino a goderseli serenamente, senza gravare eccessivamente sul corpo. Nessun danno alla salute, ma anche nessun squilibrio e nessuna dipendenza. **Potrai finalmente dire addio allo zucchero, in modo definitivo.**

Dealma Franceschetti – nota *food blogger* e già autrice de **L'apprendista macrobiotico** – presenta diversi tipi di dolci abbinati a **un'accurata sezione fotografica**: da quelli molto leggeri per un consumo più frequente a quelli più *ricchi*, come i dolci al forno.

Troverai anche *dolcetti* particolarmente golosi da utilizzare soprattutto nelle occasioni speciali (tipo Natale e Halloween) per conquistare amici e parenti.

“I dolci proposti da Dealma sfruttano la naturale dolcezza di frutta fresca e secca per creare dolci golosi e belli da vedere.”

DOTT.SSA SILVIA GOCCI
(DALLA PRAFAZIONE)

LIBRO
4D

LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!
UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA
Tanti contenuti extra per immergersi nella realtà di questo libro
Scopri di più sul sito: bit.ly/libro4D



ISBN: 978-8828504610

9 788828 504610
€ 23,50

GRUPPO MACRO
BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987
www.gruppomacro.com