



Sommario

- 7 *Introduzione*
- 7 *Vegetale e naturale: i benefici dell'alimentazione vegana*
- 8 *Solo cibi vivi: i benefici del crudismo*
- 9 *Una cucina bene organizzata*
- 10 *Gli ingredienti base della pasticceria vegan raw*

Le ricette

- 16 *Frutta golosa*
- 38 *Dolci al cucchiaino*
- 66 *“Torte” e dessert di frutta secca*
- 92 *Sorbetti*

- 111 *Indice delle ricette*



Gelée di mirtilli

INGREDIENTI PER 4

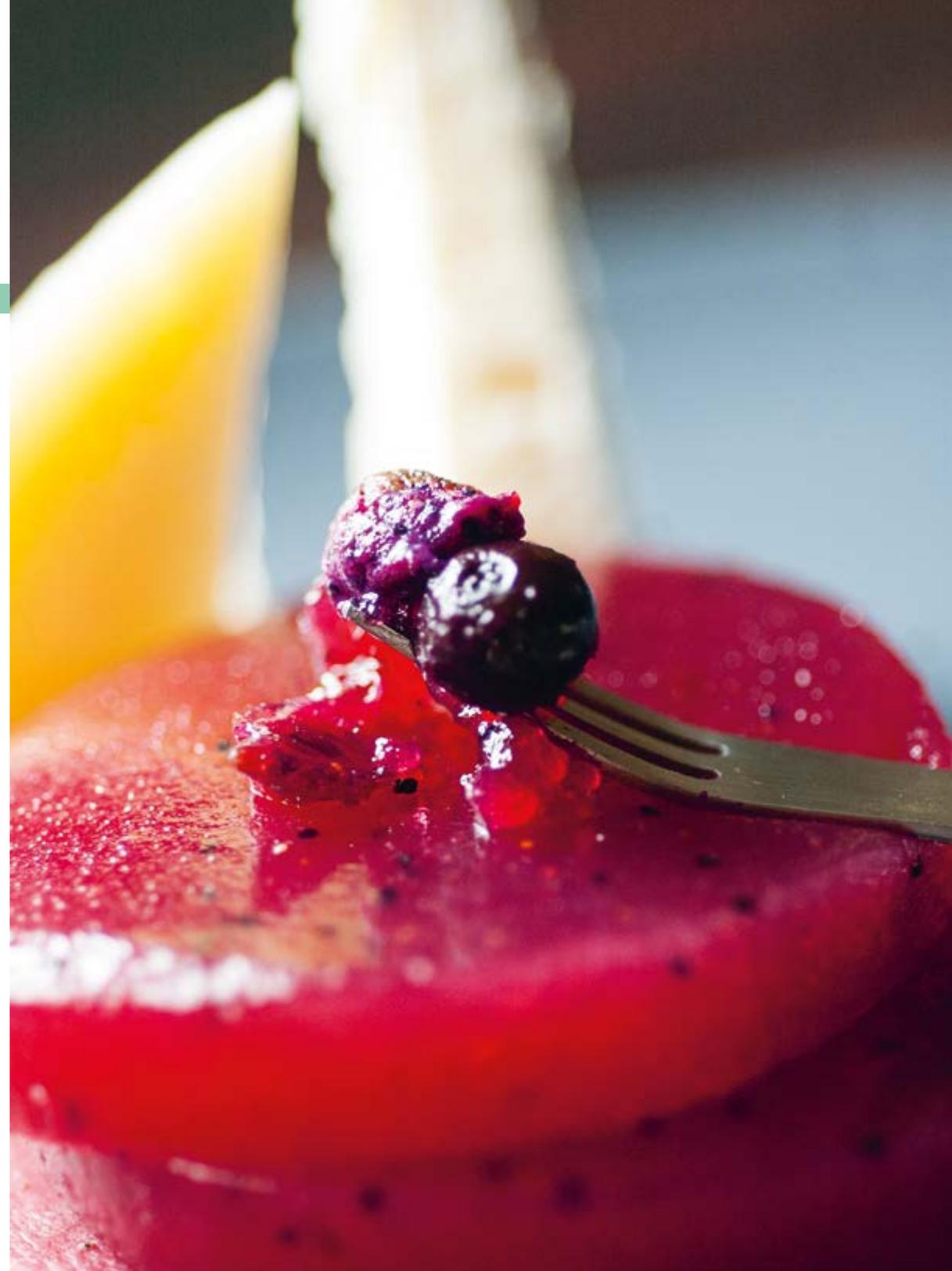
FRUTTA GOLOSA

- 300 g di mirtilli
- 10-15 mirtilli secchi per la decorazione
- 5 grammi di gelatina istantanea in polvere
- 1 dl di succo di mela

1. Mondate i mirtilli, lavateli e asciugateli tamponandoli con un telo da cucina.
2. Mettete i mirtilli secchi a reidratare nel succo di mela, lasciateli a bagno per un'ora circa, poi scolateli.
3. Frullate i mirtilli con il succo di mela, aggiungete la gelatina, mescolate fino a quando gli ingredienti sono ben amalgamati.
4. Versate il composto in una teglia e fate addensare in frigorifero per almeno 3 ore.
5. Al momento di comporre il dessert, aiutatevi con un coppapasta e ritagliate un disco di gelatina per ogni commensale.
6. Decorate con i mirtilli reidratati.

Un po' di informazioni

La mela è uno dei pochi frutti che non fermenta nell'intestino nemmeno dopo il pasto. Il suo succo, privo di glutine, contiene vitamine A, C e del complesso B.



Yogurt di soia con succo di more e lamponi

INGREDIENTI PER 4

DOLCI AL CUCCHIAIO

- 400 g di yogurt di soia
- 3 cucchiai di farina di mandorle
- 3 cucchiai di latte di mandorla
- 2 fichi maturi frullati e filtrati
 - 100 g di lamponi
 - 1 limone
 - 15 more
 - fiori edibili

1. Lavate le more e asciugatele delicatamente su un telo da cucina.
2. Lavate i lamponi (lasciatene qualcuno da parte per la decorazione) e frullateli insieme al succo di limone spremuto al momento e una mora (le more scuriscono molto il preparato, dosatele a seconda del colore preferito).
3. Filtrate il succo ottenuto e addolcitetelo con lo sciroppo di fichi.
4. Al momento di servire versate nei bicchieri dapprima lo yogurt, poi il succo, infine disponete i frutti e i fiori.
5. Servite subito.

Un po' di informazioni

Lamponi e more contengono antocianine e flavonoidi, due sostanze antiossidanti.

Le more sono, inoltre, diuretiche, dissetanti e depurative. Aiutano a mantenere pulite le arterie e sono dunque valide alleate della prevenzione cardiovascolare. I lamponi contengono acido ellagico, sostanza con proprietà antitumorali soprattutto per il tratto intestinale.



“Crostata” alla frutta

INGREDIENTI PER 4

“TORTE” E DESSERT DI FRUTTA SECCA

- 100 g di datteri denocciolati
 - 100 g di mandorle
 - 50 nocciole
- 200 g di latte di mandorle
- 2 cucchiaini di farina di cocco
 - 1 banana
 - 200 g di fragoline

1. Tritate finemente le mandorle e le nocciole.
2. A parte frullate i datteri, mescolate insieme gli ingredienti che devono risultare morbidi e malleabili.
3. Distribuite il composto in una teglia rivestita con pellicola alimentare (che vi permetterà di sformarla e servirla).
4. Sbucciate la banana e affettatela.
5. Mondate le fragoline e frullatene metà con 1 cucchiaino di farina di cocco.
6. Mescolate il latte di mandorla con un altro cucchiaino di farina di cocco e passate nella gelatiera per 30 minuti.
7. Distribuite il gelato mandorle e cocco sulla base (tenetene da parte un cucchiaino), decorate con la banana e le fragoline, ponendo al centro il gelato restante e cospargendolo alla fine con il succo di fragole.
8. Mettete in freezer per 30 minuti, poi sformate e servite.

Un po' di informazioni

Le mandorle sono ricche di acidi grassi insaturi mentre i datteri sono ricchi di potassio, fosforo e magnesio e numerose vitamine tra le quali spicca la vitamina A.

Le fragoline di bosco apportano numerose sostanze antiossidanti.



Sorbetto di more con crema al cocco

INGREDIENTI PER 4

- 100 g di more
- 2 cucchiaini di datteri in purea
 - 200 g di latte di cocco
 - 200 g di burro di cacao raw
- 1 banana
 - 1 limone
- more per la decorazione

SORBETTI

1. Lavate le more e frullatele insieme alla purea di datteri
2. Emulsionate il latte di cocco con il burro di cacao e mettetelo in freezer.
3. Unite metà succo di limone spremuto al momento e versate in un contenitore richiudibile.
4. Sbucciate la banana, frullatela con il restante succo di limone e versatela in un altro contenitore.
5. Mettete in freezer i contenitori con i composti e toglieteli ogni 15 minuti per mescolarne il contenuto.
6. Procedete in questo modo per 2 ore o fino a quando il composto sarà gelato ma morbido. Questo sistema consente di preparare un sorbetto anche senza la gelatiera.
7. Al momento di servire fate un primo strato di sorbetto alla banana, poi di quello di more e terminate con la crema al burro di cacao.
8. Decorate e servite.

Un po' di informazioni

Le banane contengono un amminoacido particolare, il triptofano, da cui l'organismo sintetizza un mediatore chimico antidepressivo e stimolante: la serotonina.

Il malto d'orzo contiene maltosio, uno zucchero semplice simile al fruttosio, e molti minerali e vitamine, in particolare sodio e magnesio che apportano benefici soprattutto all'intestino e alla vescica.

