

GARA DI DOLCI VEGAN

TRIESTE 28 SETTEMBRE 2014

TORTA “NINA” DI JENNIFER CIAN

Ingredienti

Pasta frolla

150 g farina integrale
150 g mandorle tritate
200 g margarina vegetale
120 g zucchero di canna grezzo

1° strato

150 g di mandorle tritate
120 di zucchero di canna,
80 ml di olio di semi,
80 ml di latte di soia alla vaniglia
80 g di cacao amaro.

2° strato

300 g di anacardi,
170 ml di latte di cocco
80 ml di olio di semi.



Preparazione

Mescolare la farina con le mandorle tritate, aggiungere la margarina vegetale e lo zucchero. Lavorare e far riposare in frigorifero mentre si prepara la farcitura.

Unire le mandorle tritate allo zucchero, aggiungere l'olio, il latte di soia e il cacao; mescolare bene.

Per il secondo strato tritare gli anacardi (tenuti a mollo per una notte), unire il latte di cocco e l'olio di semi, mescolare.

Foderare una tortiera con la carta forno, stendere la frolla, unire le due farciture e cuocere in forno.

PURPLE KINCSEM CAKE DI STEFANO SCOPPA

Ingredienti

500 g noci sgusciate
250 g datteri, prugne, uva passa
750 g anacardi
375 ml spremuta d'arancia e il succo di un limone
125 ml sciroppo d'acero
125 ml olio di cocco
500 g mirtilli
q.b. polvere di cocco e frutta secca

Preparazione

Crosta

Tritare le noci, i datteri, le prugne secche, l'uva passa, aggiungere un pizzico di sale. Stendere l'impasto su una base e mettere in freezer.

Torta

Tritare gli anacardi, aggiungere il succo d'arancia e quello di limone, lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco, i mirtilli. Mescolare e spalmare la crema ottenuta sulla crosta.

Superficie

Ricoprire la torta con polvere di cocco e frutta secca.



HIGOS EN ALMIBAR – FICHI SCIROPPATI DI ESTHER ESPINOZA

Ingredienti

15 fichi verdi duri-compatti al tatto
6-7 foglie di fico
acqua
250 g di zucchero grezzo di canna
2 pizzichi di sale

Preparazione

Sciacquare i fichi e le foglie. Tagliare a croce, fino alla metà della polpa del frutto, lasciando intatto il picciolo.

In una pentola molto spaziosa, collocare le foglie stese e i fichi dritti, spargere lo zucchero e il pizzico di sale, aggiungere acqua fino a coprire i fichi. Cuocere a fuoco molto, molto basso per un'ora; lasciar raffreddare.

Togliere i fichi dallo sciroppo e lasciarli scolare sopra una stoffa corposa e assorbente.

Rimettere lo sciroppo sul fuoco, aggiungere un pizzico di sale, bollire a fuoco lento senza arrivare al punto di caramello. Togliere dal fuoco.

Immergere le foglie nello sciroppo denso, adagiarle stese su un piatto da portata piatto, una a una.

Collocare i fichi freddi, dritti con i piccioli in vista, bagnarli con lo sciroppo denso.

Servire fresco.

E' un dolce molto delicato, bellissimo a vedersi nella sua semplicità. ***Questa è una ricetta peruana.***



TIRAMISÙ DI RICCARDO FABRIS

Vincitore del 1° premio

La ricetta è tratta dal libro “La cucina etica dolce”, quindi non possiamo riportarla qui.



FOGLIE DI QUERCIA DI GIADA HAIPEL

Ingredienti

250 g di farina di grano tenero integrale
100 g di zucchero mascobado
4 cucchiaini di olio evo
100 ml di acqua
2 bucce di arancia grattugiate
1 scorza di limone grattugiata
mezzo cucchiaino di cannella

Preparazione

In una ciotola capiente versare la farina, la cannella, aggiungere l'olio, le bucce degli agrumi grattugiate, lo zucchero e l'acqua, mescolare con un cucchiaino di legno e fare una palla, impastarla con le mani e stenderla con il mattarello in una sfoglia non troppo sottile. Ricavare con delle formine i biscotti e metterli nel forno per 20 minuti a 180°



CAKE DI ZUCCA E CIOCCOLATO DI ELISABETH KOENRAADS

Ingredienti

80 g purea di mele
2 cucchiaini di olio di semi
30 g di cacao fondente in polvere
80 ml di acqua bollente + 2 cucchiaini (vedi sotto)
250 purea di zucca
200 g di zucchero
vaniglia
200 g di farina
1 cucchiaino abbondante di spezie varie (va bene il misto per i dolci natalizi tedeschi, se non lo trovate: ½ di cannella, ¼ di noce moscata, ¼ di zenzero, 1/8 di chiodi di garofano, tutto in polvere)
¾ cucchiaino di bicarbonato
¾ cucchiaino di sale

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°. Mettere a bollire l'acqua. Mescolare in una ciotola la purea di mele, l'olio e il cacao; in un'altra ciotola mescolare la farina, le spezie, il bicarbonato e il sale.

Versare 80 ml di acqua bollente nella ciotola con il cacao e mescolare velocemente in modo che si formi una specie di salsa al cioccolato. Aggiungere la zucca, lo zucchero, la vaniglia e mescolare bene.

Incorporare la metà della farina nella salsa di cioccolato, aggiungere un cucchiaino di acqua bollente e mescolare di nuovo. Aggiungere il resto della farina e un altro cucchiaino di acqua bollente e mescolare affinché si formi un impasto liscio. Non mescolare troppo!

Versare l'impasto in una forma di cake unto. Cuocere per 55-60 minuti. Fare la prova con un coltello che infilerete nel centro del cake; deve uscire pulito!

E' una torta buona sia tiepida che fredda.



FROLLINI CON FICHI E MANDORLE DI ORNELLA MACOR

Ingredienti

Pasta frolla

150 g di farina 00
100 g di farina integrale
80 g di zucchero,
1 vasetto di yogurt di soia
80 g di burro di soia
50 ml di olio evo
mezza bustina di lievito per dolci

Farcia

200 g di fichi neri
60 g di mandorle in scaglie
50 g di zucchero di canna

Preparazione

Sbucciate i fichi, tagliateli a tocchetti e metteteli a cuocere in una padella con le mandorle e lo zucchero di canna per 30 minuti a fuoco basso, nel caso il composto si addensi troppo, aggiungete poca acqua.

Mescolate la farina bianca con quella integrale, lo zucchero, il lievito; aggiungete l'olio, il burro di soia e per ultimo lo yogurt.

Impastate con cura gli ingredienti in una ciotola, formate una palla e fate riposare in frigo per 20 minuti. Trascorso il tempo, infarinate leggermente il piano di lavoro e stendete la pasta frolla con uno spessore di 2 millimetri, quindi ritagliatela in rettangoli.

Distribuite la composta di fichi nella parte centrale dei rettangoli, arrotolateli formando degli involtini.

Distribuite i frollini sulla leccarda rivestita con carta da forno e infornateli a 180° per 15-20 minuti.

Una volta raffreddati, spolverizzateli con poco zucchero a velo.



TORTINE ALLE MANDORLE DI NATASA MANDIC

Ingredienti

Base delle tortine

200 g di farina 00
200 g di mandorle
100 ml di latte di soia
40 ml di olio di semi di girasole
80 g di zucchero

Crema

300 ml di latte di soia
40 g di zucchero di canna
40 g di farina 00
1 stecca di vaniglia
la scorza di mezzo limone
un pizzico di curcuma

Versione con cacao

Ripetete il procedimento aggiungendo un cucchiaino di cacao amaro al latte di soia.

Preparazione

Tritare le mandorle, unirle alla farina, lo zucchero, il latte e l'olio; impastare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Avvolgere nella pellicola trasparente e mettere in frigorifero per mezz'ora.

Stendere l'impasto con il mattarello e tagliate dei cerchi da mettere negli stampini da muffin.

Infornare a 180° per 25 minuti.

Preparate la crema pasticcera mettendo in un pentolino il latte, lo zucchero, la scorza di mezzo limone e la stecca di vaniglia. Fate bollire, togliete la buccia di limone e versate la farina frullando con il minipimer fino



a raggiungere una crema omogenea senza grumi.
Riempi le tortine con la crema sia nella versione base che in quella al cacao.

HAPPINESS IS A WARM PIE (CARROT CAKE) DI CHIARA POJANI

Ingredienti

3 carote
100 g di olio di semi
100 g di zucchero di canna
225 g di farina
3 cucchiaini di lievito (polvere lievitante bio)
cannella e noce moscata

Preparazione

Pelare e grattugiare le carote e metterle in una terrina con del succo di limone, pesare intanto gli altri ingredienti. Mettere le carote, l'olio e lo zucchero nel mixer ed azionare alla

velocità massima; unire al composto la farina, la cannella e la noce moscata, se il composto risulta troppo pastoso aggiungere un filo d'olio, per finire aggiungere un pizzico di sale e il lievito.

Travasare l'impasto in una forma da plumcake ed infornare per 25-30 minuti a 170°.

Il risultato dovrebbe essere una torta profumata, croccante fuori e morbida dentro.



FORESTA BIANCA CON ANANAS E AMARENA DI JELENA PROKIC

Vincitore del 2° premio

Ingredienti

Basi del Pan di Spagna (2 torte)

4 tazze da the di zucchero
4 tazze da the di latte di soia
2 tazze da the di olio di semi
2 cucchiaini di lievito per dolci
8 quadratini di cioccolato fondente grattugiato
10 cucchiaini di noci tritate
100 g di granella di nocciole
600 g di farina

Crema

1,3 litri di latte di soia alla vaniglia
200 g di amido di mais alla vaniglia
10 cucchiaini di zucchero
250 g di margarina vegetale
250 g di zucchero a velo
3 cucchiaini di panna di soia montata

Farcitura e decorazione finale

la crema (preparata prima)
2 confezioni di panna di soia da montare
ananas a cubetti
1 confezione di amarene surgelate
150 g di zucchero di canna
15 g di margarina vegetale

Preparazione

Basi del Pan di Spagna (2 torte)

Mettere in una ciotola capiente lo zucchero, il latte di soia e l'olio di semi, mescolare bene ed aggiungere il cioccolato tritato, le noci e la granella di nocciole. A questo punto aggiungere la farina e il lievito, mescolare



ancora fino a raggiungere un composto liscio e senza grumi.

Infornare in due stampi separati a 180° per 30 minuti.

Crema

Diluire una piccola quantità di amido di mais in un bicchiere di latte di soia, aggiungerlo al resto del latte e mettere a cuocere a fuoco molto basso, aggiungere lo zucchero e pian piano che si scalda unire poco alla volta la parte rimanente dell'amido. Portare a bollore sempre mescolando fino a quando si addensa. Mettere a raffreddare.

Quando la crema è tiepida aggiungere la margarina e lo zucchero a velo, mescolare bene.

Far raffreddare ancora un po' ed aggiungere 3 cucchiaini di panna di soia montata.

Farcitura e decorazione finale

Montare la panna ben refrigerata, tagliare il Pan di Spagna e proseguire così:

1° strato: Pan di Spagna

2° strato: crema

3° strato: ananas a cubetti

4° strato: panna di soia montata

5° strato: Pan di Spagna

6° strato: amarene surgelate

7° strato: panna di soia montata

8° strato: Pan di Spagna

9° strato: crema

10° strato: Pan di Spagna

Far brunire lo zucchero in un pentolino, aggiungere la margarina, mescolare velocemente e distribuire sul decimo strato (Pan di Spagna).

Scaldare sulla fiamma del gas la lama di un coltello, tagliare lo strato di Pan di Spagna caramellato in triangoli, alzarli e decorare con ciuffetti di panna. La lama va scaldata ad ogni taglio!

CROSTATA CREMA E CIOCCOLATO DI LUNA ROMANO

Ingredienti

Base

2 tazze di frutta a guscio

1 tazza di datteri snocciolati

6 cucchiaini di cacao in polvere

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

1 pizzico di sale

Crema al cioccolato

1 tazza di datteri, ½ tazza di mandorle

6 cucchiaini di cacao in polvere

4 cucchiaini di burro di arachidi

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

latte vegetale o acqua fino a consistenza desiderata

Crema al cocco

1 lattina da 400 ml di latte di cocco

cioccolato fondente grattugiato



Preparazione

Base

Preriscaldare il forno a 200°. Mettere tutti gli ingredienti (tranne i datteri) nel robot da cucina e tritare fino ad ottenere un impasto grossolano, a questo punto aggiungere i datteri fino ad ottenere un impasto friabile ed appiccicoso. Stendere bene l'impasto in uno stampo da crostata e cuocere in forno per 15 minuti. Togliere dal forno e lasciar raffreddare.

Crema al cioccolato

Mettere tutti gli ingredienti nel robot da cucina fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Cominciare con una tazza di latte vegetale ed eventualmente aggiungere se occorre, fino ad ottenere un composto denso

simile ad una pastella per pancakes. Versare il composto e riempire la base, livellare con una spatola e mettere in frigorifero a riposare per 6 ore o tutta la notte.

Quando il composto è ben rassodato, poco prima di servire, prepariamo la crema di cocco montata.

Crema al cocco

Lasciare riposare la lattina di latte di cocco per una notte, trascorso questo tempo, aprite la lattina senza agitarla, noterete che il latte si sarà solidificato, raccogliere tutta la parte solida lasciando l'acqua nella lattina e montate con uno sbattitore elettrico. Potete aggiungere ½ cucchiaino di essenza di vaniglia ed un pizzico di sale.

Farcire il dolce stendendo la crema al cocco in modo uniforme e decorare con del cioccolato grattugiato.

N.B: ho usato mandorle pelate e ammolate in acqua per un giorno; se l'impasto per la base non dovesse risultare compatto, aggiungere del latte vegetale o acqua.

LEMON TART CON SALSA DI LAMPONI DI FRANCESCA SCHIRINZI

Vincitore del 3° premio

Ingredienti

Base

½ cup di margarina

¼ cup di zucchero a velo

1 cup abbondante di farina 00

1 pizzico di sale

Farcitura

1 confezione di silken tofu (mari-nu)

1 cup di zucchero bianco

scorza grattugiata di limone

¼ cup di succo di limone

2 cucchiaini di farina 00

2 cucchiaini di maizena

Salsa

200 g di lamponi

1 cucchiaio di maizena

3 cucchiaini di zucchero bianco

1 pizzico di agar agar



Preparazione

Preriscaldare il forno a 180 gradi. Oliare la teglia con olio di semi o della margarina e cospargerla poi con della farina. Eliminare l'eccesso.

Per fare la base, in una terrina mescolare la margarina e lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema morbida. Aggiungere la farina, setacciandola, e mescolare finché il composto non diventa omogeneo.

Premere l'impasto ottenuto sul fondo e sui bordi della teglia, eliminando eventuali eccessi. Fare qualche foro sulla base con una forchetta o uno stuzzicadenti per evitare che nella cottura si formino delle bolle.

Infornare per circa 20 minuti o fino a che l'impasto non diventi leggermente dorato. Una volta pronta la base, farla raffreddare su un piano.

Per la farcitura, frullare il panetto di tofu con un mixer ad immersione per circa 1 minuto, finché non diventa cremoso e privo di grumi. Aggiungere lo zucchero bianco e frullare nuovamente.

Aggiungere la scorza del limone, il suo succo, la farina e la maizena e frullare ancora una volta.

Una volta che la base sarà completamente (o quasi) fredda, versarci la farcitura preparata ed infornare per 25-30 minuti. Controllate di tanto in tanto che la farcitura non si 'bruci' perché dovrà risultare bianca ed omogenea.

Far raffreddare completamente la torta e poi metterla in frigo per almeno 5 o 6 ore, così che diventi compatta.

Per la salsa ai lamponi, in un pentolino fare scaldare i lamponi e poi schiacciarli con una forchetta.

Aggiungere lo zucchero a velo, la maizena, un pizzico di agar agar e un po' d'acqua, se necessario. Portare a bollore e tenere sul fuoco per ancora circa 3 minuti, fino a quando la salsa non si sarà addensata leggermente. Farla raffreddare completamente e versarla sulla torta. Riporre nel frigo per almeno altre 2 ore.

CROSTATA DI FARRO E MIRTILLI DI PAOLA VENTURA

Ingredienti

260 g di farina di farro
110 g di zucchero
70 ml di olio di semi di mais
70 ml di acqua a temperatura ambiente
6 g di lievito
marmellata di mirtilli a piacere

Preparazione

In una terrina versare lo zucchero, l'acqua e l'olio; mescolare con le fruste elettriche fino ad ottenere una crema omogenea, aggiungere la farina e il lievito, impastare per ottenere una frolla liscia ed elastica. Creare una palla, ricoprirla con carta trasparente e riporla in frigorifero per un'ora.

Stendere la frolla su un piano infarinato e foderare uno stampo con carta da forno.

Adagiare la frolla nello stampo avendo cura di ritagliare i pezzetti in eccesso per creare le striscioline tipiche della crostata. Scaldare in

un pentolino la marmellata per un paio di minuti e versarla sulla crostata.

Arrotolare i bordi della crostata ed applicare le strisce.

Infornare a 180° per 35 minuti.

Prima di sfornare fare la prova stecchino



CHEESELESSCAKE AL LIMONE E TOPPING AI MIRTILLI DI LIVIA VOSSI

Ingredienti

Base

200 g biscotti ai fiocchi d'avena
6 cucchiaini di sciroppo d'agave
1 cucchiaino di cacao amaro

Crema

$\frac{3}{4}$ cup di succo di limone fresco (2 limoni)
100 g anacardi lasciati in ammollo 2 ore
200 g di sciroppo d'agave
300 g di olio di cocco
3 cucchiaini di peanut butter
estratto di vaniglia
un pizzico di sale

Topping

150 g di composta di mirtilli
1 cucchiaino di sciroppo d'agave

Procedimento

Base

Creare un impasto "colloso" mescolando i 6 cucchiaini di sciroppo d'agave, i biscotti tritati e il cacao; stendere in una tortiera e mettere in frigorifero.

Crema

Mescolare tutti gli ingredienti, se non si vuol esagerare col sapore di limone, dimezzare la dose (il succo di



un limone).

Stendere la crema sulla base preparata, mettere di nuovo in frigorifero mentre si prepara il topping.

Topping

Unire lo sciroppo d'agave con i mirtilli, aggiungere poche gocce di limone, mixare fino a quando il composto diventerà fluido.

Disporre sulla superficie della crema, con l'aiuto di uno stuzzicadenti creare la fantasia desiderata.

Servire freddo.

TORTA CAR...MELA DI PATRIZIA COGA ASEFRID

Ingredienti

Torta chiara

350 gr di farina mista (manitoba, integrale, farro integrale)

1 bustina di lievito

180 g di zucchero di canna

100 ml di olio di girasole

100 ml di latte di soia

1/2 banana

1 pera

1 fialetta di vaniglia

mele per decorare la superficie

Torta scura

350 g di farina mista (manitoba, integrale, farro integrale)

1 bustina di lievito

180 g di zucchero di canna

100 ml di olio di girasole

100 ml di latte di soia

1/2 banana

1 pera

1 fialetta di rhum

3 cucchiaini di cacao amaro

Crema pasticcera

500 ml di latte di soia

100 g di zucchero di canna

1 cucchiaio di amido di mais

60 g di farina integrale

succo di limone, qualche goccia

1 fialetta vaniglia

Biscotti

200 g di farina

100 ml di late

85 g di zucchero di canna

50 ml di olio di girasole

Altri ingredienti

2 mele grandi

cioccolato fondente da sciogliere

noci tritate

Preparazione

Basi delle torte

In una terrina mescolare la farina con il lievito. In un'altra mescolare lo zucchero con la frutta frullata (banana e pera).

Unire i due impasti con il latte di soia e l'olio, mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungere la fialetta di vaniglia. Oliare e infarinare lo stampo. Versare l'impasto e ricoprire la superficie



con fette di mela molto sottili che si susseguono a cerchio fino a coprire tutto.

Se le fette di mela sono troppo grosse possono appesantire l'impasto e non permettergli di lievitare e cucinarsi.

Mettere in forno già caldo per un'ora a 180 gradi (anche meno gradi, dipende dal forno).

Stessa preparazione per la torta scura che risulterà di colorazione marrone poichè va aggiunto il cacao.

Crema, mele e biscotti

Mettere sul fuoco 500 ml di latte di soia con qualche goccia di limone. Prima che bolla, togliere dal fuoco e aggiungere farina e zucchero già precedentemente mescolati. Aggiungere piano per evitare che si formino grumi.

Portare a bollore, aggiungere la vaniglia e mescolare fin quando la crema si fa densa, spegnere e lasciar raffreddare.

In un pentolino far cuocere due mele sbucciate e tagliate a pezzetti molto piccoli per circa 30 minuti.

Su un piano impastare gli ingredienti per i biscotti, modellarli con formine di animali e infornare a 150 gradi per 10 minuti.

Preparazione finale

Tagliare le due torte a metà in orizzontale e alternare gli strati aggiungendo la crema pasticcera e le mele cotte. La parte alta sarà quella chiara che ha tutte le mele a vista. Risulterà una torta molto alta, ma gli strati si vedranno solo quando la si taglierà.

Ricoprire di cioccolato sciolto tutto il bordo della torta e appoggiare i biscotti che si attaccheranno alla cioccolata.

Sul bordo di appoggio della torta, sul piatto, mettere le noci tritate come se fossero sassolini.

Usare le noci per altre decorazioni a fantasia

VEG-CHEESECAKE AI FRUTTI DI BOSCO DI ALESSANDRA IACOVIELLO

Ingredienti

3 cucchiaini di margarina di soia

250 g biscotti tipo Digestive sbriciolati

1 cucchiaio di maizena

3 cucchiaini di latte di soia

350 g di tofu morbido

250 g di veg-formaggio cremoso

1 vasetto di yogurt di soia

succo e scorza di mezzo limone

½ cucchiaino di agar-agar+ ½ cucchiaino di

lievito sciolto in poco latte di soia

30 g di zucchero a velo

essenza di vaniglia

frutti di bosco a piacere freschi o sciropati
o composta

Preparazione

Preriscaldare il forno a 175°. Ungere una

teglia a base removibile. Sciogliere 2 cucchiaini di margarina ed incorporare ai biscotti grattugiati; premere sul fondo della tortiera come base della torta. Mettere in frigorifero per 10 minuti. Nel frattempo versare la maizena in una casseruola con un cucchiaio di margarina sciolta e il latte di soia, cuocere finché non si addensa.

In una ciotola sbattere il tofu, il veg-formaggio cremoso, lo yogurt, il succo e la scorza di limone finché il composto diventa soffice. In una tazza sciogliere l'agar-agar con il lievito e un po' di latte di soia e versarlo nel composto assieme alla vaniglia, alla maizena preparata prima e allo zucchero a velo. Amalgamare bene, versare il tutto sulla base di biscotti e cuocere per 30 minuti finché i bordi della torta iniziano a colorarsi. Il centro sarà ancora tremolante ma si solidificherà al raffreddamento.

Quando la torta è fredda, decorare a piacere e riporre qualche ora in frigorifero prima di servirla.



BISCOTTI CON MANDORLE E CIOCCOLATO FONDENTE DI CRISTINA CORVA

Ingredienti

100 g di mandorle tritate
100 g di cocco tritato
90 g di zucchero di canna
100 g di farina
1 cucchiaino di bicarbonato
100 g di burro di soia
100 g di cioccolato fondente a scaglie

Preparazione

Unire le mandorle e il cocco tritati, aggiungere lo zucchero, la farina e il bicarbonato. Mescolare bene e aggiungere il burro di soia, impastare fino ad ottenere un impasto bricioloso. Unire infine il cioccolato fondente, mescolare ancora e creare delle palline, infornare per 10-15 minuti a 180°.

