

# Burro di mele senza zucchero

Il **burro di mele**.. quanto ne ho sentito parlare e quanto non credevo fosse così buono come dicono, e invece devo ricredermi, non è buono... è fantastico!!!

Si può tranquillamente utilizzare come una normale confettura ed è completamente privo di zucchero, nonostante io abbia messo del succo di limone rimane ugualmente molto dolce.

Io ho aromatizzato con abbondante cannella in polvere perché a me piace molto ma potete anche decidere di lasciarlo al naturale e sarà ugualmente delizioso. In alternativa, per una versione più golosa, aggiungete qualche cubetto di cioccolato fondente quando è ancora molto caldo. Con la stessa base, aromatizzata a fine cottura, è quindi possibile ottenere più varianti.

**Oltre a spalmarlo sul pane o sui pancake ho già in mente diversi dolcetti da preparare con questo "burro" rimenete sintonizzati.**

ps. il mobiletto delle foto era stato realizzato da mio nonno con tutti pezzi di recupero assemblati assieme, era il suo mobiletto degli attrezzi, ripulendo un vecchio capanno è venuto alla luce e ho deciso di recuperarlo togliendo tutti i chiodi, l'ho pulito e ripulito, levigato e passato con vernice trasparente e infine l'ho appeso in cucina... io lo adoro!

è lo stesso mobiletto utilizzato per le foto di queste ricette

*Biscotti integrali all'uva fragola e nocciole*

*Gelato allo yogurt con more e frutto della passione*



  
*Lampiera di Venere*

# Burro di mele senza zucchero

Con questa dose otterrete circa 1kg di composto, ma la quantità dipende molto dal tempo di cottura che prevedete.

- 1 kg di mele renette
- 1 kg di mele stark red delicious
- 500 g di granny smith
- 300 g di acqua
- succo di 2 limoni
- cannella in polvere qb

1. Sbucciate le mele renette e le mele stark, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini, lavate le mele granny smith, tagliatele a cubetti senza togliere la buccia.
2. Mettete i cubetti di mela in un capiente tegame dal fondo spesso e irrorate con succo di limone.
3. Aggiungete l'acqua e ponete sul fornello.
4. Cuocete per circa 2 ore dopo di che frullate il composto con un frullatore ad immersione fino a formare una purea liscia.
5. Ponete un coperchio sul tegame perché la purea sobbollendo creerà molti schizzi, proseguite la cottura per ulteriori 5/6 ore a fiamma bassa mescolando molto spesso per evitare che si attacchi, Fate attenzione perché più addensa più facilmente rischia di attaccarsi al tegame.
6. Al termine della cottura il composto avrà un colore nocciola e una consistenza densa.

7. Unite cannella in polvere a piacere, mescolate e invasate ancora bollente. Chiudete i vasi e capovolgeteli per creare il sottovuoto.

Per verificare la consistenza prelevate un cucchiaino di composto e mettetelo in una tazzina in frigorifero per 15 minuti. Ho aggiunto le mele granny smith perché ricche di pectina e utili per creare una consistenza densa, lo stesso vale per il succo del limone. Non è necessario aggiungere zuccheri in quanto la cottura prolungata caramellizza il composto e lo rende dolce, tuttavia se voleste addolcirlo ulteriormente aggiungete qualche dattero frullato a purea.













  
Campagna di Venere





---

# Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La zuppa verde con borlotti e cereali decorticati è un delizioso comfort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.



*Complimenti di Venere*

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon\*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno\*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d'oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite la cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l'olio e servite ben caldo.

\*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.









  
L'ambasciatore









---

# Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un'azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po' di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l'importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all'inizio di questo percorso e mi sto documentando sull'argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato



estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell'insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che, oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciono e possano essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrostiti... la regola è "di tanto in tanto trasgredire alle regole" ☐



I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell'orto di famiglia raccolti durante l'estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

## **SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI**

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l'aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l'alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.



  
*Amalia M. Vanni*











  
*Amalia M. Vassiliou*





  
Lentils & More





©  
Anella d'Amore

---

# Vegan gingerbread

I **vegan gingerbread** sono dei deliziosi biscotti vegani ricchi di spezie e melassa che dona un piacevole sapore caramellato. Il mix per tisana di Melandri Gaudenzio si abbina perfettamente a questo impasto arricchendo ancora di più questi biscotti. Consiglio di preparare i biscotti, una bella tisana arricchita con il mix per tisana Melandri, e gustarvi la vostra deliziosa merenda.



# Vegan gingerbread



- 250 g di farina integrale
  - 100 g di burro di cocco
  - 100 g di melassa
  - 80 g di [mix per tisana](https://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=176&idM=13&idT=65)
  - 8 g di mix di spezie per dolci (cannella, zenzero, chiodi di garofano, macis, cardamomo)
  - 4 g di cremor tartaro
  - 2 g di bicarbonato di sodio
  - acqua fredda qb
1. Accendete il forno a 180°C. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e lavorateli assieme, aggiungete acqua fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, ne serviranno circa 30 grammi. Spolverizzate un tagliere con poca farina e stendete l'impasto sottile. Tagliate i biscotti con delle apposite formine, disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cuocete per 12/13 minuti o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una ratella e conservateli in una scatola di alluminio o un vaso di vetro fino a 6 giorni.
  2. **La melassa** si può acquistare presso negozi biologici, se non doveste trovarla potete utilizzare in parte del malto o sciroppo di riso o d'agave e integrare con una parte di zucchero di canna integrale. In tal caso dovrete regolare diversamente la quantità di acqua



necessaria.





Mix  
Tisana  
MANGIA & BEVI  
made with   
120 g

---

# BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE

Sono stata lontana dal blog per tanto, troppo tempo ma questo non significa che io abbia smesso di cucinare, chi mi segue anche solo per sbaglio avrà visto le mie ricettine sui numeri del bellissimo magazine "ci piace cucinare"

Durante questi mesi poi mi sono fortemente dedicata alla mia vita, ho da poco sentito dire *"se non ti sei ancora perso allora fallo subito, perché bisogna perdersi per ritrovarsi"* una frase che fino a qualche mese fa non avrei capito ma che ora comprendo come non mai, che ho fatto mia senza nemmeno saperlo, senza cercarla la consapevolezza si è fatta spazio dentro di me come le nuvole che d'improvviso si diradano lasciando spazio ad un cielo limpido e un sole che splende!

In tutto questo, e molto altro, non c'è stato molto spazio per la cucina ma una bella distorsione alla caviglia mi ha costretta ferma in casa per qualche giorno, momento in cui ho avuto modo di riprendere in mano i miei amati libri di cucina ed in particolare mi sono capitatai in mano due libri che parlano di dolci senza zucchero e a basso indice glicemico. Da questo è partita una piccola ricerca che mi ha portata a voler provare dei biscotti utilizzando una farina di legumi (cosa ormai diffusissima), ma non poteva bastare perché ho deciso di realizzare anche la farina ispirata dall'ultimo meraviglioso libro di Marianna Franchi *L'nsolito legume!*

Oltre a questo ho promesso di utilizzare per le foto di una ricetta la mia prima ciotola realizzata al corso di ceramica raku e quindi...

Comunque. esperimento riuscito, come sempre tutte le ricette pubblicate sono realizzate e consumate quindi posso garantire che i biscotti sono deliziosi e a prova di assaggiatori ☐



*lampiera di Venere*



  
*Ambrosio di Venere*

# BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE



- 100 g di [soia gialla decorticata Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=151&idM=19&idT=21)
  - 100 g di farina di mandorle
  - 30 g di zucchero di cocco
  - 10 g di stevia
  - 40 g di burro di cocco
  - 30/40 grammi di acqua fredda\*
  - scorza di 1 limone bio
  - 8 gr di polvere lievitante
  - \*da regolare in base all'impasto ottenuto
1. Lavate la soia e lasciatela in ammollo per 8 ore. Risciacquatela molto bene finché l'acqua risulterà limpida, scolatela e stendetela su di un canovaccio pulito, asciugatela e ponetela ben stesa in una teglia ricoperta con carta forno, lasciate asciugare possibilmente all'aria. Accendete il forno a 120°C e tostate la soia per circa 40 minuti, frullate a lungo fino a renderela farina, eventualmente rimescolate il composto di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 180°C.
  2. Pesate 100 grammi di farina di soia (dovrebbe comunque risultare esattamente 100 grammi) ponetela in una ciotola ed unite tutti i rimanenti ingredienti. Formate tante palline di circa 20 grammi, schiacciatele con i

palmi della mano e disponeteli sulla teglia ricoperta di carta forno leggermente distanziati tra loro, a piacere schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta, questa operazione è puramente estetica. Cuocete 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare su una gratella. Conservateli fino a 7/8 giorni ben chiusi in un vaso di vetro.

3. Con queste dosi otterrete 16/17 biscotti.





  
Confezioni di Venere









---

# Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole

Il cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole si può definire un vero e proprio dolce SENZA. Con questa ricetta mi sono infatti messa alla prova per realizzare un dolce saporito e goloso nonostante le numerose limitazioni, l'ho pensato e realizzato per il contest LA MIA CUCINA DEL SENZA GUSTO IN SCENA 2018 seguendo le regole de **La Cucina del Senza**<sup>®</sup> di Marcello Coronini. La sfida proposta è quella di realizzare ricette prive di sale, grassi e zuccheri, ovviamente ho pensato di cimentarmi nella prova più dura, quella del dolce!!



*Confezioni di Venere*

# Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole



- Per l'impasto
- 40 g di nocciole
- 40 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di riso
- 10 g di lievito
- 120 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- acqua qb
- Per la mousse
- 40 g di nocciole
- 15 g di [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=8&idM=7&idT=26)
- 40 g di cioccolato fondente al 100% senza zucchero
- 80 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- Per decorare
- 60 lamponi circa 250 gr
- granella di nocciole
- [fave di cacao tostate in granella](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)
- gelatina neutra facoltativo



1. Per la base, tostate le nocciole e tritatele grossolanamente, unitele alle farine ed il lievito.
2. Frullate i datteri con l'avocado fino a formare una crema liscia ed unite i due composti fino a formare una palla omogenea. Se fosse necessario aggiungete un cucchiaino di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20x20.
4. Mettete la pasta e schiacciate con le dita stendendola bene.
5. Cuocete a 180°C per 15 minuti e sfornate.
6. Frullate 15-16 lamponi e stendete un velo di purea sulla pasta.
7. Per la mousse, in una padella fate tostare le nocciole qualche minuto ed unite il sesamo, proseguite la tostatura finché entrambi saranno molto caldi.
8. Trasferite tutto in un frullatore e frullate fino a formare una crema, ogni tanto dovrete fermarvi e staccare la polvere dalle pareti.
9. Unite l'avocado ed i datteri e proseguite a frullare fino a formare una crema liscia.
10. Fate sciogliere il cioccolato fondente ed unitelo alla crema, mescolate.
11. Tagliate il cake in 8 rettangoli e disponete 6 lamponi in ognuno e farcite con la mousse fondente.
12. Decorate con granella di nocciole e granella di fave di cacao tostato.
13. A piacere potete lucidare con della gelatina neutra.

Se preparate la mousse in anticipo prima di farcire scaldatela un minuto al microonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.



  
*Camilla di Venere*



Cantina di Venere



*L'ombelico di Venere*



---

# Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi

Questa **crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi** è un dolce che nonostante i numerosi “senza” risulta molto golosa soprattutto migliora dopo qualche giorno.

Dicevamo, senza glutine, senza zucchero, senza uova, senza burro, senza latte... ma con mandorle, con datteri e con la salsa tahini che mi guardava dal frigorifero terrorizzata dall'essere buttata e invece ha dato un contributo fondamentale per la pasta.

Vi consiglio di conservare la crostata all'interno di una scatola di latta o all'interno di un portatorte, questo oltre a prolungarne la conservazione fa in modo che la consistenza risulti più morbida.





## Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi



- Per la pasta
- 80 g di farina di riso impalpabile
- 60 g di farina di grano saraceno



- 60 g di farina di maizena
- 50 g di mandorle con la buccia
- 120 g di datteri medjoul
- 50 g di olio di riso
- 55 g di salsa tahini\*
- 1/4 di cucchiaino di gomma di guar
- 80 g di acqua fredda\*\*
- 6 g di lievito per dolci
- Per farcire
- 3 cachi maturi
- \*salsa tahini
- 45 g di [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=26)
- 15 g di olio di sesamo o semi

1. Per prima cosa preparate la salsa tahini, in una padella fate tostare i semi di sesamo per qualche minuto, trasferiteli in un mixer da cucina. unite l'olio e frullate finché il composto non diventerà una crema liscia, fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padella e frullatele a farina. Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la pasta fino a formare una pasta morbida. La quantità dell'acqua potrebbe variare quindi aggiungetene un pò per volta. Stendete 2/3 della pasta tra due fogli di carta forno e foderate uno stampo da crostata da 22 centimetri. Tagliate i cachi ed eliminate la parte interna, tagliateli a fette e farcite la crostata. Stendete la pasta rimasta, tagliate delle strisce larghe e decorate la crostata. Cuocete in forno caldo 180°C per 25 minuti. Fate completamente raffreddare prima di sformare la crostata.
2. Ho usato la gomma di guar per addensare il composto che, essendo privo di glutine e di altri alimenti aggreganti come l'uovo o il burro, tenderebbe a sgretolarsi molto.

La pasta risulta comunque più difficile da stendere rispetto ad una classica frolla.



  
*L'ambrosia di Venere*







  
L'ambasciata di Venere





  
*Candela di Venere*



---

# CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

La **crema di marroni nocciole e cioccolato** è una vera e propria delizia che sono sicura vi conquisterà! Avevo già provato lo scorso anno a farne una ma con scarsi risultati, quest'anno invece devo ammettere che è venuta benissimo. Cremosa e golosa con tutti i sapori ben riconoscibili senza che si sovrastino tra loro. Potete gustarla da sola a cucchiariate, sulle fette biscottate oppure farcire dei biscotti o creare una delicata mousse mescolandola alla panna montata.



# CREMA DI MARRONI NOCCIOLE E CIOCCOLATO



- 600 g di castagne pesate al netto (circa 700)
- 250 g di zucchero di canna chiaro
- 260 g di acqua
- 40 g di cioccolato fondente
- 100 g di nocciole
- $\frac{1}{2}$  vaniglia
- 1 cucchiaino di rum (facoltativo)

1. Lavate i marroni e castrateli. Metteteli in una pentola capiente con abbondante acqua e portate a bollore.
2. Cuocete 40 minuti dal momento in cui l'acqua inizia a bollire.
3. Nel frattempo, tostate le nocciole in una padella facendo attenzione a non bruciarle.
4. Frullatele ben calde assieme ad un cucchiaino di zucchero fino a formare una crema liscia e priva di grumi.
5. Scolate e raffreddate i marroni sotto acqua corrente fredda.
6. Sbucciateli, pesate il quantitativo necessario di 600 grammi e passateli attraverso lo schiacciapatate.
7. In un tegamino mettete lo zucchero rimasto con l'acqua e la polpa della vaniglia.
8. Portate a bollore e fate cuocere lo sciroppo per cinque minuti.
9. Unite il cioccolato fondente tritato e mescolate per farlo sciogliere.
10. Versate lo sciroppo sulla purea di marroni, unite la crema di nocciole e il rum e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

11. Versate la crema di marroni nocciole e cioccolato nei vasetti sterilizzati.
12. Chiudeteli bene e metteteli in una pentola capiente, ricoprite con dell'acqua fino a 2 centimetri sopra i vasetti e portate a bollore.
13. Fate cuocere 15 minuti, scolate i vasetti e metteteli a testa in giù fino al completo raffreddamento.
14. La crema di marroni si mantiene piuttosto morbida anche se conservata in frigorifero.



*Lambico di Venere*



  
*Candele di Venere*



Lombello di Venere



*L'ombello di Venere*