

Lucia Giovannini
Laura Cuccato, Susanna Eduini

CHE DOLCE SEI?

PIÙ

CIOCCOLATINI & CARAMELLE



e-MyLife

Lucia Giovannini
Laura Cuccato - Susanna Eduini

DOLCE E CRUDO

Ebook

Revisione: Sonia Vagnetti, Martina Marselli

Fotografie: Laura Cuccato e Diego Pagani

Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

Test: Che dolce sei?¹

Nell'uomo autentico si nasconde un bambino che vuole giocare.

Friedrich Nietzsche

Se fossi un dolce raw, quale dolce saresti?
Quale dei dolci raw ti descrive meglio?
Non sai che dolce s-cucinare questa sera?

Fai il test per scoprire quale dolce raw meglio si abbina con la tua personalità!

Ovviamente non si tratta di un vero e proprio test psicologico (e come potrebbe esserlo? Stiamo parlando di dolci!), ma è un modo semplice, veloce e divertente per giocare da soli o in compagnia.

A ogni risposta corrisponde una lettera (GVRB).

Segna quella che fa per te.

1. Le domande del test sono a cura di Lucia Giovannini e le ricette correlate sono a cura di Susanna Eduini.

1. Quando posso partecipo sempre molto volentieri a feste e occasioni sociali.

- Mi descrive molto **G**
- Mi descrive in parte **R**
- Mi descrive poco **V**
- Non mi descrive per niente **B**

2. Per me è facile conoscere tante persone nuove e faccio subito amicizia con tutti.

- Mi descrive molto **G**
- Mi descrive in parte **R**
- Mi descrive poco **V**
- Non mi descrive per niente **B**

3. A volte ho l'impressione di iniziare tante cose e di non portarne a termine nessuna.

- Mi descrive molto **G**
- Mi descrive in parte **R**
- Mi descrive poco **V**
- Non mi descrive per niente **B**

4. Mi piace essere al centro dell'attenzione e spesso lascio una riunione con la sensazione di aver parlato troppo.

- Mi descrive molto **G**
- Mi descrive in parte **R**
- Mi descrive poco **V**
- Non mi descrive per niente **B**

5. Amo molto il contatto fisico e sentirmi coccolato.

- Mi descrive molto **V**
- Mi descrive in parte **G**
- Mi descrive poco **R**
- Non mi descrive per niente **B**

6. Non mi sento per niente a mio agio nei conflitti e cerco a tutti i costi la pace.

- Mi descrive molto **V**
- Mi descrive in parte **G**
- Mi descrive poco **B**
- Non mi descrive per niente **R**

7. Gli altri dicono di me che sono un ascoltatore attento e premuroso.

- Mi descrive molto **V**
- Mi descrive in parte **G**
- Mi descrive poco **R**
- Non mi descrive per niente **B**

8. Le sfide e la competizione mi stimolano.

- Mi descrive molto **R**
- Mi descrive in parte **G**
- Mi descrive poco **B**
- Non mi descrive per niente **V**

9. Non amo perdere tempo e mi piace arrivare dritto all'obiettivo.

- Mi descrive molto **R**
- Mi descrive in parte **B**
- Mi descrive poco **G**
- Non mi descrive per niente **V**

10. Sono molto preciso e amo seguire le procedure.

- Mi descrive molto **B**
- Mi descrive in parte **R**
- Mi descrive poco **V**
- Non mi descrive per niente **G**

11. Amo la privacy e sono piuttosto riservato.

- Mi descrive molto **B**
- Mi descrive in parte **V**
- Mi descrive poco **R**
- Non mi descrive per niente **G**

12. Mi piace curare le cose fin nei minimi dettagli.

- Mi descrive molto **B**
- Mi descrive in parte **V**
- Mi descrive poco **R**
- Non mi descrive per niente **G**

RISULTATI

Conta i punti per ciascuna lettera (BRVG): il punteggio più alto corrisponde al colore del tuo profilo.

B = profilo BLU

R = profilo ROSSO

V = profilo VERDE

G = profilo GIALLO

Profilo Giallo

Gelati multicolori: Gelati fantasiosi, creativi e colorati... proprio come te!

GELATO ALLA VANIGLIA CON LA FRUTTA

Questa è la ricetta base per la preparazione del gelato: non dovrai fare altro che aggiungere gli ingredienti di tua scelta e seguire le istruzioni. Puoi congelarlo in una vaschetta, servendolo a palline con il porzionatore, oppure negli stampini per i ghiaccioli.

Ingredienti

- 1 tazza di latte di mandorle
- 1 tazza di anacardi reidratati
- Mezza tazza di sciroppo di agave o di acero
- Semi di una stecca di vaniglia
- 1 cucchiaino di lecitina di soia (facoltativo, se ti piace il gelato spumoso)
- Un pizzico di sale

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti, metti il composto nella macchina per fare il gelato e segui le istruzioni del fabbricante; oppure mettilo in una ciotola e riponila nel freezer; per le prime due ore, a intervalli di mezz'ora, mescola il gelato dai lati verso l'interno.

Prepara la frutta

- Scegli la frutta che preferisci, tagliala a pezzetti, falla marinare in una salsa ottenuta con sciroppo di agave, semi di vaniglia e foglie fresche di menta.
- Nelle coppe, o nei bicchieri, versa la frutta marinata, aggiungi qualche cucchiaino di salsa e completa con il gelato.

Profilo Verde

DOLCE AL CACAO MORBIDO

Sciogliti nell'abbraccio delicato che non finisce mai di questa crema morbidissima...



Ingredienti per 4 persone

- 2 tazze di mandorle
- 1 tazza di acqua
- Mezza tazza di datteri Medjoul (o albicocche secche, se ti piace un retrogusto fruttato)
- 1 cucchiaio di cacao nibs
- 2 cucchiaini di cacao crudo in polvere
- 1 cucchiaio di carruba in polvere

Lavorazione

- Frulla le mandorle e l'acqua fino ad avere un composto morbido; aggiungi la frutta secca, il cacao e la carruba.
- Frulla ancora fino ad avere un composto soffice.

Profilo Rosso

CREMA PASTICCIERA DI ANACARDI RAPIDA PER FARCIRE FRUTTA E DOLCETTI

Un dolce veloce per soddisfare immediatamente la tua voglia improvvisa di dolce.



Ingredienti per due tazze di crema

- Una tazza di anacardi reidratati
- Acqua qb
- Succo di un limone
- Semi di una stecca di vaniglia
- Mezza tazza di sciroppo di agave
- Una puntina di curcuma o di zafferano

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti tranne la spezia scelta che farà da colorante per dare il colore giallo alla crema.
- Aggiungi l'acqua necessaria per ottenere un composto spumoso e liscio. In ultimo unisci la spezia, assaggiando di tanto in tanto per evitare che il sapore copra quello delicato della crema.
- Servire subito con l'abbinamento scelto, o anche mangiandola così al naturale.

Profilo Blu

CUBO ASSOLUTO BIANCO/NERO

Cimentati in questa preparazione precisa e lineare; la forma a cubo squadrata e la definizione netta bianco/nero sono l'ideale per te, quando vuoi un dolce curato nei minimi dettagli.



Ingredienti

- 1 tazza di anacardi reidratati
- 1 tazza di polpa di cocco giovane
- $\frac{3}{4}$ di tazza di sciroppo di agave
- 1 tazza e mezzo di latte di mandorle
- Semi di una stecca di vaniglia
- Mezza tazza di cacao crudo in polvere
- 4 cucchiariate di burro di cacao liquefatto

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti tranne il cacao, fino ad avere un composto morbido e setoso. Dividilo in due ciotole e in una aggiungi il cacao. Mescola bene per amalgamare il contenuto.
- Rivesti uno stampo, se possibile a forma di cubo, con la plastica trasparente facendo sporgere la plastica dai bordi, versa il primo strato di crema, a tua scelta bianca o nera. Metti in freezer per far rapprendere. Appena il composto sarà gelato, versa l'altra metà e rimetti in freezer per raffreddare completamente.
- Prima di servire capovolgi lo stampo (scegli come vorrai che si presenti il cubo, se con il bianco/nero verticale o orizzontale), elimina la pellicola, taglia a fette e servi.
- Congelare parte della crema prima di versare il resto ti aiuterà a non far mescolare le due metà e a ottenere un risultato pulito, lineare e perfetto.

CIOCCOLATINI & CARAMELLE

SFERETTE DI CIOCCOLATO

Difficoltà: bassa

Ingredienti

Per 30 sferette di piccole dimensioni

- 120 g di nibs di cacao tritati in polvere fine
- 1 cucchiaio di maca in polvere (rieccola qua! Se non sai cos'è la maca, nel libro *Il Crudo è Servito!* trovi tante informazioni utili)
- 5 cucchiaini di cacao in polvere crudo
- Un pizzico di sale
- 200 g di crema di mandorle
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- Spezie a piacere
- 3 cucchiaini di sciroppo di agave o di xilitolo in polvere, se vuoi l'effetto granuloso e croccante

Lavorazione

- Mescola gli ingredienti fino ad avere un composto consistente e malleabile.
- Dividilo in palline e passale in 4 cucchiaini di cacao in polvere mescolato con un pizzico di cannella.

CIOCCOLATINI CRUDISTI

Difficoltà: media/alta

Ti occorrono gli appositi stampini in silicone, per sformare meglio i cioccolatini.

Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 300 g di burro di cacao liquefatto
- Semi di 3 stecche di vaniglia
- 160 g di sciroppo di agave
- 5 cucchiaini di cacao in polvere
- 100 g di cacao liquor o pasta di cacao crudista (facoltativo)
- 100 g di zucchero di palma o xilitolo

Lavorazione

- Fai fondere il burro di cacao (ed eventualmente il liquor) a bagnomaria, come spiegato nell'introduzione alla Seconda Parte, e mescola con la vaniglia.
- Versa nel frullatore con metà della polvere di cacao; lentamente aggiungi il resto degli ingredienti, sempre frullando e verificando che ogni ingrediente sia ben amalgamato.
- Serviti di una spatola per togliere il prodotto che si arrampica sulle pareti del frullatore.

- Metti negli stampini e tieni in frigorifero fino a rassodamento.
- A questo impasto puoi unire anche le spezie di tuo gusto e frutta in piccoli pezzi, o erbe fresche come la menta, o la buccia degli agrumi.
- Quando avrai fatto abbastanza pratica con i cioccolatini crudisti, passa a questi...

CIOCCOLATINI RIPIENI

Difficoltà: alta

*È una preparazione un po' più complicata,
ma il risultato supera ogni aspettativa!*

Stendi un telo di plastica o carta da forno sul tavolo di lavoro; prepara l'impasto come indicato nella ricetta precedente, tenendolo più liquido e lasciandolo a temperatura in modo che non si solidifichi; versalo negli stampini che avrai tenuto precedentemente in frigo in modo da raffreddarli bene.

Appena avrai versato il cioccolato e riempito gli stampini, rovesciali sul tavolo rivestito con il foglio di plastica.

In questo modo negli stampini rimane soltanto un leggero strato di composto, che grazie al freddo del contenitore si sarà subito solidificato. Recupera il cioccolato versato sul telo e tienilo da parte per altri stampini, altre preparazioni oppure rimettilo nella pentola dentro il disidratatore acceso a 40°C gradi o nel bagnomaria fuori dal fuoco.

Prendi il ripieno di tua scelta (vedi nelle prossime pagine per la preparazione), versalo nei gusci dei cioccolatini, e versavi sopra altro cioccolato fuso come chiusura.

Metti in frigorifero e servi dopo almeno due ore.

CONSIGLI PER I CIOCCOLATINI:

- riempili soltanto per metà con il ripieno così riuscirai a chiuderli sigillandoli con il restante cioccolato fuso;
- fai attenzione che durante la preparazione del cioccolato, questo non entri in contatto con acqua altrimenti si creeranno dei grumi;
- per farli raffreddare, mettili in frigorifero facendo attenzione anche in questo caso che non vengano in contatto con l'acqua;
- al momento di toglierli dagli stampini, esercita una pressione delicata. Ecco perchè è meglio usare stampini in silicone.

Alcune ricette per il ripieno

COCCO-LIMONE-MENTA

Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 100 g di anacardi reidratati, o mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 3 cucchiaini di sciroppo di agave
- Le foglie di un mazzetto di menta fresca
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 4 cucchiaini di olio di cocco

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere una crema liscia e morbida. Con una siringa riempi i cioccolatini e chiudi come indicato.

LAVANDA E CIOCCOLATO BIANCO



Ingredienti

Per circa 20 cioccolatini

- 50 g di sciroppo di agave
- 1 cucchiaino da tè di fiori di lavanda essiccati, ridotti in polvere impalpabile
- I semi di una stecca di vaniglia
- 100 g di anacardi reidratati
- 4 cucchiaini di burro di cacao liquefatto
- 5 cucchiaini di farina di cocco

Lavorazione

- Mescola l'agave, la lavanda e la vaniglia. Unisci il burro di cacao e gli anacardi. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla il tutto. Con la siringa riempi i cioccolatini.

CREMA ALLA VANIGLIA E LAMPONE

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Metti un pezzettino di lampone fresco dentro ai gusci di cioccolato che hai preparato; prepara la ricetta della crema pasticciera di anacardi che trovi nella sezione riservata ai dolci del Test "Che dolce sei?", e riempi i cioccolatini con la siringa. Sigilla con altro cioccolato, come indicato.

VANIGLIA-MACA-CANAPA

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Prendi gli ingredienti della ricetta precedente (Lavanda e cioccolato bianco) senza la lavanda, aggiungi due cucchiaini di semi di canapa e uno di maca, mescola il tutto e usa per riempire i cioccolatini.

TROPICAL ACAÌ

Per circa 20 cioccolatini

Lavorazione

- Agli ingredienti della ricetta precedente, aggiungi due cucchiaini di acaì in polvere e procedi come indicato. L'acaì è una bacca che cresce in Amazzonia ed è un supercibo ricco di vitamina C.

CARAMELLE DI FRUTTA CON CREMA AL CACAO

Difficoltà: bassa

La base della ricetta è molto semplice; si tratta di un rotolo di polpa di frutta che viene disidratata in essiccatore fino a diventare come un foglio elastico e flessibile.

Puoi prepararle con qualsiasi tipo di frutta.

Qui trovi la ricetta base con le pere e altre idee.

Ingredienti

Per 12 caramelle grandi

- 3 pere tagliate a pezzi
- 2 mele tagliate a pezzi
- 3 datteri
- Un pizzico di cannella
- Un pizzico di vaniglia

Lavorazione

- Frulla il tutto fino ad avere una purea omogenea senza grumi.
- Stendila sui vassoi del disidratatore rivestiti con fogli di Teflex o carta forno e lasciali nel disidratatore a 42°C gradi fino a quando non saranno asciutti e la purea si sarà trasformata in fogli malleabili e arrotolabili (ci vorranno circa 8 ore).

- Prendi il rotolo e taglialo con le forbici in riquadri che riempi al centro con crema morbida al cacao (vedi nelle ricette), chiudi dando la forma di ravioli o caramelle e servi con salsine alla frutta.

Altre idee per le tue caramelle

- Rotolo di mango: mango, datteri, vaniglia.
- Rotolo di pesca: pesca, datteri, vaniglia.
- Rotolo di frutti di bosco: frutti di bosco, datteri, vaniglia, limone.

Puoi anche sovrapporre vari fogli di colori diversi, arrotolare e tagliare a fettine, come se fossero stelle filanti alimentari.

Oppure su ogni foglio spalma la crema che preferisci, arrotola delicatamente e taglia a fettine per avere dolcetti deliziosi.

CARAMELLE DI CACHI

Difficoltà: media

Ingredienti

Per 3 vassoi

- 3 cachi maturi
- Mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere
- Mezzo cucchiaino di 4 spezie
- 1 cm di stecca di Cannella

Lavorazione

- Frulla a lungo gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea e versala in gocce di circa 1-2 cm di diametro sul vassoio dell'essiccatore ricoperto da un foglio di teflex o carta forno, e lascia essiccare a 42°C fino a che le caramelle non si staccano.

CARAMELLE AL CACAO E MANDARINO

Difficoltà: media

Ingredienti

Per un vassoio

- 4 cachi
- Vaniglia
- Cannella
- Mezzo limone (succo filtrato)
- 1 mandarino (succo filtrato)

Lavorazione

- Frulla e spalma sull'essiccatore ed essicca per 8-12 ore: il tutto è pronto quando il composto si stacca dal teflex. Ritaglia con le forbici o una lama affilata in rettangoli di cm 1x4 e arrotola per formare dei cilindri.
- Conserva in un barattolo di vetro.

Questo ebook è un estratto dal libro:

