

## **TORTA ZUCCA MANDORLE UVETTA vegana senza zucchero**

Questa ricetta l'ho presa dal libro "Prevenire i tumori mangiando con gusto" di cui ho già parlato. Libro che in realtà si dovrebbe chiamare "Prevenire la maggior parte delle malattie e dei malesseri del nostro tempo mangiando con gusto" perchè non si tratta solo di tumori, si tratta anche di molto altro.

Ho fatto solo piccole modifiche ed è buonissima, soprattutto tiepida.

Uno dei luoghi comuni più difficili da curare è che i dolci senza latticini, uova, addirittura senza zucchero non siano buoni. Non è vero, spesso chi lo dice è solo abituato ad un metodo e non ne conosce uno diverso, tutto qui.

Se qualcuno si sta chiedendo perchè mai dovremmo eliminare o ridurre drasticamente dalla nostra alimentazione latticini uova e zucchero la risposta la trova nel libro, molto chiara.

**300 gr di zucca butternut bio cotta al forno**

**200 gr di farina tipo 2 bio**

**100 gr uvetta bio**

**100 gr mandorle tritate (di quelle con la pellicina, bio)**

**3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva**

**1 cucchiaino abbondante di cremor tartaro di quello naturale già addizionato con bicarbonato**

**1 cucchiaino di cannella in polvere**

**1 pizzico di sale**

**2 cucchiaini di succo concentrato di mela bio + altro per la superficie**

Prima di tutto ho cotto la zucca butternut: l'ho lavata, l'ho tagliata in 4 parti e l'ho messa in forno lasciando la buccia, che si mangia (ma anche se fosse di quelle zucche che non hanno la buccia commestibile meglio toglierla dopo che è molto meno faticoso). Quando infilando una forchetta la si sente morbida è pronta.

Quando è stata fredda l'ho pelata (ma la buccia l'ho mangiata mica si butta) e l'ho frullata con l'olio, ho aggiunto tutti gli altri ingredienti ed ho mescolato bene con le mani, ho versato in una teglia coperta con carta forno bagnata e strizzata, livellato bene con le mani bagnate e cotto a 180 gradi per 35 minuti.

L'ho tolta, ho versato altri 3 cucchiaini di succo concentrato di mela sulla superficie e infornato di nuovo 5 minuti.

Tutto qui.

Nella ricetta originale ci sono le albicocche secche al posto dell'uvetta, non c'è il succo di mela nell'impasto e c'è il malto con semi di papavero sulla superficie della torta.

Il succo di mela concentrato è la prima volta che lo uso, è buonissimo ed è dolcissimo, quello che ho preso io è in bottiglie di vetro da un litro ed è biodinamico. Lo si può usare come sciroppo allungato con acqua per fare delle bibite o dolcificare qualunque cosa. Un altro dolcificante che mi piace molto è il succo di dattero, lo si trova nei vasetti di vetro ed ha la consistenza del miele. Sono cose semplici che possono sostituire lo zucchero, un altro spesso citato nel libro è il succo d'uva, che non ho mai provato.

