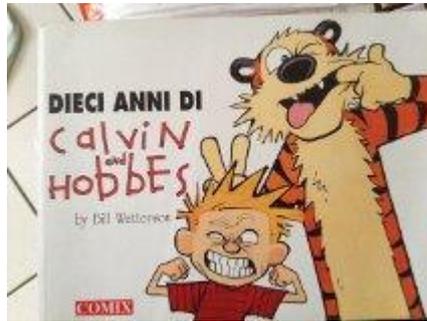


## HOBB'S: LA STORIA



Hobb's nasce dopo una esperienza quasi decennale di locali creati e gestiti in città, nel centro a Torino.

Con le figlie che stavano crescendo ed in età scolare sentivo di volermi avvicinare, almeno fisicamente, al luogo dove vivevamo insieme. Così trovammo io e mia moglie in Ciriè questa casetta in vendita che ci sembrò subito il luogo ideale nel quale continuare ad esprimere la nostra creatività nel campo della ristorazione.

Carolina, una delle nostre fantastiche figliuole, disegnò dietro mia richiesta il logo che si ispirava per simpatia ad una serie di fumetti di due simpatici personaggi, un bimbo terribile ed il suo tigrotto di peluche, che ci avevano allietato le serate e di cui tutti eravamo innamorati.

Da una torteria quale era nelle intenzioni iniziali Hobb's diventò rapidamente anche sala da tè, birreria e ristorante vegetariano. La conoscenza di imprenditori giovani nel nostro territorio e svariati altri incontri fortunati hanno fatto in modo che il locale potesse rimanere sempre vivo e attento ai cambiamenti, anche se ancorato saldamente a principi che non sono cambiati dall'inizio. Hobb's propone biscotti, torte e dolci, fatti rigorosamente a mano ed in gran parte senza l'uso di prodotti di origine animale - una cucina casalinga ma ricercata e improntata anch'essa al rispetto della Terra e dei nostri amici animali.

Il cuoco e proprietario, io, seguo radicalmente uno stile di vita "vegano" e da alcuni anni tengo personalmente corsi, conferenze, oltre che consulenze agli interessati.

## LE RICETTE



### Sorgo al curry, mandorle e zucchine per 4 persone

250 g di sorgo (si compra nei negozi bio o alla coop)

4 zucchine, 1 scalogno ,olio evo

60 g di mandorle pelate

curry e semi di cardamomo facoltativi

Il sorgo cuoce come molti cereali in un tempo ben definito e ,di solito, è molto semplice stabilirlo; se

i chicchi sono decorticati o perlato ci servirà IL DOPPIO di acqua bollente e salata del peso del cereale (1 tazza x 2 tazze) - sennò IL TRIPLO ( questa regola vale anche per il riso).

Il sorgo cuoce in 25 minuti circa nel doppio del suo peso in acqua salata, da quando bolle.

Aggiungete un cucchiaino da tè di curry nell'acqua per colorala e farle prendere gusto e se volete anche i semi di cardamomo

(sei circa). Quando l'acqua sarà tutta assorbita levate la casseruola dal fuoco e copritela. Lasciatela per 10 minuti. Nel frattempo avrete lavato e tagliato a julienne grande le zucchine e le mandorle. Affettate finemente

lo scalogno, posizionatelo in una padella capiente con un cucchiaino di olio evo fare soffriggere e, a doratura, aggiungete prima le mandorle e dopo 3/5 minuti le zucchine, che farete saltare a fuoco vivo per 10 minuti; a metà tempo aggiungete sale e un cucchiaino di curry, mescolando. Alla fine non vi rimane che versare le zucchine nella casseruola dove avevate lasciato il sorgo, mescolare, aggiungere a piacimento peperoncino o fogliette di timo o menta fresca, portare sul fuoco per un'ultima mescolata e servire nei piatti



### **Muffins salati ai piselli, carote e timo per 20 muffins**

latte di soia, non zuccherato 260 g  
olio di semi di girasole preferibilmente bio 90 g  
farina semi integrale o tipo 1 250 g  
farina mais fumetto 50 g  
lievito o bicarbonato 15 g  
sale 10 g  
cipolla tritatissima 10 g  
150 g tra carote e piselli poco cotti  
aceto di mele  
timo qualche rametto

in una terrina mescolare latte e aceto di mele e lasciarlo agire per 15 minuti, nel frattempo in un'altra terrina mescolare le due farine, versare olio, lievito, sale e la cipolla - preparare le carote tagliandole a pezzi piccoli quanto i piselli e facendoli bollire in acqua salata per 5 minuti. Alla fine mescolare all'impasto secco il latte, dovrebbe risultare un impasto liscio e che scende dal cucchiaio a nastro; aggiungere infine le verdure e il timo (solo le fogliette!). Versare negli appositi stampi e cuocere a 180° per 30 minuti circa. Assaporare freddi.



## **Torta margherita ai lamponi con zabaione**

### **per la torta:**

latte di soia non zuccherato 500 g con un cucchiaino e mezzo di aceto di mele

olio di semi di girasole 180 g

zucchero a velo 240 g

farina tipo 1 semi integrale 600 g

curcuma

aroma vaniglia

sale

lievito 30 g e una punta di bicarbonato

150 g di lamponi freschi

lasciare 15 minuti agire l'aceto nel latte nel frattempo mescolate olio e zucchero in planetaria o a mano con una frusta poi aggiungete gli altri ingredienti aromatizzanti - alla fine aggiungete farina e latte e create un impasto abbastanza morbido nel quale inserirete i lamponi, prima infarinati.

Versate l'impasto in una teglia cosparsa di margarina ed infarinata e cuocete per 30/40 minuti a 180°.

### **per lo zabaione:**

in una casseruola versate 100 g di marsala o se vi piace di più di moscato o brachetto portare sul fuoco, aggiungete 50 g di fecola di patate mescolate con una frusta per eliminare i grumi, accendete la fiamma al minimo e poi sempre mescolando versate 500 g di latte di soia; la crema dovrebbe via via addensarsi . è pronta quando vedrete la prima bolla. Togliete dal fuoco ed immediatamente versate in un recipiente dove la lascerete raffreddare.

Ora dovrete tagliare la torta a metà, versare la crema aggiungere un po' di lamponi freschi sulla parte bassa e richiudere la torta; potrete spolverarla di zucchero a velo e portarla in tavola.



### Sacher torte vegan

100 g di latte di soja non zuccherato  
80 g di olio di semi di girasole  
1 cucchiaio di aceto di mele  
150 g di yogurt di soja naturale  
90 g di zucchero  
75 g di cacao in polvere  
18 g di lievito per dolci  
un pizzico di sale  
310 g di farina tipo 1  
40 g di farina di mandorle

iniziamo lasciando per 15 minuti l'aceto di mele e il latte di soja in un recipiente a cagliarsi, mentre nel frattempo mescoleremo con una frusta o in planetaria l'olio, lo zucchero e lo yogurt. Trascorsi i 15 minuti aggiungiamo lentamente prima la farina, poi il cacao, poi il latte cagliato; solo quando sarà tutto ben mescolato aggiungiamo all'impasto lievito, sale cacao e farina di mandorle.

Questo impasto lo versiamo in una tortiera di 28 cm di diametro ingrassata e infarinata e cuociamo in forno già caldo a 180° per 35 minuti circa o quando uno stecchino infilato al centro uscirà asciutto.

Lasciamo raffreddare.

Nel frattempo usciamo a comperare un vasetto da 400 grammi di marmellata di albicocche, quella con meno zuccheri possibile, biologica, meglio e ci facciamo una passeggiata; ah già comperiamo anche un bricco di panna vegetale, si trovano anche alla coop ormai, ALPRO è una buona marca, e due tavolette da 100 g di cioccolato fondente al 75%.

Arrivati a casa la torta sarà fredda, credo.

Frullate la marmellata, tagliate in due la torta, farcitela, ma tenetene tre cucchiari con i quali coprirete la parte superiore della torta, una volta riposizionata la parte superiore, a mo' di panino. Ponete un poco in freezer, il tempo necessario per preparare la glassa con 200 g di cioccolato spezzettato in 200 g di panna in un pentolino a fiamma bassissima in modo da sciogliere il cioccolato mescolando continuamente. Quando avrete ottenuto una crema, levate dal fuoco, prendete la sacher dal freezer, posizionala su una gratella o, se non la possedete su un piatto leggermente più piccolo di diametro della torta e, mettendo il tutto su un piano di lavoro pulito o dentro un piatto più grande, colate la glassa al centro della torta e lasciate che scenda rivestendo tutta la superficie, se necessario aiutatela con una spatola.

Lasciate asciugare per un po' e poi posizionala nel frigo dove la glassa si solidificherà per benino. Il resto della crema raccoglietelo, è una crema "ganasche" buonissima, anche da spalmare sul pane.

## **Gli Ingredienti**

Cosa non deve mancare e cosa comperare

### Frutta

Mele arance banane kiwi  
Frutti di bosco ( anche surgelati bio )  
In stagione:

meloni angurie uva pesche albicocche fragole ciliegie prugne  
frutta secca: mandorle,noci,pistacchi,anacardi,nocciole

surgelate o equosolidali:

mango,avocado

frutta essicata:

fichi,prugne,albicocche,zenzero,papaya,mango

### Verdura

Patate,carote,foglie verdi,cavolfiori,broccoli,spinaci,  
coste,insalate di tutti i tipi ( sono la cosa più importante ),  
cavoli verza,zucchine zucca, etc.

### Cereali

Orzo,miglio,faro,boulgour,cuscus,quinoa

La pasta integrale e bio

Riso integrale,riso basmati,riso selvatico

### Legumi

Lenticchie verdi,marroni,rosse,gialle,ceci,fave

Piselli,fagioli,fagioli dell'occhio nero,rossi

Messicani neri,borlotti,cannellini

### Altro

Latti non animali-quelli preferiti,soja,avena,riso,mandorle

Seitan marca sojalab,tempeh,tofu ( marinato, meglio )

### Spezie

Coriandolo polvere,curry,cardamomo,paprica,menta foglie

Cannella,zenzero,pepe,curcuma

### Semi

Girasole,sesamo,papavero,zucca

Olio extravergine di oliva spremuto a freddo

Olio di semi di girasole

## E ora un po' di cotture

**Il riso Basmati:** cuoce in abbondante acqua salata per 12 minuti senza muoverlo

**Il riso Arborio:** cuoce con il brodo, piano piano, per 30 minuti

**Il Boulgour:** ha bisogno del doppio di acqua rispetto al suo volume, mettete l'acqua in pentola e quando inizia a bollire versatelo, abbassate il fuoco e cuocete fino a completo assorbimento, controllando verso la fine che non attacchi.

**Il miglio:** idem

**La quinoa:** idem

Con la **farina di ceci** si confezionano due ricette di sicuro gradimento:

### **Le Frittatine e le Panelle**

Per ambedue le ricette ci servono: un bicchiere di farina per 3 d'acqua.

Per le frittatine lasceremo l'impasto a riposare per almeno un'ora, aggiungeremo poi 3 cucchiari di farina bianca e poco lievito chimico o bicarbonato, potremo poi aggiungere in gradienti a piacere ( porri, rosmarino, zucchine fritte etc.) e friggeremo le frittatine in padelline antiaderenti.

Per le panelle invece dovremo fare una polentina mettendo in una casseruola l'acqua, salandola e versando poi a pioggia la farina mescolando sul fuoco continuamente si formerà appunto una polentina che verseremo su un piano e appiattiremo e, che una volta raffreddata, si presterà ad essere tagliata nelle forme più varie. Le crocchette ricavate le friggeremo in olio evo bollente.

Ok non proprio salutari, ma che buone!!! Si possono fare anche dei panini con l'insalata, pensate.....

Un ultimo consiglio per la cottura di ceci, lenticchie, piselli etc...:

Se lasciati a bagno per la notte e scolati, al mattino potrete riporli dentro un termos con acqua bollente e salata. Alla sera saranno pronti....

**Falafel:** sicuramente saprete che le polpette sono molto apprezzate dai bambini. Credo e spero anche dai vostri figli. Per fare polpette che abbiano una consistenza accattivante, vi consiglio di tritare nei vostri robot da cucina oltre che le verdure che saranno la base delle vostre polpette, a vostra scelta anche i gusti che normalmente si mettono per la carne e dunque... rosmarino, noce moscata, pepe, dragoncello, salvia e tutto quello che sapete essere gustoso (anche l'Ariosto va bene!) e poi anche pasta cotta al dente e frutta secca nell'ordine di due terzi dell'impasto, vedrete che belle polpette morbide ma granulose e croccanti!!!

Ma ecco una classica ricetta di polpettine che sono una gran fonte di proteine:

250 grammi di ceci cotti

3 cucchiari di farina di ceci

30 grammi di semi di sesamo frullati con 1 cucchiaino di semi di cumino

Prezzemolo un ciuffo

Sale qb, olio 4/5 cucchiari

Mezza cipolla rossa o bionda (non Bianca)

Frullate tutto insieme e formate delle polpettine nel palmo delle maniche poi appiattirete a mo di UFO (avete presente no?!?!?)

Friggete e dorate da ambo i lati e appena fritte passatele in altri semi di sesamo, servitele con TANTA insalata lattuga o romana. Così si dovrebbero servire tutte le polpette in genere!

### **Pasta con salsa verde brillante:**

Occorrente: il formato di pasta che volete, meglio corta,

un broccolo grande

due zucchine tenere verde chiaro

1 cucchiaino di semi di girasole, sale

Non dovete far altro che cuocere in abbondante acqua salata e con un cucchiaino di bicarbonato ,dentro prima le zucchine per 6 minuti , poi il broccolo per 3 minuti, poi, nella stessa acqua , la pasta.

Frullate zucchine, broccoli, sale e semi di girasole aggiungendo acqua o olio a piacere e condite la pasta appena scolata. Avrete una pasta brillantissima che potrete servire pure con carotine o pomodorini per l'ottimo effetto cromatico che piacerà ai vostri commensali.

**Canederli:** è semplice confezionare i canederli, sono un piatto povero della tradizione del recupero degli avanzi.

Serve ½ kg di mollica rafferma che si mette a bagno in 300 ml di latte di soja. In una pentola intanto fare un brodo vegetale con 3 lt di acqua salata,3 carote,1 sedano,1 patata, noce moscata,chiodi di garofano e lasciare bollire.

Far soffriggere un porro e una piccola cipolla,stufare poi verdure e seitan a cubetti a piacere, anche pepe e peperoncino. Una volta raffreddati, aggiungere 125 gr di farina gradatamente mescolare col pane, in una ciotola, con prezzemolo tritato qb e noce moscata,formare delle palline che rotolerete nella farina. Cuocete 10 minuti nel brodo e servirne 3 a commensale.

**Rollè al forno:** cuocete ½ kg di lenticchie di rodi fino a che saranno purea,unitele a 250 di ceci ( in scatola o lasciati a bagno e poi cotti ) , frullate con poco rosmarino,salate,stendete su un foglio di carta da forno e ponete in centro le verdure che più vi piacciono in modo che arrotolando rimangano al centro formando un'anima centrale.

Chiudete facendo un salame e cuocete a 200° per 40 minuti.

#### **Torta al cioccolato:**

300 g di farina O

50 g di cacao

200 g di zuccheri cana

20 g lievito

120 g cioccolato 70%

250 g latte do soja

90 g burro di soja o margarina con grassi non idrogenati

1 pizzico di sale-aceto di mele.

Sciogliere a bagno maria il burro, porre tre cucchiari di aceto di mele nel latte,dopo 10 minuti unire questi due ingredienti allo zucchero. Tritare il cioccolato,aggiungerlo alla farina,al cacao e lievito e sale. Unire i due impasti e mescolare , il composto ottenuti dovrà avere la consistenza cosiddetta “ a nastro “ , cioè dovrà ricadere a nastro una volta sollevato con il cucchiaio.

Cuocere in teglia ,oliata e infarinata con farina di riso, per 35 minuti a 180°.

## Una cena per le feste

Come far contenti tutti i commensali in una serata in compagnia di cibi allegri, che dia o energia, voglia di stare insieme, non appesantiscano e siano golosi e sfiziosi?

Dipende dalla vostra creatività, questa purtroppo è la risposta più ovvia, e dunque dalla vostra voglia di cucinare.....

Ma, lo sapete, questa è anche la cosa positiva ☺☺☺☺☺!!!

## Dunque per iniziare

Ecco come potrebbe essere strutturato un menù per una serata vegana:

- Girelle in sfoglia alla pizzaiola
- Canederli in brodo o al sugo o ai funghi
- Rollè al forno
- Torta di cioccolato e salsa di lamponi

**Girelle in sfoglia:** la sfoglia potete comperarla, oppure farla con 300 g di farina, 150 g di burro di soja o margarina con grassi non idrogenati, sale, 80 g di acqua ghiacciata.

Lavorare velocemente la farina con 120 g di burro, l'acqua e il sale, far riposare la pallina nel frigo per mezz'ora, stenderla poi in forma rettangolare con lo spessore di 2-3 mm e spalmare in centro gli ultimi 30 g di burro; piegare a libro la pasta e riporla in frigo, eseguire questa operazione 3-4 volte e la pasta sarà pronta.

Tirare ora allo spessore di 4 mm e spalmare il ripieno composto da un panetto di tofu, 150 g di pomodorini tagliati a metà e saltati in padella con poca cipolla, sale e origano tritati insieme.

Arrotolare e porre il rotolo ottenuto in freezer per 20 minuti, poi tagliare delle girelline e porle sdraiate in una teglia con carta da forno, cuocere fino a doratura a 200°.