DOLCI SENZA RIMPIANTI

4° CAPITOLO

SCUOLA DI CUCINA

Un percorso teorico-pratico per sperimentare ricette e metodiche di cucina salutari



Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.



COSA IMPAREREMO?

In questo incontro esploriamo il mondo dei dolci, così tanto abusato, desiderato e sognato, ma spesso incolpato senza motivo.

Il mondo dei dolci genera nel nostro corpo un desiderio profondo, ancestrale e infantile di benessere. Attraverso il carboidrato il nostro cervello trae energia essendo il suo carburante principale. Le cellule nervose necessitano di glucosio per comunicare tra loro attraverso segnali chimici ed elettrici ma spesso questo bisogno di carboidrati si trasforma in una dipendenza, soprattutto quando i carboidrati consumati sono semplici e di scadente qualità.
In questo corso cercheremo di ridare lustro a questa categoria di alimenti che, soprattutto durante alcune malattie, viene completamente bandita e guardata con sospetto, arrivando ad eliminarla completamente senza motivo.

La scelta delle materie prime diventa però fondamentale, dalle farine di grani antichi tipo Solina, Saragolla, Senatore Cappelli, tipiche della nostra regione, alla scelta degli zuccheri da aggiungere alle preparazioni, dai lieviti naturali ad alimenti insoliti e particolari come i legumi che se usati nella produzione dei nostri dolci daranno un valore nutrizionale aggiuntivo alle preparazioni. Verrà usata la frutta, il miele, la frutta secca, gli zuccheri grezzi a basso indice glicemico che non impattano eccessivamente sui livelli infiammatori.

Tutte le tecniche di cottura adottate avranno un ruolo centrale, al fine di non distruggere i nutrienti e le vitamine.

Un invito, dunque, a cucinare in modo più attento e consapevole, per riscoprire la gioia di stare ai fornelli e preparare cibi sani e nutrienti per tutta la famiglia.





Cosa bolle in pentola?



Menù

1. Crostata Arrotolata
2. Biscotti Abruzzesi
3. Mousse di Lenticchie e Chips di Pane
4. Cookies Lenticchie e Cioccolato
5. Soffione di Ricotta
6. Sembra ma non è...
7. Brownie di Fagioli Neri



Porzioni: 6 persone

CROSTATA ARROTOLATA

Ricetta abruzzese

INGREDIENTI:

- 3 Uova Bio
- 160g Zucchero grezzo
- 160g di Olio Extra Vergine di Oliva (E.V.O.)
- Zeste di 1 Limone non trattato
- 500g di Farina di Solina (grano antico)
- 16g di Lievito in polvere
- Zucchero a velo (favoltativo) Q.b.

PER IL RIPIENO:

- 400g di Confetture e/o Marmellate miste light
- 100g di Mandorle e Noci spezzettate grossolanamente
- Aromi a piacere (es: Cannella, Buccia di Limone)

GUARNIMENTO:

- 100g di Yogurt Greco Bianco
- 125g di Fragole fresche e/o Lamponi e/o Mirtilli
- 10 Mandorle o 5 Noci

PROCEDIMENTO:

In una capiente ciotola, setacciare la farina e il lievito. Aggiungere lo zucchero (se previsto), le uova, l'olio E.V.O. e le zeste di limone. Impastare velocemente fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgere in pellicola e far riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Nel frattempo, preparare il ripieno mescolando le confetture con le noci e le mandorle spezzettate. Dividere l'impasto in 2 porzioni. Su un foglio di carta forno infarinato, stendere ogni parte formando due rettangoli alti circa 1,5–2 cm. Distribuire il ripieno al centro, evitando i bordi. Spennellare i bordi con acqua o latte. Arrotolare l'impasto su sé stesso per 3 volte, chiudendo bene la giuntura sotto. Cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per 30–35 minuti. Lasciar raffreddare completamente prima di tagliare a fette spesse circa 3 cm. Servire ogni fetta con una cucchiaiata di yogurt greco, frutta fresca e frutta secca per guarnizione.

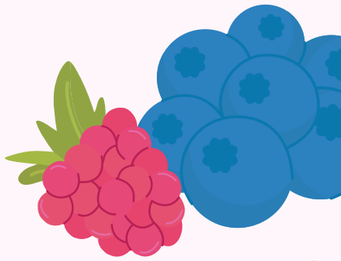
Varianti: Sostituire lo zucchero a velo con eritritolo o zucchero di cocco. Utilizzare confetture senza zuccheri aggiunti o dolcificate naturalmente con mela o datteri. Preferire farine di tipo 1 o integrali, come farina di farro o monococco.



Porzione: 30 biscotti
30g a testa

BISCOTTI ABRUZZESI

Ispirati alla crostata arrotolata



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO:

- 3 Uova biologiche (circa 180g)
- 160g di Olio extravergine d'oliva
- Zeste di 1 limone non trattato
- 500g di Farina di Solina
- 16g di Lievito in polvere

Zucchero a velo q.b. (per guarnire)

PER IL RIPIENO:

- 400g di Confettura o marmellata light mista
- 100g di Mandorle e noci spezzettate grossolanamente
- Aromi naturali a piacere (cannella, scorza di limone)

GUARNIMENTO (A PORZIONE):

- 100g di Yogurt greco bianco
- 125g di Frutta fresca (fragole, mirtilli, lamponi)
- 10 mandorle o 5 noci

PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente, setacciare la farina con il lievito. Unire le uova, l'olio extravergine e le zeste di limone. Impastare rapidamente fino ad ottenere un composto morbido e compatto. Avvolgere in pellicola e far riposare in frigorifero per 30 minuti. In una ciotola, mescolare le confetture con mandorle e noci tritate grossolanamente e gli aromi scelti. Dividere l'impasto in 30 porzioni da 30 g ciascuna. Stendere ogni porzione in un rettangolino spesso circa 5 mm. Farcire con un cucchiaino di ripieno al centro, richiudere e modellare a forma di piccolo rotolo o mezza luna. Disporre su placca rivestita con carta forno, con la chiusura rivolta verso il basso. Cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 20-22 minuti, fino a doratura leggera. Una volta freddi, spolverare con zucchero a velo. Per una presentazione completa e bilanciata, servire ogni biscotto con yogurt greco, frutta fresca e frutta secca.

Varianti: Sostituire la farina di Solina con farina integrale o farina tipo 1 per un apporto maggiore di fibre. Usare confetture senza zuccheri aggiunti o a base di sola frutta per ridurre l'indice glicemico.



MOUSSE DI LENTICCHIE

INGREDIENTI:



- 100g Lenticchie cotte senza sale né condimenti, scolate
- 100g Cioccolato fondente 60% fuso
- 100g Latte di mandorla
- 2g Agar Agar
- 10g Mosto cotto
- 200g Panna fresca non zuccherata, montata lucida
- 8g Sciroppo di Agave

PROCEDIMENTO:

Scaldare il latte di mandorla con l'agar agar fino a sfiorare il bollore. Versare il latte caldo sulle lenticchie e frullare con miniprimer a immersione aggiungendo il cioccolato fuso, il mosto cotto e lo sciroppo di agave. Lasciar raffreddare leggermente e incorporare delicatamente la panna montata lucida con una marisa. Dressare in bicchierini monoporzione e lasciar rapprendere in frigorifero.

CHIPS DI PANE

INGREDIENTI:

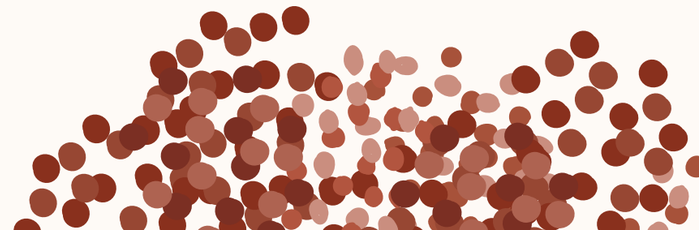


- 200g Pane raffermo congelato e affettato sottilmente
- 40g Zucchero a velo
- 150g Cioccolato fondente

PROCEDIMENTO:

Disporre le fettine di pane su una teglia foderata con carta forno. Cospargere con abbondante zucchero a velo. Cuocere in forno a temperatura moderata fino a leggera caramellizzazione. Lasciar raffreddare completamente. Decorare con cioccolato fondente fuso, colato a fili con una forchetta. Servire con la mousse e una grattugiata di cioccolato fondente.







COOKIES LENTICCHIE E CIOCCOLATO

INGREDIENTI:

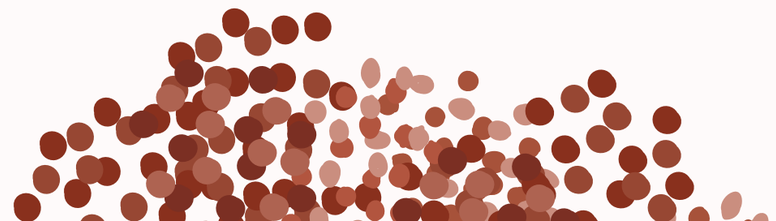
- 250g Lenticchie cotte senza sale nè condimenti, scolate
- 130g Cioccolato fondente 60%
- 20g Cacao amaro
- 120g Farina 0 debole
- 60g Olio di semi di girasole
- 80g Zucchero di canna
- 8g Lievito per dolci
- 250g Gocce di cioccolato
- 15g Rum 70°
- 40g Mosto cotto
- 2g Pizzico di cannella

INGREDIENTI PER BUTTERMILK:

- 120g Latte di mandorla
- 10g Succo di limone

PROCEDIMENTO:

Preparare il buttermilk: unire latte di mandorla e succo di limone, lasciare riposare 10-15 minuti a temperatura ambiente. Fondere il cioccolato fondente a bagnomaria (max 45°C). Frullare le lenticchie con cioccolato fuso, buttermilk e olio fino ad ottenere una crema liscia. Trasferire in una ciotola e incorporare le polveri setacciate (cacao, farina, lievito) e lo zucchero, alternandoli. Aggiungere mosto cotto e rum, mescolando delicatamente con spatola (marisa). Unire le gocce di cioccolato, tenendone da parte una manciata per decorazione. Formare i biscotti con sac à poche (bocchetta liscia) o cucchiaio su teglia foderata. Decorare con gocce restanti. Cuocere in forn ostatico preriscaldato a 165°C per 12-15 minuti. I coockies devono rimanere morbidi all'interno.







SOFFIONE DI RICOTTA

Ricetta abruzzese

Il soffione di ricotta, conosciuto anche come fiadone dolce, è un dolce tradizionale abruzzese. Caratterizzato da un guscio di pasta sottile e fragrante che racchiude un ripieno soffice e profumato al limone, è ideale per concludere un pasto festivo, in particolare durante il periodo pasquale.

La ricotta, in particolare quella di pecora, è una fonte eccellente di proteine e calcio, utile per il mantenimento della massa muscolare e delle ossa. Il limone fornisce vitamina C.

INGREDIENTI:

PER LA PASTA ESTERNA:

- 1 Uovo
- 30g di Olio
- 200g di Farina
- 3 g di Sale
- 15g di Zucchero

PER IL RIPIENO:

- 6 Uova
- 120g di Zucchero
- 300g di Ricotta
- Buccia grattugiata di 1 Limone
- 1 Bustina di Vanillina

PROCEDIMENTO:

Preparazione della Pasta Esterna: Su una spianatoia, unite la farina, l'uovo e l'olio. Aggiungete lo zucchero e il sale, quindi impastate fino a ottenere un panetto morbido. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciate riposare per un'ora. **Preparazione del Ripieno:** Prendete due contenitori e separate gli albumi dai tuorli. Montate gli albumi a neve ferma. Nei tuorli, aggiungete la buccia di limone grattugiata, la vanillina e lo zucchero, mescolando bene. Incorporate la ricotta al composto di tuorli e poi aggiungete gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente con una spatola, dal basso verso l'alto. **Assemblaggio e Cottura:** Stendete la pasta in modo uniforme negli stampi imburrati o rivestiti di carta forno. Riempite ogni base con il composto alla ricotta. Preriscaldate il forno a 180 °C e infornate per 35-40 minuti, fino a doratura.

Varianti: Utilizzare ricotta di capra al posto di quella classica, per ridurre i grassi saturi. Sostituire lo zucchero con zucchero di canna integrale, moscovado o eritritolo per un impatto glicemico ridotto. Adottare farine tipo Solina o di tipo 1 per aumentare il contenuto di fibre e rendere il dolce più digeribile.



Porzioni: 8 persone
Circa 40 cornettini

Biscotti tipo cornettini salutari

SEMBRA MA NON È...

INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO:

- 400g di Farina di Solina (o farina di tipo 1)
- 250g di Yogurt bianco naturale (senza zuccheri aggiunti)
- 90ml di Olio extravergine d'oliva
- 80g di Zucchero integrale di canna o di cocco
- 2 Tuorli di uova biologiche
- 16g di Lievito in polvere naturale (cremor tartaro + bicarbonato
- Zeste di limone biologico

PER IL RIPIENO:

- 300g di crema spalmabile alle nocciole (minimo 45% nocciole, senza olio di palma né zuccheri raffinati)

GUARNIMENTO:

- Spumone al caffè: 120 ml di acqua molto fredda, 80 g di zucchero di cocco o integrale, 1 cucchiaio di caffè solubile biov
- 80 nocciole biologiche (10 a persona)

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, mescolare i tuorli con lo zucchero, l'olio EVO e le zeste di limone. Aggiungere lo yogurt e mescolare bene. Incorporare farina e lievito setacciati fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Dividere l'impasto in 5 porzioni da circa 170 g. Stendere ogni porzione in un cerchio di circa 3 mm di spessore. Con un tagliapizza, ricavare 8 spicchi da ogni cerchio. Disporre ½ cucchiaino di crema alle nocciole sulla parte larga di ogni spicchio. Arrotolare dalla base verso la punta per formare dei cornettini. Disporre su teglia con carta forno, con la chiusura verso il basso. Cuocere in forno preriscaldato: 170°C ventilato per 12 minuti oppure 180°C statico per 11-12 minuti. Per lo spumone al caffè: frullare finemente zucchero e caffè solubile, poi montare con acqua fredda per almeno 5 minuti con fruste elettriche. Servire i cornettini accompagnati dallo spumone e dalle nocciole.



Porzione: circa 12

BROWNIE CON FAGIOLI NERI



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO:

- 750g Fagioli neri cotti (scolati)
- 180g Olio di cocco sciolto
- 180g Burro di arachidi sciolto
- 160g Sciroppo d'acero
- 60g Farina di miglio
- 90g Cioccolato fondente tritato finemente
- 40 g Cacao amaro in polvere
- 3g Bicarbonato di sodio:
- 3g Lievito in polvere
- 1 pizzico di Sale



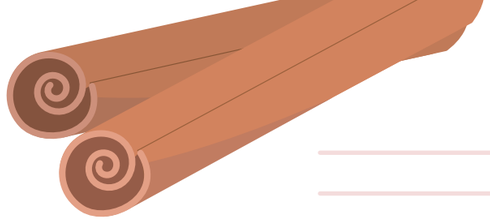
PER LA GANACHE AL CIOCCOLATO FONDENTE:

- 200g Cioccolato fondente 70%
- 150g Panna fresca liquida
- 1 cucchiaio di Sciroppo d'acero o miele (facoltativo per dolcezza extra)

PROCEDIMENTO:

Per la ganache: Scaldare la panna fresca in un pentolino fino quasi al bollore. Togliere dal fuoco e aggiungere il cioccolato fondente tritato. Mescolare fino a ottenere una crema liscia e lucida. Aggiungere lo sciroppo d'acero o miele se si desidera una ganache più dolce. Lasciar intiepidire prima di versarla sul brownie raffreddato. **Per i brownie:** Preriscaldare il forno a 180°C e preparare una teglia rettangolare rivestita con carta forno. Nel contenitore di un robot da cucina, versare i fagioli cotti e l'olio di cocco sciolto. Aggiungere il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero. Frullare fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Assaggiare e regolare eventualmente di dolcezza o consistenza. In una ciotola a parte, mescolare farina di miglio, cacao, sale, bicarbonato e lievito. Unire gli ingredienti secchi all'impasto di fagioli e mescolare. Incorporare il cioccolato fondente tritato. Versare il composto nella teglia e livellare bene con una spatola. Cuocere in forno statico per circa 35 minuti. Fare la prova stecchino: il dolce deve risultare asciutto e compatto. Lasciar raffreddare completamente nella teglia prima di tagliare a quadrotti. A piacere, decorare con la ganache al cioccolato fondente una volta raffreddato.





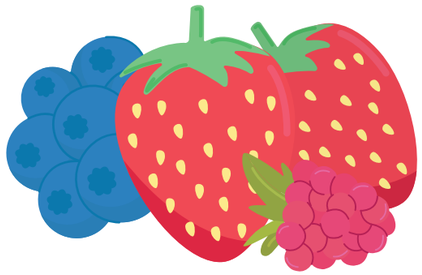
IMPARATO QUALCOSA DI INTERESSANTE?

Segnalo per non dimenticare!





“Uno non può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non ha mangiato bene.
- Virginia Woolf



A cura di:

dott.ssa **LAURA MASINI**

Lady Chef ABRUZZESI

FRANCESCHELLI
MARKETING AND SALES

Con il patrocinio di:

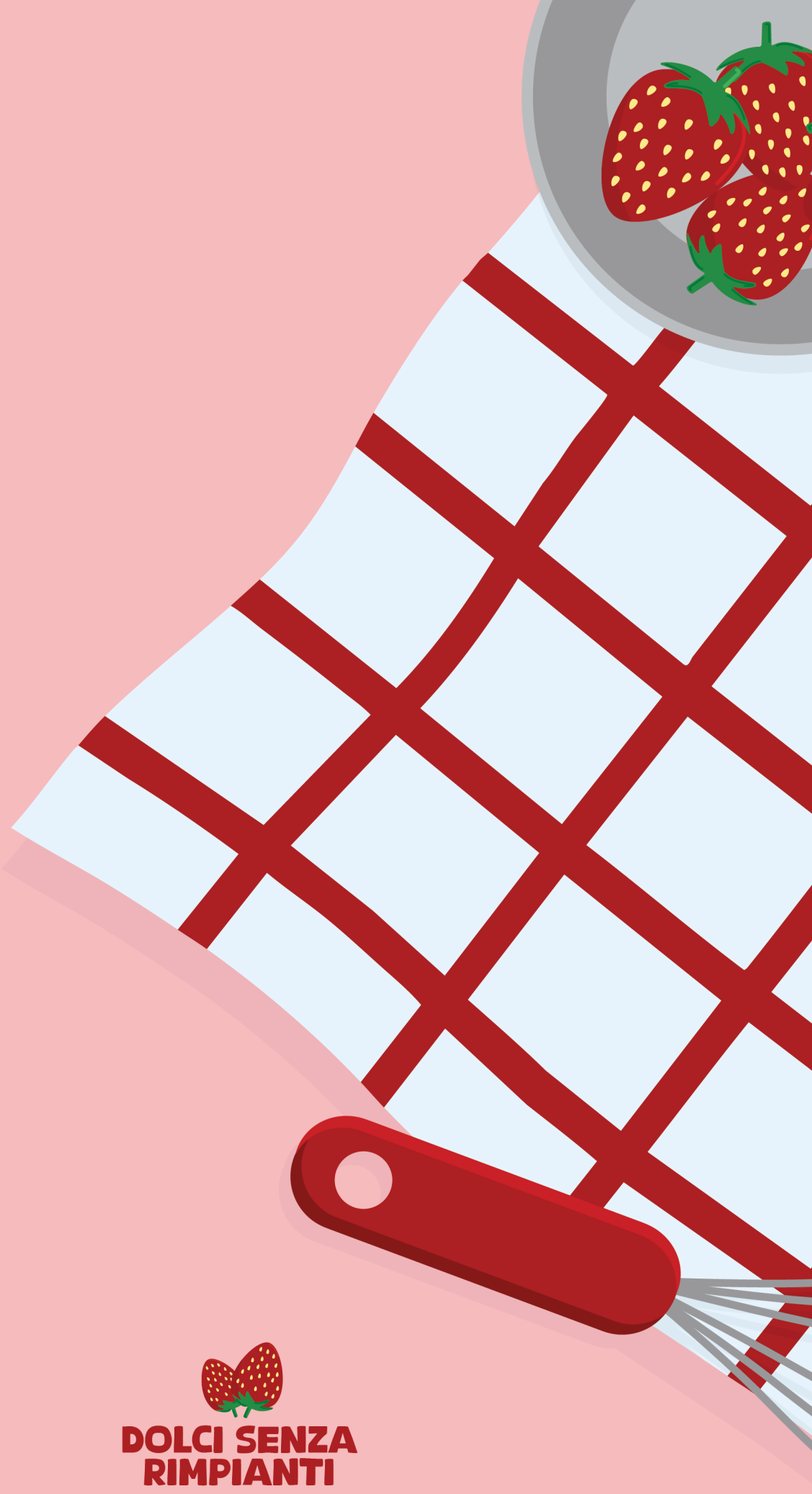
UNIONE REGIONALE CUOCHI ABRUZZESI

Valorizzazione delle Conoscenze

Università G. d'Annunzio DMSI

AMBULATORIO MEDICINA INTEGRATA
Ospedale di Ortona

ASL2 LANCIANOVASTOCHIETI REGIONE ABRUZZO



DOLCI SENZA RIMPIANTI

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales