

CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive
con psoriasi e patologie infiammatorie

Dolci
che
Passione







CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive
con psoriasi e patologie infiammatorie



Dolci che Passione

© APIAFCO

Associazione Psoriasici Italiani Amici
della Fondazione Corazza

Prima edizione Ottobre 2020

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico: Giovanni Bellavia

APIAFCO

Via Imola 10, 40128 - Bologna (Italy)

segreteria@apiafco.org

tel (+39) 051 - 322299

www.apiafco.org



INTERNATIONAL FEDERATION
OF PSORIASIS ASSOCIATIONS

APIAFCO - Member of IFPA

Con il contributo non condizionato di



Grazie a



CIBO E BENESSERE

Consigli e ricette per chi convive
con patologie infiammatorie

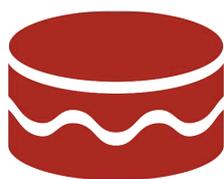
Dolci
che
Passione

INFORMAZIONI e AVVERTENZE

Questo libro non è un libro di diete, ma un tentativo di alfabetizzazione alimentare, che fornisce informazioni e suggerimenti utili su ciò che mangiamo. All'interno delle ricette si trovano inoltre i valori nutrizionali orientativi divisi in macrocategorie.

SOMMARIO

Introduzione	10
Zuccheri e dolcificanti	16
Gli zuccheri	20
Le ricette	
Dolci d'Autore - <i>Luca Montersino</i>	28
...E quelli di casa	64
Ringraziamenti e Curricula	82



Dolci

“Scusi, per la felicità? A cento metri c’è una pasticceria!”

Quando ero piccola, tutte le domeniche passavo dalla pasticceria sotto casa dove mamma aveva ordinato un vassoio di pasticcini: una selezione di mignon assortiti come bignè, millefoglie, tartellette di frutta, cannoli e meringhe, tutti da gustare alla fine del pranzo.

Ricordo la sua voce che mi ripeteva: “Fai attenzione che non si schiaccino!” oppure: “Stai attenta che non siano rotti!... E che siano belli pieni di crema!”. Può darsi che sia a causa di tutte queste raccomandazioni se non ho mai amato i dolci (l’unico che mi piaceva veramente era quello che mi preparava mia nonna: una fetta di pane tostato con zucchero e cannella. Una spezia, la cannella, destinata a restare per sempre nel mio bouquet di odori).

Non amo particolarmente i dolci, dicevo. Ma amo le pasticcerie.



Ovunque io mi trovi, che sia in uno dei miei tanti viaggi o nella mia città, non manco mai di fermarmi a guardare le vetrine delle grandi pasticcerie di quartiere, per poi entrarci e ammirare la bellezza delle torte esposte sugli scaffali. Dopo avere indugiato sui banconi e sulle prelibatezze che vi si trovano, il mio sguardo si perde fra gli ambienti spesso storici del locale, con i loro pavimenti pregiati, i ricchi lampadari e le mensole in legno di mogano o di faggio. Oltre ad

essere luoghi dotati di un innegabile fascino senza tempo, le pasticcerie sono anche un punto di incontro per turisti e locals, che vengono qui per scaldarsi nelle gelide giornate d'inverno, per trovare un po' di ristoro sotto l'aria condizionata nelle torride estati di città, o anche solo per una breve sosta. Conoscete l'Antico Caffè Greco a Roma e la sua torta caprese? O il Sacher Cafè di Vienna, con la sua torta al cioccolato? Se sì, sapete benissimo di cosa parlo. Sin da giovanissima, ho sempre viaggiato molto. Di recente, ad accompagnarmi nelle mie "avventure" in giro per il mondo c'è spesso Ludovica (la dolcissima Ludovica), la voce dell'Associazione per i nostri pazienti. Proprio lei, che in questo momento mi sta strappando il foglio dalle mani per continuare questa breve introduzione...

*Da un'idea di Valeria,
Maria Elena Gottarelli*



Quando Valeria racconta della sua infanzia dentro alle pasticcerie in cerca dei dolci da portare a casa a fine pranzo, anche a me riaffiorano alla memoria ricordi legati alla mia casa e alle mie abitudini.



Ma prima di riportarle qui, faccio una premessa: io sono una “dolce-dipendente”. Amo tutto ciò che contiene zucchero e più colorato è, meglio è! Per Valeria c’era la sua mamma a mandarla a ritirare “le paste” (come a Bologna vengono chiamati i pasticcini),

nel mio caso invece era il mio nonno paterno a portarli in tavola. Nonno Giancarlo, arredatore d’interni di professione, era solito occuparsi di locali quali bar, ristoranti e pasticcerie. Ogni domenica – non ne saltava mai una – si divertiva a portare a casa vassoi stracolmi di pasticcini che di solito duravano fino al martedì successivo e che, puntualmente, io e i miei fratelli ci litigavamo. Ricordo che la domenica ci svegliavamo tutti di ottimo umore, perché lo sfizio di chiudere il pranzo in bellezza non ce l’avrebbe tolto nessuno. Alla fine, ogni membro della famiglia aveva finito per “prenotare” le sue “paste” e il pasticciere sapeva già di cosa riempire il vassoio ancora prima di ricevere l’ordinazione. Il mio preferito? Il bigné alla crema ricoperto di glassa bianca.

Attribuisco il mio amore incondizionato per i dolci non soltanto al fatto di essere golosa, ma anche a un legame con la mia terra. D’altronde la tradizione dolciaria fa parte del retaggio culturale del Paese in cui sono nata, l’Italia, dove esiste una vera e propria “geografia dei dolci”. La tradizione della pasticceria italiana è una realtà determinata da una complessa combinazione di fattori ambientali



e storici. Da Nord a Sud alle isole, dal mare alla montagna, dall'antica Grecia al Medioevo: società e culture che si intersecano, storie che si intrecciano, mondi lontani che entrano in contatto. La risultante è (fra le mille altre) una tradizione dolciaria ricca, che riflette le vicende storiche da cui è nata. Come la cassata, il dolce simbolo della Sicilia, che deve il suo nome (o almeno così pare) al termine arabo "quas'at" che vuol dire "bacinella": quella in cui, in una notte dell'XI secolo, in piena dominazione musulmana della Sicilia, un pastore arabo decise di mescolare in una bacinella ricotta di pecora e zucchero, creando l'antenato della cassata. Ma anche lo strudel (tipico del Trentino Alto Adige), un dolce "camaleontico" e dalla storia antichissima, che si trova in tavole di regioni anche molto lontane tra loro sotto nomi diversi (baklava, gullac, borek...). Ciò è dovuto al fatto che, dopo essere stato inventato dagli Assiri nell'VIII secolo a.C., viaggiò in diverse epoche fino all'impero ottomano, quando Solimano il Magnifico importò la sua ricetta in tutti i territori da lui conquistati, tra cui l'Ungheria, destinata ad entrare a far parte dell'impero austro-ungarico. Da qui alle tavole italiane, il passo fu breve.



Naturalmente, molte di queste storie sono intrise di leggenda. Fra le mie preferite, c'è quella sull'invenzione del panettone, il dolce natalizio per eccellenza, tipico della tradizione lombarda. Pare che il panettone debba il suo nome e la sua ricetta a un umile sguattero che lavorava nelle cucine della corte di Ludovico il Moro, nel XV secolo. Si narra che il Duca avesse indetto un sontuoso pranzo natalizio in cui invitò tutti i nobili del circondario, ma il cuoco all'ultimo minuto si accorse di avere bruciato il dolce. Vedendolo così disperato, un giovane sguattero di nome Toni gli propose di servire il dolce che aveva preparato la mattina con gli avanzi della dispensa: farina, burro, uova, scorza di cedro e un po' di uvetta. In

mancanza di meglio, il cuoco servì il dolce di Toni e, tremante, si appostò dietro una tenda per spiare la reazione degli ospiti. Questi ultimi, con sua grande sorpresa, rimasero estasiati da quel dolce semplice e fragrante, di cui vollero subito conoscere il nome. “L’è ‘l pan del Toni” rispose il cuoco, incredulo. Da allora, il “pan del Toni” conservò quel nome, divenendo poi “Panettone”.

Sono convinta che tutte queste storie non solo siano belle da conoscere, ma diano anche ancora più gusto a ciò che mangiamo. I dolci non sono solo ricchi di burro e di zucchero, ma anche di tradizione, leggende, favole... come quella di *Hansel e Gretel*, una fiaba che da piccola adoravo. O di *Mine Vaganti*, film drammatico di Ferzan Özpetek e Marie Antoniette di Sofia Coppola, film che mi hanno accompagnata in età più adulta. Certo, non sono più la bambina delle merende a base di torte al cioccolato con i compagni di scuola; però, rispetto a quei tempi una cosa è rimasta la stessa. La mia convinzione che “un dolcino”, di qualsiasi genere, non solo “ci sta sempre”, ma non si può mai rifiutare!

*Ludovica Donati,
Patient Advocacy APIAFCO*





ZUCCHERI E DOLCIFICANTI



Lo zucchero, uno degli alimenti che più ci fa pensare ad 1 dei 5 gusti fondamentali: il dolce! Un gusto che viene percepito a livello della cavità orale, ma in grado di provocare particolari reazioni a livello cerebrale. A chi non è capitato di ricercare un “dolcino a fine pasto”, nonostante si sentisse già sazio?

La spiegazione è semplice: lo zucchero, se utilizzato in concentrazioni elevate, va ad interferire con i meccanismi di sazietà azionati dal nostro organismo, e per questo viene spesso identificato come il principale nemico della dieta! **Diverse ricerche hanno dimostrato che crea una vera e propria dipendenza, andando a stimolare le aree cerebrali del piacere situate accanto a quelle sensibili agli**



stupefacenti. Inoltre il nostro palato tende ad abituarsi a questo gusto, richiedendone una concentrazione sempre superiore. Sulla base di queste conoscenze, già dallo svezzamento dovremmo essere educati a riconoscere i sapori dei vari cibi evitando completamente l’aggiunta di zucchero, altrimenti non potremo più farne a meno.

Ma come avviene la digestione degli zuccheri?

Superata la bocca, dove avviene una pre-digestione degli zuccheri ad opera di alcuni enzimi contenuti nella saliva, essi attraversano lo stomaco e arrivano nell’intestino, dove avviene la loro digestione ed assorbimento per poi essere trasformato in energia per il nostro corpo. Spesso lo abbiamo sentito definire come “energia vuota” o “veleno per il nostro corpo”.



Ma perché lo zucchero viene così demonizzato? **La spiegazione è che si tratta di un prodotto che apporta calorie senza fornire reale nutrimento per il nostro organismo**, ma che al contrario, sottrae vitamine e minerali utili. Oltre alle problematiche più diffuse da esso provocate come **carie**,

resistenza all'insulina, accumulo di grasso nel fegato, innalzamento dei livelli di colesterolo e trigliceridi, occorre tenere in considerazione che lo zucchero indebolisce il sistema immunitario ed incoraggia la crescita patogena di lieviti e funghi nell'organismo, in particolare di Candida Albicans.

Per limitare il suo assorbimento sarebbe ideale accompagnarlo sempre con delle fibre, in modo da minimizzare l'impatto sulla glicemia (ecco perché negli ultimi anni si sente tanto parlare dell'aggiunta di inulina nei dolci per renderli più bilanciati).

Ma se proprio non riusciamo a rinunciare al gusto dolce, ci sono delle alternative migliori? Per anni è stato consigliato **il fruttosio, zucchero ricavato principalmente dalla frutta** (e questo lo faceva credere un prodotto molto salutare!), ma non si tratta di una valida alternativa: come avviene anche consumando un eccesso di frutta, solo una piccola



quantità di questo composto riesce ad essere assorbita a livello intestinale, e tutto l'eccesso può essere spesso la causa di problemi di meteorismo, gonfiore addominale o diarrea. Inoltre anche per questo composto si presenta la correlata problematica di insorgenza di

carie e aumento dei trigliceridi.

Successivamente è stato il momento dello **zucchero di canna: grezzo o integrale?** Attenzione alla fregatura, perché si tratta di prodotti molto diversi tra di loro! Infatti il primo non è altro che zucchero bianco, sottoposto ad un processo di caramellizzazione (si può riconoscere dalla regolarità dei suoi granelli, identici a quelli dello zucchero bianco...insomma ancora peggio!). Lo zucchero integrale (riconoscibile per i granelli bruni di dimensioni diverse, che tendono ad attaccarsi tra loro), è uno zucchero contenente vitamine e minerali, quindi migliore qualitativamente parlando. **Ciò nonostante non ne va abusato il consumo perché ha gli stessi effetti "collaterali" dello zucchero bianco!**

Tra le altre alternative troviamo lo **zucchero di cocco integrale**. Si tratta di uno zucchero che contiene anche una fibra, l'inulina, che rallenta l'assorbimento del glucosio, e questo spiega il motivo per cui ha un indice glicemico più basso rispetto al normale zucchero. E' ricco anche di molte vitamine e minerali, ma per soddisfare la loro dose giornaliera raccomandata, sarebbe necessaria un'elevata quantità!



La **stevia** è stata tra le proposte più recenti. Sicuramente è tra le alternative allo zucchero più facilmente reperibili in commercio! Purtroppo,



il suo retrogusto di liquirizia non l'ha resa adatta a tutti!

Arriviamo quindi ai **polialcoli**: tra i più nominati vi sono il **maltitolo**, il **sorbitolo**, il **mannitolo** e l'**eritritolo**. Quest'ultimo rappresenta a mio parere la soluzione migliore! A differenza dello zucchero, non produce carie, ha un basso apporto calorico e ha un

basso impatto sulla glicemia, quindi è indicato anche in soggetti diabetici o con insulino resistenza. Si presta alla cottura, ed è ideale per creare tante ricette dolci che possono essere proposte anche ai più scettici su questi prodotti senza che se ne accorgano!

Per concludere, esistono veramente tante alternative in commercio, alcune più salutari, altre meno; ma siamo sicuri che servano zuccheri e dolcificanti, o dovremmo noi riabituarci ai reali gusti degli alimenti? A voi la risposta!

Dott.ssa Federica Lollini – Biologa nutrizionista

GLI ZUCCHERI



Cosa sono: zucchero o carboidrati?

Gli zuccheri sono dei carboidrati e sono tra le principali fonti di energia del corpo. Le normali funzioni vitali sono, infatti, garantite dalla costante presenza di zuccheri nel sangue ed organi che deve essere disponibile ai nostri tessuti per tutte le loro attività che richiedono energia.

Gli zuccheri (o glucidi) fanno parte della categoria dei cosiddetti “macro-nutrienti”, insieme ai grassi (o lipidi) e alle proteine (o protidi).

Dire zuccheri o carboidrati è la stessa cosa. Diciamo che con il termine di carboidrato diamo una connotazione “più chimica” allo zucchero. I carboidrati, infatti, sono degli “idrati di carbonio”, cioè molecole composte da catene di atomi di carbonio che si portano dietro tanta acqua (quindi idrogeno ed ossigeno).

In base alla lunghezza di quelle catene si dividono in due grandi gruppi: **zuccheri semplici e zuccheri complessi.**

A che cosa servono?

La principale funzione dei carboidrati è quella energetica: **1 grammo di carboidrati fornisce 4 Kcal.** Rappresentano la maggiore fonte di energia immediata per l'organismo, benzina pronta all'uso. Sono anche fonti di energia di riserva: i carboidrati possono essere immagazzinati nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno in attesa di essere utilizzati in un secondo momento; se però i carboidrati sono assunti in eccesso, possono essere trasformati in lipidi (trigliceridi) e così depositati per essere conservati come riserva di energia a lungo termine.



Zuccheri semplici

Gli zuccheri semplici sono chiamati così perchè **hanno una struttura chimica basilare** (catene di carbonio corte) e forniscono energia immediatamente disponibile all'organismo. All'interno di questa categoria

classifichiamo:

- monosaccaridi: sono composti da 1 sola catena di carbonio. Il numero di atomi è compreso fra 3 e 7. **Ne fanno parte glucosio, fruttosio e galattosio.**

- disaccaridi: sono costituiti da due monosaccaridi. Parliamo in questo caso di **saccarosio** (il comune “zucchero da cucina”), **lattosio** (lo zucchero naturalmente presente nel latte) e **maltosio**.

- oligosaccaridi: hanno più molecole di carbonio, ma il loro numero non supera 10. Parliamo delle maltodestrine, molto utilizzate in ambito sportivo.

Tutte queste sostanze sono accomunate dal fatto di avere un sapore dolce, essere cristallizzabili e solubili in acqua.

Gli zuccheri semplici li troviamo in frutta, latte, yogurt, miele, zucchero da cucina, bevande (o bibite) e dolci di ogni genere.

Zuccheri complessi

Gli zuccheri complessi sono carboidrati caratterizzati dall'averne catene di carbonio molto lunghe. Proprio per la loro caratteristica di non essere subito pronti all'uso, ma di necessitare, invece, di tempo per essere disponibili, sono spesso definiti come zuccheri (o carboidrati) buoni: hanno tempi di digestione molto più lenti, sono più sazianti e quindi **non causano il picco glicemico come gli zuccheri semplici.**

Si rendono disponibili come fonte di riserva. Si presentano come sostanze insolubili in acqua, senza sapore né forma. Fra gli zuccheri complessi troviamo i polisaccaridi, di **cui fanno parte l'amido delle farine, la cellulosa della verdura e il glicogeno.**

Gli zuccheri complessi li troviamo quindi in tutte le farine alimentari, nella pasta, pane e sostituti, l'amido dei legumi, nelle castagne, nelle patate e nella polenta, nel riso, farro e altri cereali in chicco.

Saccarosio

Il saccarosio è il tradizionale zucchero da cucina. È un disaccaride, cioè uno zucchero formato da 2 molecole, glucosio e fruttosio. È pertanto uno zucchero semplice e quindi una fonte di energia rapida, cioè che va a disposizione dell'organismo in pochissimo tempo e viene assorbito molto velocemente. Proprio per questo motivo, non bisogna abusarne, perché può creare picchi glicemici (cioè rapidi innalzamenti della

glicemia, concentrazione dello zucchero nel sangue) con conseguente accentuazione, nel tempo, di “dipendenza” da zucchero e formazione di depositi di grasso nel corpo, aumentando il rischio di sovrappeso e disturbi metabolici.

Eliminare completamente il saccarosio o il fruttosio dalla nostra dieta non elimina la possibilità di ingrassare. L'obesità e il diabete non possono essere causati da un singolo alimento o ingrediente. Si tratta di una combinazione di molti fattori, tra cui l'ereditarietà e lo stile di vita, oltre alla presenza di altre malattie.



Il saccarosio può essere estratto dalla barbabietola da zucchero o dalla canna da zucchero, ma lo si trova anche nel mais.

Nel primo caso si ottiene uno zucchero di colore bianco, nel secondo un prodotto di colore giallognolo, appunto lo zucchero di canna. Attenzione però, anche quest'ultimo è un prodotto raffinato e in quanto tale possiede le stesse calorie dello zucchero bianco.

Quanti tipi di zuccheri esistono?

A livello organolettico, quello che maggiormente contraddistingue uno zucchero semplice da uno complesso, è il grado di dolcezza, cioè il gusto dolce che il primo possiede.

Di zuccheri alimentari ne esistono tanti, ma quelli che usiamo più comunemente sono:

- il saccarosio, o zucchero bianco da cucina
- il saccarosio integrale, o zucchero grezzo di canna
- il miele, vero e proprio alimento composto da molteplici tipi di zuccheri
- il fruttosio, presente nella frutta e, in minor quantità, nella verdura. Lo troviamo anche nel miele e in bustine come dolcificante granulare



- l'amido, presente nelle farine alimentari, fecole e semole che provengono dalla lavorazione dei cereali e tuberi (grano o frumento, mais, patate, farro, orzo, riso...) e legumi (ceci, fagioli, lenticchie)
- il lattosio, contenuto nel latte e molti dei suoi derivati

Zuccheri raffinati

Per zucchero raffinato si intende qualsiasi zucchero che abbia subito un processo di raffinazione, **un processo industriale che prevede la purificazione dello zucchero integrale da preziose sostanze, quali fibre, vitamine e sali minerali**. La raffinazione rende lo zucchero più cristallino, uniformemente granulare, di un bel colore bianco e di più facile lavorazione: tutte caratteristiche utili per l'industria ma non per la nostra salute!

Cosa significa senza zuccheri aggiunti?

Con il termine "senza zuccheri aggiunti", si indica un prodotto alimentare che non contiene ulteriori zuccheri oltre quelli naturalmente presenti negli alimenti.

Non significa quindi che sia un prodotto senza zucchero, mi raccomando! Anzi, occorre prestare molta attenzione all'etichetta e alla lista degli ingredienti. In alcuni casi, senza che ci addentriamo troppo nella normativa, il termine "senza zuccheri aggiunti" significa implicitamente senza saccarosio aggiunto; il che può consentire l'utilizzo di zuccheri definiti più naturali come il succo di mela o il succo di uva, il maltosio o lo sciroppo integrale di riso, che sono comunque carboidrati iperglicemizzanti, cioè che innalzano la curva della glicemia.

Perché oggi consigliano lo zucchero di canna?

Occorre prima di tutto fare una premessa. Spesso ci si lascia abbindolare dall'aspetto dello zucchero di canna, associandolo al concetto di integrale e quindi di salutare. In realtà quel colore giallo-bruno che si vede, è legato all'utilizzo di un colorante sintetico, e precisamente l'E150. Per riconoscere il vero zucchero di canna integrale bisogna innanzitutto rivolgersi prevalentemente alle botteghe biologiche e del



commercio equo-solidale. Molti dei prodotti che troviamo nei supermercati e nelle bustine dei bar sono difatti versioni meramente pubblicitarie. Inoltre si noterà che i granuli sono molto irregolari.

Con questo non stiamo dicendo che la versione integrale possa essere liberamente consumata. Anche in questo caso bisogna moderarne le dosi per evitare problemi di salute.

Tuttavia **il vantaggio dello zucchero di canna integrale è quello di avere meno calorie ed essere ricco di vitamine e sali minerali.**

Zuccheri: sono il demonio?

Il fabbisogno quotidiano di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere totali. In questo valore è compreso sia lo zucchero che aggiungiamo alle ricette di cucina o nella tazzina di caffè, sia lo zucchero che troviamo naturalmente presente in certi alimenti.

Si può capire quindi come sia davvero difficile tenere a bada esattamente la quantità di zucchero che ingeriamo ogni giorno. L'unica alternativa resta quella di ridurre anche drasticamente il consumo di snack (sia dolci che salati), pasticcini e merendine industriali, caramelle, cioccolatini, bevande zuccherate.

Chi è abituato a mangiare cose dolci, sviluppa nel tempo una vera e propria dipendenza. Ne vorrà sempre di più e sarà portato anche a sviluppare atteggiamenti compulsivi che possono sfociare nella fame emotiva e nel disturbo del comportamento alimentare. Una dose massiccia di saccarosio, se cronicizzata nel tempo, espone anche ad altri numerosi problemi di salute: obesità, carie dentale, rischio di diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari. Purtroppo ancora oggi l'industria alimentare continua a sfruttare ampiamente il saccarosio.

Quindi, lo zucchero è un demonio? No, ma un diavoletto tentatore lo può diventare!

Fabbisogno giornaliero?

Prendendo come riferimento un uomo di 70 kg, i carboidrati necessari giornalieri sono compresi tra i 180 e 240 g in quanto sono necessari per il sistema nervoso, globuli rossi, fegato, muscoli; quota che è da aumentare se il soggetto è sportivo.

Relativamente ai grammi di carboidrati per kg di peso corporeo, la quota glucidica dipenderà molto dalla soggettività: dipenderà dal sesso (uomo o donna), dal livello di attività fisica, dalla capacità ed efficacia metabolica nel gestire i carboidrati. La percentuale di carboidrati consigliata varia dal 45 al 60% del fabbisogno energetico totale giornaliero. Gli uomini rispetto alle donne, possono consumare più carboidrati: da un punto di vista genetico, l'uomo a prescindere ha più tessuto muscolare, mentre la donna più grasso essenziale. Gli sportivi, rispetto ai sedentari, necessitano di una quota maggiore di energia, con un quantitativo glucidico anche doppio rispetto ad un sedentario e che può arrivare fino a 10 g di carboidrati per kg di peso corporeo al giorno! Questa parte è meglio analizzata successivamente. Infine, chi ha un metabolismo glucidico efficiente, è una persona sana, non ha problemi di insulino-resistenza, nè tanto meno è diabetico, può gestire meglio un consumo più tranquillo di carboidrati, semplici e complessi.

Cosa sono gli zuccheri nascosti?

Purtroppo gran parte degli alimenti considerati più gustosi sono dolci e anche ricchi di grassi, soprattutto se consideriamo quelli industriali. Barrette, biscotti, bibite e merendine possono contenere grandi quantità di zucchero.

Zucchero nascosto è lo zucchero che compare in etichetta, talvolta con nomi poco comprensibili, ma si tratta sempre di saccarosio: sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio, destrosio, zucchero invertito.

Lo zucchero "nascosto", lo troviamo come conservante in certi prodotti in scatola, come le polpe di pomodoro, i cetriolini sott'aceto, le conserve e i sughi pronti. Per non parlare dei piatti pronti e delle impanature di bastoncini, cordon-bleu, mozzarelline in carrozza, impanati surgelati.

Un'altra importante **fonte di zuccheri nascosti sono i succhi di frutta, le bibite gassate, i tè freddi**, spesso

additate come uno dei fattori responsabili di sovrappeso e obesità per bambini e ragazzi. Una lattina di bevanda a base di cola contiene 35 g di zucchero, cioè 7 cucchiaini!



Le bevande dolci sono particolarmente dannose perché la forma liquida permette di ingerire una grande quantità di zuccheri senza rendersene conto e senza provare un adeguato senso di sazietà. Insomma, una bibita bevuta durante il pasto non ne sostituisce una parte, ma lo accompagna e quindi sono zuccheri e calorie in più. E non va certo meglio se le bibite sono consumate fuori pasto, perché ingerire zuccheri durante tutta la giornata provoca una continua stimolazione del pancreas che deve produrre insulina per regolare la glicemia.

I succhi di frutta sono più salutari delle bibite ma solo quando hanno il 100% frutta e anche in questo caso il consumo deve essere comunque limitato; meglio un frullato naturale.

Zucchero fonte di energia o di grasso?

Come espresso ad inizio articolo, lo zucchero è primariamente una fonte di energia, sia immediata che di riserva. Se però la quantità di zuccheri ingerita supera la quantità che viene utilizzata, ecco che il surplus non viene eliminato ma immagazzinato sotto forma di grasso. Questo grasso verrà utilizzato come massiccia fonte energetica quando lo zucchero di riserva sarà finito. Questo fantastico meccanismo funziona se seguiamo una corretta educazione alimentare e uno stile di vita attivo, ovviamente

*Dott. Fabrizio Malipiero – Dietista Nutrizionista e Farmacista,
Esperto in Educazione Alimentare, Nutrigenomica,
Dietetica Preventiva e Anti-aging*



LE RICETTE

*Dolci d'Autore
Luca Montersino*







Luca Montersino

Dolci d'Autore

Luca Montersino



Un vero e proprio mito nel mondo dell'alta pasticceria, direttore dal 2001 al 2004 dell'Istituto Superiore Arti Culinarie Etoile. Chef, consulente, docente, food manager, personaggio televisivo: l'ecclettismo è una costante nella vita di Luca, che non smette mai di comunicare il proprio sapere a professionisti e amatori. Nel 2004 inizia la sua avventura imprenditoriale con l'apertura del

laboratorio di Alba, molto apprezzato per aver aperto la strada al concetto di pasticceria salutistica e contemporaneamente diventa protagonista di numerosi programmi televisivi tra cui: Peccati di Gola, Accademia Montersino e I segreti in cucina in onda su Alice Tv; è autore di numerosi bestseller di cucina e pasticceria.

Luca Montersino nasce a Torino nell'agosto del 1973.

La sua formazione scolastica è legata alla sua passione per la cucina e alla pasticceria, così nel 1992 consegue il diploma di maturità di Tecnico delle attività alberghiere presso I.P.S.A.A.R di Pinerolo.

Terminata la scuola inizia a lavorare in ristoranti stellati e presso la famosa pasticceria Ferraud di Pinerolo.

Nel 1998, non avendo una grande padronanza della lingua inglese, decide di investire, essendo ancora giovane, 2 anni della sua vita in America, non tanto per approfondire le sue conoscenze gastronomiche, ma per imparare l'inglese parlato e scritto, lavorando così 2 anni in un ristorante italo/americano a San Diego di giorno e frequentando una scuola serale di inglese.

Nel Novembre del 2005 decide di “creare qualcosa di nuovo”. Non un ristorante, non una pasticceria normale, ma di dedicarsi alle intolleranze alimentari e di proporre una pasticceria sana, naturale e soprattutto buona.

Nasce così il marchio Golosi di salute®, con il primo punto vendita ad Alba.

Nel 2015 viene riconosciuto dalla WPS (*Word Pastry Star*) come Pasticcere Mondiale Italiano grazie alla sua azienda salutistica creata da zero e divenuta leader assoluta nel settore in pochi anni. Attualmente riconosciuto come un pioniere, è l'unico ad avere studiato a fondo gli ingredienti al fine di dare vita ad una pasticceria alternativa, sensibile alle intolleranze alimentari. Un tema, questo, oggi più attuale che mai.

Risoli

Nel 2007 Luca Montersino, sempre alla ricerca di ingredienti alternativi, inventa un nuovo grasso nobile a base di burro di cacao, olio extravergine di oliva e olio di riso. Oggi si ha una grande richiesta di questo prodotto totalmente vegetale, adatto per i vegani, intolleranti, ecc...

Zu.b.i.g all'eritritolo

Ingredienti: 700 Gr. etitritolo, 100 Gr. zucchero d'agave in polvere, 200 Gr. inulina. Questa miscela è più adatta per prodotti soffici come lievitati, creme, mousse, gelè, ecc... Miscelare molto bene le tre polveri, quindi frullarle fino a ridurle più fini possibili e conservarle in un sacchetto o contenitore chiuso. Si raccomanda di miscelare bene, scuotendo il sacchetto o il contenitore, in modo da esser sicuri che le tre polveri siano distribuite nella miscela in modo uniforme. Utilizzare nelle dosi scritte nelle varie ricette al posto del comune saccarosio.

Zu.b.i.g al maltitolo

Ingredienti: 700 Gr. maltitolo, 100 Gr. zucchero d'agave in polvere, 200 Gr. inulina. Questa miscela è più adatta per prodotti da forno come frolle, biscotteria, cake, ecc... Miscelare le tre polveri, quindi frullarle molto bene fino a ridurle più fini possibili e conservarle in un sacchetto o contenitore chiuso. Si raccomanda ogni volta che si vuole utilizzare di miscelare bene, scuotendo il sacchetto o il contenitore, in modo da esser sicuri che le tre polveri siano distribuite nella miscela in modo uniforme. Utilizzare nelle dosi scritte nelle varie ricette al posto del comune saccarosio.

Li.co.li

Lievito in coltura liquida.

Namelaka

Crema morbidissima



Luca Montersino

Torta di nocciole senza zucchero



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
340 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	19,15
300 Gr. uova albume	16,90
400 Gr. nocciole in farina	22,53
100 Gr. nocciole in granella	5,63
15 Gr. cacao amaro in polvere	0,84
70 Gr. fecola di patate	3,94
Per la finitura	
300 Gr. nocciole in granella	16,90
200 Gr. nocciole in granellona	11,26
50 Gr. crue di cacao	2,81
Totale Peso a Crudo Gr.	1.775

Montare l'albume con lo zubig. In una ciotola miscelare il cacao amaro con la fecola di patate, la farina di nocciole e la granella di nocciole. Unire dal basso verso l'alto e delicatamente queste polveri alla montata di albumi. Unge e ingranellare le tortiere (del diametro scelto) quindi riempirle fino a 3/4 di altezza con il composto. Spolverare di granellona di nocciole la superficie quindi infornare a 170°C per circa 25/30 minuti. A fine cottura smodellare da tiepide su una gratella.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	34 g	PROTEINE	12 g
di cui ZUCCHERI	3 g	GRASSI	35 g
FIBRA	5 g	di cui SATURI	3 g



Campa mac

Luca Montersino



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per il fondo croccante

55 Gr. nocciole in pasta	0,71
70 Gr. corn flakes	0,90
70 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	0,90
15 Gr. Risoli	0,19
30 Gr. nocciole in granella	0,38

Per la namelaka alla nocciola

300 Gr. panna vegetale da montare	3,88
90 Gr. latte di riso	1,16
390 Gr. Cioccolato bianco senza zucchero	5,04
15 Gr. gelatina in polvere	0,19
90 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	1,16
1.000 Gr. panna vegetale da montare	12,94
110 Gr. nocciole in pasta	1,42
2 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,02

Per la glassa al barbaresco

300 Gr. barbaresco	3,88
75 Gr. acqua	0,97
600 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	7,76

600 Gr. gelatina neutra senza zucchero	7,76
400 Gr. latte condensato senza zucchero	5,17
195 Gr. nocciole in pasta	2,52
40 Gr. gelatina in polvere	0,51
600 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	7,76
5 Gr. colore alimentare rosso in polvere	0,06

Per la sablè alla nocciola

270 Gr. Risoli	3,49
150 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	1,94
70 Gr. nocciole in farina	0,90
105 Gr. uova intere	1,35
600 Gr. farina tipo 2 180 w	7,76
2 Gr. sale	0,02

Per la ganache da inserimento

225 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,91
285 Gr. panna vegetale da montare	3,68

Per la spugna bianca

105 Gr. uova albume	1,35
90 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	1,16
23 Gr. farina tipo 0 280 w	0,29
20 Gr. Risoli	0,25
5 Gr. biossido di titanio	0,06

Per la glassa rocher

225 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,91
340 Gr. burro di cacao	4,40
130 Gr. nocciole in granella	1,68

Per la finitura

0,05 Gr. oro in fogli	0,00
30 Gr. Nocciole tostate intere	0,38
Totale Peso a Crudo Gr.	7.727

Per il fondo croccante: sciogliere il cioccolato fondente ed unirvi la pasta nocciola e i corn flackes tostati per qualche minuto in forno a 180°C, mescolare bene quindi formare un fondo con questo composto alto qualche millimetro negli stampi in silicone. Riporre in frigo ad indurire.

Per la namelaka alla nocciola: bollire la prima panna vegetale e il latte di riso con lo zubig e versare sul cioccolato fondente, pasta nocciola e gelatina idratata. Mixare bene unendo panna vegetale fredda e vaniglia. Lasciare riposare una notte in frigorifero.

Per la glassa al barbaresco: cuocere barbaresco, zubig, acqua e gelatina neutra senza zucchero a 103°C, versare il tutto su latte condensato senza zucchero, gelatina idratata e cioccolato fondente senza zucchero; mixare con il colore; lasciar raffreddare una notte in frigo. Utilizzare a 38°C scaldandola a microonde.

Per la sablè alla nocciola: impastare tutti gli ingredienti insieme quindi stendere tra due silpat fino allo spessore di 2 mm. Congelare, coppare in ovali appena più grandi della mono e cuocere in forno a 170°C appoggiando su silpat microforati per 10 minuti.

Per l'inserimento ganache: bollire la panna vegetale e versarvi dentro il cioccolato fondente senza zucchero tagliuzzato; mixare bene e tenere da parte.

Per la spugna bianca: fare una pastella a mano con gli albumi, lo zubig, la farina e il risòli fuso, aggiungere il biossido finchè risulterà del colore desiderato. Filtrare la pastella ottenuta e versarla all'interno di un sifone avendo cura di riempirlo solo fino a tre quarti, inserire le ricariche del gas e sifonare in stampini da muffin fino a metà. Cuocere in microonde uno alla volta per 40 secondi (tempo variabile in base al proprio microonde)

Per la glassa rocher: in una caraffa unire il cioccolato fondente senza zucchero fuso con il burro di cacao fuso e le nocciole in granella.

Per la composizione del dolce: In uno stampo monoporzione a forma di giandujotto versare prima uno strato di namelaka montata in planetaria con la frusta, poi uno strato di ganache, il fondo croccante e finire con la namelaka a rasare.

Abbatte. Una volta ben congelate staccare le mono e con l'aiuto di uno stecco glassarle nella glassa rocher, poi adagiarle su una griglia con la glassa al Barbaresco. Appoggiarle sul biscotto di sablè spolverato con l'oro in polvere e decorare con la spugna bianca, un punto di oro in fogli ed una mezza nocciola.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	38 g	PROTEINE	7 g
di cui ZUCCHERI	6 g	GRASSI	27 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	12 g



Baci di dama alle nocciole

Luca Montersino



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
500 Gr. farina tipo 2 180 w	21,36
400 Gr. Risolì	17,09
100 Gr. pasta nocciola scura	4,27
200 Gr. mandorle in farina	8,54
300 Gr. nocciole in farina	12,82
500 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	21,36
140 Gr. uova tuorlo	5,98
Per la finitura	
200 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	8,54
Totale Peso a Crudo Gr.	2.340

Per l'impasto: lavorare in planetaria con la foglia, risolì morbido, zu.b.i.g. e pasta di nocciole, fino ad ottenere una crema omogenea ma senza assolutamente incorporare aria.

Unire a filo il tuorlo e completare con la farina di nocciole, di mandorle e quella di frumento tipo 2. Coprire l'impasto ottenuto con una pellicola e far riposare in frigorifero per 12 ore. Una volta raffreddato stendere la pasta allo spessore di 1,5 cm. e con il coppa pasta liscio stampare dei dischetti da massaggiare tra i palmi delle mani fino a formare delle palline regolari da sistemare ordinatamente su teglia con carta da forno. Cuocere a 150° valvola aperta per 20/25 minuti.

Per il montaggio: lasciare raffreddare e accoppiare le palline con cioccolato fondente temperato.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	54 g	PROTEINE	10 g
di cui ZUCCHERI	1 g	GRASSI	23 g
FIBRA	4 g	di cui SATURI	4 g



Luca Montersino

Il mio nuovo paris-brest

INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per la pasta choux

300 Gr. Risoli	3,37
390 Gr. acqua	4,38
180 Gr. latte di riso	2,02
285 Gr. farina tipo 2 260 w	3,20
715 Gr. uova intere	8,03
5 Gr. sale	0,05

Per la pasta craqueline al cacao

150 Gr. Risoli	1,68
190 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	2,13
165 Gr. farina tipo 2 180 w	1,85
20 Gr. cacao amaro in polvere	0,22

Per la crema al gianduja

840 Gr. latte di mandorla	9,43
840 Gr. uova intere	9,43
340 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	3,82
300 Gr. nocciole in pasta	3,37
315 Gr. Risoli	3,53
270 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	3,03
27 Gr. gelatina in polvere	0,30

Per la crema al burro pralinata

300 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	3,37
115 Gr. acqua	1,29
210 Gr. uova tuorlo	2,35
750 Gr. Risoli	8,42
270 Gr. pralinato alla nocciola	3,03
30 Gr. rum bianco	0,33

Per la sablè alle nocciole

300 Gr. Risoli	3,37
165 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	1,85
75 Gr. nocciole in farina	0,84
115 Gr. uova intere	1,29
665 Gr. farina tipo 2 180 w	7,47
2 Gr. sale	0,02

Per le nocciole pralinate

110 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	1,23
50 Gr. acqua	0,56
400 Gr. Nocciole tostate intere	4,49
10 Gr. burro di cacao	0,11

Per la finitura

0,05 Gr. oro in polvere	0,00
Totale Peso a Crudo Gr.	8.899

Per la pasta craqueline al cacao: impastare gli ingredienti come una normale frolla, poi stendere l'impasto così ottenuto, senza farlo riposare in frigorifero, allo spessore di 1 mm aiutandosi con due tappetini in silicone. Abbattere in negativo in modo da riuscire a coppare poi dei dischetti della misura del bigné.

Per la pasta choux: mettere in una pentola l'acqua, il latte di riso, il risoli a pezzetti,

la vaniglia e il sale. Portare il tutto a bollire quindi versare tutto d'un colpo la farina mescolando con una frusta e cuocendo fino a formare un composto che si stacca delle pareti. Trasferire il tutto in planetaria con la frusta ed incorporare poco alla volta, a pastello ancora caldo, le uova intere, ricordandosi che la dose di uova non è necessariamente fissa, ma variabile secondo diversi fattori, quali ad esempio il tipo di farina, i minuti di cottura del pastello sul fornello, e il tipo di planetaria utilizzata. Si tenga presente che la consistenza finale della pasta *choux* dovrà essere molto simile a quella di una crema pasticciara bella cremosa.

Preriscaldare il forno ventilato a 270°C, una volta raggiunta la temperatura infornare la teglia di 12 *choux* guarniti in superficie dalla pasta *craqueline* al cacao, chiudere la porta del forno, aspettare 20 secondi circa quindi spegnere il forno.

Lasciar gonfiare così la pasta a forno spento per circa 15 minuti, trascorso tale tempo accendere nuovamente il forno ma stavolta alla temperatura di 170°C e lasciar cuocere per altri 20/25 minuti, fino a doratura e asciugatura degli stessi.

Per la crema al gianduja: miscelare uova intere e zubig, unire il latte di riso bollente e cuocere come una crema inglese (non superare gli 85°C). Unire la gelatina idratata fuori dal fuoco quando la crema arriva a circa 45°C mixare unendo il risòli, il cioccolato fondente senza zucchero e la pasta nocciola. Raffreddare completamente. Una volta fredda lasciarla in planetaria con la foglia.

Per la crema al burro pralinata: in un tegame versare l'acqua e lo zubig; mettere sul fornello e con l'aiuto di un termometro cuocere questo sciroppo a 121°C. Mentre lo sciroppo sta cuocendo mettere in planetaria i tuorli con la vaniglia e montare a spuma. Quindi versare a filo lo sciroppo cotto sui tuorli in movimento e continuare a montare fino a raffreddamento. Dunque incorporare a piccoli fiocchi il risòli mantenuto a temperatura ambiente. Una volta finito di introdurre il risòli montare fino ad ottenere una crema spumosa e ben areata ed unire il pralinato. Coprire con la pellicola e NON conservare in frigorifero.

Per la sablè alle nocciole: impastate il risòli con lo zubig a velo in una planetaria munita di foglia. Dopodichè versate a filo le uova. Incorporate infine la farina setacciata con la farina di nocciole e il sale. Stendere sottilmente allo spessore di circa 3 mm (usando due tappetini in silicone e congelando prima di coppare) e formare 4 ciambelle di diametro esterno di 22 cm. Cuocete in forno, su tappetino in silicone microforato, a 170°C per 12 minuti. A fine cottura lasciateli raffreddare, quindi spolverarli di oro in polvere.

Per le nocciole pralinate: cuocere fino a 119°C zubig e acqua in un polsonetto in rame. Unire le nocciole bollenti (operazione da fare in forno o a microonde) e continuare fino a quando non saranno perfettamente caramellate. Unire il burro di cacao e versare a raffreddare su un tappetino di silicone.

Per il montaggio: stratificare due ciambelle di pasta bretone con la crema al

burro pralinata e la crema al gianduja.
Adagiarsi sopra i bignè farciti con la crema al gianduja, quindi decorare tra un bignè e l'altro con la crema al risoli.
Guarnire con le nocciole pralinate.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	40 g	PROTEINE	8 g
di cui ZUCCHERI	1 g	GRASSI	12 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	2 g





Luca Montersino

Brutti ma buoni alle nocciole senza zucchero



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
600 Gr. Nocciole tostate intere	40,00
600 Gr. maltitolo	40,00
300 Gr. uova albume	20,00
Totale Peso a Crudo Gr.	1.500

Montare l'albume d'uovo con il maltitolo, fino ad ottenere una meringa stabile. Unire le nocciole tostate in granella molto grossa, quindi trasferire il tutto in un polsonetto in rame. Mescolare continuamente sul fuoco fino a quando il composto si stacca dalle pareti, cambiando anche il colore da giallo pallido a color nocciola. Dosare sulla teglia degli spuntoni con l'aiuto di due cucchiaini ed infornare a 160°C per circa 10/15 minuti circa.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	47 g	PROTEINE	8 g
di cui ZUCCHERI	13 g	GRASSI	24 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	2 g



Luca Montersino

Ciambella cremino



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il morbido alle nocciole	
375 Gr. Risoli	11,77
145 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	4,55
330 Gr. uova intere	0,36
445 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	13,97
180 Gr. farina tipo 2 180 w	5,65
330 Gr. Nocciole tostate intere	10,36
Per il cremino alla nocciola	
350 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	10,98
40 Gr. burro di cacao	1,25
180 Gr. nocciole in pasta	5,65
Per la glassa rocher	
340 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	10,67
340 Gr. burro di cacao	10,67
130 Gr. nocciole in granellona	4,08
Totale Peso a Crudo Gr.	3.185

Per il morbido alle nocciole: fare una pastella con le uova e lo zubig (non montare) e il risoli fuso lavorato con il cioccolato fuso; aggiungere la farina ed infine le nocciole ridotte in granellona.

Dressare in stampi in silicone a forma di ciambella per circa 3/4 di stampo e cuocere a 170°C per 15/18 minuti circa. A fine cottura raffreddare bene e colarvi sopra il cremino temperato fino ad arrivare a bordo stampo. Lasciar rapprendere il tutto in frigorifero.

Per il cremino alla nocciola: sciogliere il cioccolato fondente senza zucchero, unirvi il burro di cacao fuso e la pasta nocciola. Temperare a 22°C.

Per la glassa rocher: sciogliere il cioccolato fondente senza zucchero, unire il burro di cacao fuso e la granellona di nocciole. Temperare a 29°C.

Per la composizione finale: glassare con la glassa rocher la ciambella fredda.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	34 g	PROTEINE	9 g
di cui ZUCCHERI	1 g	GRASSI	38 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	15 g



Luca Montersino

Bonet alle nocciole



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il bonet	
1.000 Gr. latte di riso	45,93
450 Gr. uova intere	20,67
200 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	9,18
100 Gr. brutti ma buoni alle nocciole senza zucchero	4,59
100 Gr. nocciole in farina	4,59
100 Gr. nocciole in pasta	4,59
70 Gr. Cacao amaro in polvere 22/24	3,21
20 Gr. caffè espresso	0,91
15 Gr. rum bianco	0,68
2 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,09
Per il caramello	
120 Gr. maltitolo	5,51
Totale Peso a Crudo Gr.	2.177

Per il bonet: portare ad ebollizione il latte di riso, miscelare in una boule uova, zubig, cacao, rhum, caffè espresso, vaniglia, pasta di nocciole, farina di nocciole e i brutti ma buoni sbriciolati. Versarvi quindi dentro il latte di riso bollente. Mescolare e versare nello stampo rettangolare con il fondo ricoperto da caramello, fatto con i 120 grammi di maltitolo caramellato a secco in un polsonetto in rame. Infornare a bagnomaria, a 150°C per circa 1 ora, con della carta assorbente messa tra gli stampi del bonet e la teglia da forno contenente l'acqua. Se in forno gonfia, far scendere la temperatura altrimenti rimane ruvido in bocca. E' possibile una cottura più moderna e più "cremosa" cuocendo in forno a vapore a 85°C per circa 15/20 minuti.

Per la presentazione: smodellare dagli stampi, e servire in un piatto di servizio con il suo caramello.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	26 g	PROTEINE	5 g
di cui ZUCCHERI	4 g	GRASSI	10 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	1 g



Luca Montersino

Cornetto alla nocciola

INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per l'impasto alla nocciola

800 Gr. farina 380 tipo 1	21,33
300 Gr. li.co.li	8,00
30 Gr. lievito di birra	0,80
15 Gr. sale	0,40
150 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	4,00
130 Gr. nocciole in pasta	3,46
350 Gr. uova intere	9,33
100 Gr. nocciole in farina	2,66
2 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,05

Per le pieghe

500 Gr. Risoli	13,33
----------------	-------

Per la pasta brioches da decorazione

250 Gr. farina 380 tipo 1	6,66
75 Gr. li.co.li	2,00
70 Gr. uova intere	1,86
50 Gr. acqua	1,33
25 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	0,66
10 Gr. lievito di birra	0,26
5 Gr. sale	0,13
25 Gr. Risoli	0,66
10 Gr. cacao amaro in polvere	0,26
3 Gr. colorante rosso	0,08

Per il ripieno

500 Gr. marzapane senza zucchero	13,33
150 Gr. nocciole in pasta	4,00
100 Gr. nocciole in farina	2,66
100 Gr. uova intere	2,66

Per l'impasto: mettere tutti gli ingredienti insieme (a parte la pasta nocciola e la farina di nocciola), in una bacinella della planetaria munita di foglia, azionare la macchina ad una velocità media ed impastare per circa 4 minuti, o finchè l'impasto sarà liscio; a questo punto unire la pasta nocciola e per ultimo la farina di nocciola, dopo di che toglierlo dalla planetaria e pirlarlo a mano sul tavolo.

Lasciar riposare avvolto in telo di nylon per una mezzoretta in cella di lievitazione a 30°C.

Dopo di che appiattirlo un po' e sempre coperto dal nylon metterlo a raffreddare in abbattitore.

Per le pieghe: una volta che l'impasto è ben freddo (-2/-4°C) sfogliarlo con il risoli alla temperatura di 4/6°C. Dare 3 giri semplici (significa tre pieghe da tre).

Per la pasta brioches da decorazione: mettere tutti gli ingredienti insieme tranne quelli per la colorazione, in una bacinella della planetaria munita di foglia, azionare la macchina ad una velocità media ed impastare per circa 4 minuti, o finchè l'impasto sarà liscio; aggiungere il colorante rosso, dopo di che toglierlo dalla planetaria e pirlarlo a mano sul tavolo. Lasciar riposare la pasta in telo di nylon per una mezzoretta in cella di lievitazione a 30°C.

Dopo di che appiattirla un pò e sempre coperta dal nylon metterlo a raffreddare in abbattitore.

Per la composizione: una volta ben fredda stendere la pasta brioches dello spessore di circa 2 mm e metterlo sopra al foglio di pasta croissant steso a 2,5 cm, passarli nella sfogliatrice ed appiattirli insieme allo spesso di 4 mm.

Tagliare dalla pasta così preparata dei triangoli e arrotolarli con il ripieno formando il croissant avendo cura di lasciare la pasta brioches all'esterno.

Lasciar lievitare a 30°C per 2 ore oppure in frigorifero per una notte e poi in ambiente per 3 ore. Cuocere poi in forno a 170°C per 15 minuti circa.

Per il ripieno: miscelare tutti gli ingredienti insieme in planetaria con la foglia, formando un impasto di media densità. Lasciar riposare in frigo per un'oretta e poi utilizzare come farcitura del cornetto.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	46 g	PROTEINE	9 g
di cui ZUCCHERI	8 g	GRASSI	13 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	1 g





Luca Montersino

Bauletto alla nocciola



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per l'impasto	
800 Gr. farina tipo 2 260 w	12,51
240 Gr. li.co.li	3,75
300 Gr. acqua	4,69
6 Gr. malto in polvere	0,09
110 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	1,72
26 Gr. lievito compresso	0,40
10 Gr. sale	0,15
Per le pieghe	
500 Gr. Risoli	7,81
Per la pasta brioche	
500 Gr. farina tipo 2 260 w	7,81

150 Gr. li.co.li	2,34
140 Gr. uova intere	2,18
65 Gr. acqua	1,01
50 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	0,78
20 Gr. lievito compresso	0,31
5 Gr. sale	0,07
50 Gr. Risoli	0,78

Per la colorazione

20 Gr. cacao amaro in polvere	0,31
2 Gr. colore alimentare rosso in polvere	0,03

Per il moelleux alle nocciole

500 Gr. Risoli	7,81
190 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,97
440 Gr. uova intere	6,88
590 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	9,22
240 Gr. farina tipo 2 180 w	3,75
440 Gr. Nocciole tostate intere	6,88

Per la farcitura

1.000 Gr. Crema gianduja da forno	15,63
Totale Peso a Crudo Gr.	6.394

Per il pastello: mettere tutti gli ingredienti insieme, in una bacinella della planetaria munita di foglia, azionare la macchina ad una velocità media ed impastare per circa 4 minuti, o finchè l'impasto sarà liscio; dopodichè toglierlo dalla planetaria e pirlarlo a mano sul tavolo. Lasciar riposare avvolto in telo di nylon per una mezzoretta in cella di lievitazione a 28°C con 80% di umidità. Dopodichè appiattirlo un pò e sempre coperto dal nylon metterlo a raffreddare in abbattitore.

Per le pieghe: una volta che l'impasto è ben freddo (-2/-4° C) sfogliarlo con il risoli alla temperatura compresa tra i 6°C e gli 8°C. Dare 3 giri semplici.

Per la pasta brioche: mettere tutti gli ingredienti insieme tranne quelli per la colorazione, in una bacinella della planetaria munita di foglia, azionare la macchina ad una velocità media ed impastare per circa 4 minuti, o finché l'impasto sarà liscio; colorare con il cacao e con il colorante rosso.

Lasciar riposare la pasta avvolta in telo di nylon per una mezzoretta in cella di lievitazione a 28° con 80% di umidità.

Dopodiché appiattirla un po' e sempre coperta dal nylon metterla a raffreddare in abbattitore.

Per il montaggio: Stendere la pasta croissant dello spessore di circa 2,5 cm. Attaccarvi sopra uno strato sottile di pasta al cacao fredda e stesa allo spessore di 2 mm, passare il tutto alla sfogliatrice e procedere con le forme da saccottino.

Per il molleaux alle nocciole: fare una pastella con le uova e lo zubig (non montare), il risoli in pomata lavorato con il cioccolato fuso; aggiungere la farina ed infine le nocciole ridotte in granellona.

Dressare su una teglia 40x60 facendolo di uno spessore di circa un centimetro abbondante e cuocere a 180°C per 10 minuti circa.

Una volta freddo staccarlo dalla teglia, tagliarlo a metà, su una metà spalmarci sopra la crema gianduja e chiudere con l'altra metà, lasciare solidificare in abbattitore.

Una volta ben freddo tagliare delle stecche 8x2,5 cm. e tenere da parte. (saranno il ripieno del saccottino)

Per la composizione: inserire nella pasta croissant, tagliata in rettangoli 17x8 cm e incisi con il taglierino, una stecca di molleaux che abbiamo precedentemente tagliato e chiudere il saccottino. Mettere negli stampini da plum cake monoporzione unti in precedenza.

Lasciar lievitare fino a raddoppio in cella a 28°C con 80% di umidità e spennellare con la miscela di uovo e cuocere a 170°C per circa 16 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	52 g	PROTEINE	9 g
di cui ZUCCHERI	8 g	GRASSI	12 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	5 g



Luca Montersino

Gelato di nocciola con tuille croccanti



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il gelato di nocciola	
1.500 Gr. latte di riso	44,70
250 Gr. nocciole trilobate delle langhe in pasta	7,45
100 Gr. uova tuorlo fresco	2,98
525 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	15,64
90 Gr. inulina	2,68
10 Gr. neutro per gelati	0,29
Per le tuille croccanti	
200 Gr. Risòli	5,96
200 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	5,96
200 Gr. farina tipo 2 180 w	5,96
200 Gr. uova albume	5,96
50 Gr. nocciole in granellona	1,49
30 Gr. crue di cacao	0,89
Totale Peso a Crudo Gr.	3.355

Per il gelato di nocciola: portare il latte di riso a 85°C. Unire il resto delle polveri miscelate insieme a parte l'inulina. Unire infine i tuorli sbattuti con l'inulina e cuocere portando il tutto ad 85°C. Fuori dal fuoco omogeneizzare molto bene unendo la pasta nocciola. Lasciar "maturare in frigo per una notte" quindi mantecare.

Per le tuille croccanti: lavorare il risòli in pomata con lo zubig a velo, unire a filo l'albume liquido e completare con la farina tipo 2. Formare degli spuntoncini sul silpat con questa pasta. Battere un po la teglia in modo da abbassarli e guarnirli con granellona di nocciole e crue di cacao. Infornare a 180°C per circa 4 minuti o comunque fino a formare un anello più colorato nella circonferenza di ciascuna tuille. All'uscita dal forno prima che raffreddino metterli in forma sopra dei tubi, dando loro la forma curva.

Servire le tuille fredde con il gelato alla nocciola appena mantecato.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	39 g	PROTEINE	4 g
di cui ZUCCHERI	4 g	GRASSI	7 g
FIBRA	3 g	di cui SATURI	1 g



Noccioletti

Luca Montersino

Raffinate la farina di nocciole con la dose piccola di zubig.

A parte montate a neve gli albumi con lo zubig restante aggiunto a metà della lavorazione.

Unite delicatamente le due masse e formate con il sac à poche dotato di bocchetta liscia piccoli ciuffetti. Rotolateli tra le mani con lo zubig a velo fino a farli diventare delle piccole sfere e appoggiateli sulla teglia foderata con carta da forno.

Cuocete in forno a 220-230°C per 6/8 minuti.



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per l'impasto

260 Gr. nocciole in farina 24,52
85 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 8,01
250 Gr. uova albume 23,58
165 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 15,56

Per la finitura

300 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 28,30
Totale Peso a Crudo Gr. 1.060

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)

CARBOIDRATI	60 g
di cui ZUCCHERI	0 g
FIBRA	0 g
PROTEINE	6 g
GRASSI	16 g
di cui SATURI	1 g



Luca Montersino

Croccantino zabajone, lamponi e nocciole

INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per il fondo croccante di riso soffiato e nocciole

120 Gr. nocciole in pasta 1,87

300 Gr. riso soffiato 4,68

400 Gr. Cioccolato bianco
senza zucchero 6,24

200 Gr. nocciole in granellona 3,12

Per la crema al lampone e timo

500 Gr. lamponi in purea 7,80

200 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 3,12

30 Gr. Mais cream 0,46

250 Gr. panna di soia 3,90

2 Gr. vaniglia in bacche bourbon 0,03

2 Gr. timo 0,03

10 Gr. Maraschino 0,15

Per le nocciole pralinate

110 Gr. maltitolo 1,71

50 Gr. acqua 0,78

400 Gr. Nocciole tostate intere 6,24

10 Gr. burro di cacao 0,15

Per la meringa italiana

350 Gr. uova albume 5,46

120 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 1,87

610 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 9,52

165 Gr. acqua 2,57

Per lo zabajone

400 Gr. marsala 6,24

400 Gr. moscato d'Asti 6,24

400 Gr. uova tuorlo 6,24

600 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo 9,36

120 Gr. Amido di mais 1,87

240 Gr. Risolì 3,74

16 Gr. gelatina in polvere 0,24

Per la finitura

2 Gr. timo 0,03

400 Gr. lamponi freschi 6,24

Totale Peso a Crudo Gr. 6.407

Per lo zabajone: portare a bollore il moscato con il marsala e versarvi dentro una pastella fatta con tuorlo, zubig e amido.

Addensare sul fuoco e a fine cottura mantecare con il risolì e unire la gelatina idratata. Raffreddare bene.

Per la crema al lampone e timo: unire alla purea di lampone lo zubig, la vaniglia, il maraschino e il timo tritato.

Addensare a freddo con il mais cream, quindi condire con la panna di soia liquida. Lasciar riposare in frigorifero almeno 1 ora prima di utilizzare.

Per il fondo croccante di riso soffiato e nocciole: sciogliere il cioccolato bianco senza zucchero ed unirvi la pasta di nocciole, le nocciole tostate ridotte in granellona e il riso soffiato, mescolare bene quindi formare un fondo con questo composto alto un centimetro abbondante negli stampi in silicone. Riporre in frigo ad indurire.

Per le nocciole pralinate: cuocere fino a 119°C maltitolo e acqua in un polsonetto in rame. Unire le nocciole bollenti (operazione da fare in forno o a microonde) e continuare a cuocere sul fuoco, sempre mescolando, fino a quando non saranno perfettamente caramellate. Unire il burro di cacao e versare a raffreddare su un tappetino di silicone.

Per la meringa italiana: cuocere acqua e zubig a 121°C, poi versare sugli albumi che sono già semimontati con l'altra dose di zubig; montare fino a raffreddamento.

Per il montaggio finale: fare sopra il croccantino uno spuntone generoso di crema zabaione. Sormontare con uno spuntone di crema al lampone. Adagiare sopra dei lamponi, quindi decorare con la meringa italiana dressata con sac a poche munito di bocchetta numero 10. Guarnire con le nocciole pralinate intere, quindi fiammeggiare con il cannello. Completare con ciuffetti di crema al lampone, ciuffetti di zabajone e il timo fresco



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	42 g	PROTEINE	5 g
di cui ZUCCHERI	2 g	GRASSI	12 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	2 g



Luca Montersino

Pandorini sfogliati alla nocciaola marmorizzati



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il primo impasto	
400 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	6,45
650 Gr. acqua	10,48
210 Gr. uova tuorlo	3,38
1.350 Gr. farina tipo 1 360 w	21,78
90 Gr. nocciole in pasta	1,45
450 Gr. lievito madre	7,26
Per il secondo impasto	
600 Gr. farina tipo 1 360 w	9,68

175 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	2,82
75 Gr. uova tuorlo	1,21
65 Gr. Miele di acacia	1,04
100 Gr. nocciole in pasta	1,61
15 Gr. malto in polvere	0,24
2 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,03
15 Gr. sale	0,24

Per le pieghe

1.000 Gr. Risoli	16,13
------------------	-------

Per la pasta brioche

500 Gr. farina tipo 1 300 w	8,06
150 Gr. lievito madre	2,42
140 Gr. uova intere	2,25
65 Gr. acqua	1,04
50 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	0,80
20 Gr. lievito compresso	0,32
5 Gr. sale	0,08
50 Gr. Risoli	0,80

Per la colorazione

20 Gr. cacao amaro in polvere	0,32
Q.B. colore alimentare rosso in polvere	0,00
Totale Peso a Crudo Gr.	6.197

Per la pasta brioche: mettere tutti gli ingredienti insieme tranne quelli per la colorazione, in una bacinella della planetaria munita di foglia, azionare la macchina ad una velocità media ed impastare per circa 4 minuti, o finché l'impasto sarà liscio. Togliere tre quarti e pirlarla bene sul tavolo, continuare ad impastare l'altro quarto con il cacao e il colore rosso, dopodiché toglierlo dalla planetaria e pirlarlo a mano sul tavolo.

Lasciar riposare le due paste avvolte in telo di nylon per una mezzoretta in cella di lievitazione a 28°C con 80% di umidità.

Dopodiché appiattirle un po' e sempre coperte dal nylon metterlo a raffreddare in abbattitore.

Una volta ben freddi stendere le paste dello spessore di circa mezzo centimetro e metterli uno sull'altro attaccandoli con un po' di acqua, appiattirli bene

ed arrotolare a mo' di girella, lasciar raffreddare bene in abbattitore, per poterla poi affettare da semi-congelata nel senso longitudinale.

Per il primo impasto: impastare in planetaria la farina con il lievito madre al terzo rinfresco, l'acqua fredda e il tuorlo d'uovo; una volta formata la maglia glutinica (ancora non completamente) unire poco alla volta lo zubig alternandolo alla pasta nocciola. Terminare di incordare la pasta fino a renderla liscia e setosa, avendo però cura di non superare, per via dell'atrito meccanico della pasta, la temperatura finale dell'impasto di 26°C massimo. Mettere a lievitare la pasta in cella di lievitazione a 28°C con 80% di umidità per 12 ore o comunque fino a che non sia triplicata la pasta.

Per il secondo impasto: mettere nell'impastatrice con il gancio il primo impasto lievitato insieme alla farina ed impastare fino a rendere la pasta liscia, senza aggiungere nessun altro ingrediente.

Ad impasto incordato iniziare ad aggiungere i tuorli alternati dallo zubig e poi seguiti dalla pasta nocciola. Unire poi il malto, il miele, gli aromi ed il sale, ogni ingrediente deve essere aggiunto solo quando l'ingrediente precedente è stato ben assorbito. Ad impasto avvenuto metterlo a puntare il cella di lievitazione a 28°C, con 80% di umidità per circa 1 ora. A fine puntatura schiacciare la pasta tra un nylon dandole la forma rettangolare e spessa 3 cm circa. Mettere a raffreddare in abbattitore, fino a quando la pasta non arriva alla temperatura di -2/ -4°C.

Per le pieghe: una volta che l'impasto è ben freddo (-2/-4°C) sfogliarlo con il risòli alla temperatura compresa tra i 6°C e gli 8° C. Fare una piega da tre ed una da quattro. A questo punto mettere a riposare la pasta in frigorifero per un paio di ore.

Per la composizione: stendere la pasta sfogliata allo spessore di 2 cm ed incollarvi sopra strisce di girella di pasta brioche tagliata longitudinalmente e spesse un paio di millimetri. Stendere a questo punto i due impasti insieme fino allo spessore di 5 mm. Ricavare dei quadrati 15x15, tenere la parte decorata a contatto del tavolo e richiudere le quattro punte verso il centro, premere bene e mettere a lievitare negli stampi da pandorino in metallo unti molto bene, con la parte decorata della pasta rivolta verso il fondo dello stampo.

Una volta nello stampo premere ancora per fissare bene le quattro punte verso il centro per evitare che le stesse possano aprirsi in lievitazione cottura. Lasciar lievitare fino a raddoppio quindi infornare a 160°C per circa 25 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	61 g	PROTEINE	8 g
di cui ZUCCHERI	2 g	GRASSI	5 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	1 g



Luca Montersino

Plum cake alle nocciole, caramello e cioccolato

INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti %

Per il plum cake alle nocciole e caramello

200 Gr. maltitolo	8,29
50 Gr. panna di soia	2,07
300 Gr. Risolì	12,43
100 Gr. nocciole in pasta	4,14
200 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	8,29
300 Gr. uova intere	12,43
275 Gr. farina di riso	11,40
100 Gr. nocciole in farina	4,14
3 Gr. Gomma xantano	0,12
3 Gr. sale	0,12
15 Gr. lievito chimico	0,62

Per il biscotto al cacao senza farina

180 Gr. uova albume	7,46
120 Gr. uova tuorlo	4,97
53 Gr. Cacao amaro in polvere 22/24	2,19
188 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	7,79

Per la finitura

100 Gr. Nocciole tostate intere	4,14
150 Gr. nocciole in granella	6,21
75 Gr. gelatina neutra senza zucchero	3,10
Q.B. oro in polvere	0,00
Totale Peso a Crudo Gr.	2.412

Per il biscotto al cacao senza farina: montare l'albume d'uovo con lo zubig, unire poi a mano i tuorli liquidi ed infine il cacao setacciato. Stendere su carta da forno. Cuocere a 190°C per circa 10 minuti. A fine cottura far raffreddare, tagliare in stecche della lunghezza degli stampi dove si cuoceranno i plum cake. Tenere da parte.

Per il plum cake: caramellare a secco il maltitolo, decuocere con la panna di soia bollente, quindi mettere poco alla volta dentro il caramello ancora caldo il risolì a dadini e terminare con la pasta nocciola. Travasare questo mou all'interno di un *cutter*, unire dentro le uova intere, lo zubig, la farina di riso, la farina di nocciole, la xantana, il sale e il *baking* e frullare il tutto per un paio di minuti fino ad ottenere una massa liscia ed omogenea. Versare il composto negli stampi imburrati e ingranellati con la granella di nocciole, intercalando la massa *cake* con le stecche di biscotto al cioccolato senza farina cotte in precedenza. Completare il sopra di ogni cake con la granellona di nocciole.

Per la cottura: cuocere a 220°C per 8 minuti quindi abbassare la temperatura del forno a 170°C e cuocere per altri 20 minuti circa con valvola aperta gli ultimi 5 minuti della cottura.

Una volta cotti, raffreddarli e lucidarli con la gelatina neutra senza zucchero e guarnire con delle nocciole intere passate nell'oro in polvere.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	47 g	PROTEINE	11 g
di cui ZUCCHERI	0 g	GRASSI	15 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	1 g



Luca Montersino

Crostata langarola



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per la sablè alla nocciola	
270 Gr. Risolì	10,01
150 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	5,56
70 Gr. nocciole in farina	2,59
105 Gr. uova intere	3,89
600 Gr. farina tipo 1 180 w	22,24
2 Gr. sale	0,07
Per il frangipane alla nocciola	
250 Gr. Risolì	9,26
250 Gr. nocciole in farina	9,26
250 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	9,26
250 Gr. uova intere	9,26
100 Gr. farina tipo 1 180 w	3,70
Per la finitura	
300 Gr. nocciole in granellona	11,12
100 Gr. maltitolo a velo	3,70
Totale Peso a Crudo Gr.	2.697

Per la sablè alla nocciola: impastare tutti gli ingredienti insieme quindi stendere tra due silpat fino allo spessore di 2 mm. Congelare, cappare e tagliare i vari pezzi in modo da rivestire dei quadri microforati da crostata.

Per il frangipane alla nocciola: montare il risolì morbido (con la foglia) con lo zubig raffinato in un cutter in modo da renderlo più fine e la farina di nocciole. Unire a filo le uova intere quindi completare con la farina.

Per la finitura: dressare sopra la frolla, dopo averla bucata sul fondo, uno strato di frangipane fino a 3/4 di altezza (rispetto alla frolla) e guarnire con la granellona di nocciole.

Cuocere in forno a 170°C per circa 25 minuti. A fine cottura raffreddare quindi decorare con il maltitolo a velo.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	56 g	PROTEINE	11 g
di cui ZUCCHERI	0 g	GRASSI	17 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	1 g



Luca Montersino

Tartufo gelato nocciola con guazzetto di frutta



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il guazzetto di frutta	
100 Gr. acqua	4,15
80 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	3,32
2,5 Gr. cannella in stecche	0,10
1 Gr. anice stellato	0,04
150 Gr. albicocche in purea	6,22
15 Gr. Mais cream	0,62
350 Gr. frutta mista	14,53
Per la glassa rocher	
300 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	12,45
300 Gr. burro di cacao	12,45
100 Gr. nocciole in granella	4,15
Per la finitura	
1.000 Gr. Gelato alla nocciola pura	41,51
10 Gr. menta in foglie	0,41
Totale Peso a Crudo Gr.	2.408

Per il tartufo: dosare il gelato negli stampi in silicone a sfera quindi congelare a -30°C. Una volta che le sfere di gelato saranno ben congelate, glassarle "ad immersione" nella glassa rocher. Tenere da parte in congelatore.

Per il guazzetto di frutta: fare uno sciroppo di acqua, zubig e spezie. Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare, unire la polpa di albicocche, quindi la frutta a cubettini e infine legare con il mais cream. Tenere da parte in frigorifero.

Per il montaggio del dolce: adagiare sul piatto la sfera di gelato glassata, e disporre tutto intorno alla sfera un po' di guazzetto di frutta e "ciuffi" di menta fresca.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	21 g	PROTEINE	4 g
di cui ZUCCHERI	12 g	GRASSI	19 g
FIBRA	0 g	di cui SATURI	10 g



Luca Montersino

Zuppa inglese



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il pan di spagna	
200 Gr. uova albume	5,73
190 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	5,45
135 Gr. uova tuorlo	3,87
190 Gr. farina tipo 1 180 w	5,45
Per la bagna all'alkermes	
75 Gr. alkermes a 70°	2,15
215 Gr. acqua	6,16
215 Gr. Sciroppo senza zucchero	6,16
Per la meringa italiana	
125 Gr. uova albume	3,58
40 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	1,14

210 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	6,02
55 Gr. acqua	1,57

Per la crema pasticcera luca montersino

400 Gr. latte di riso	11,47
100 Gr. panna di soia	2,86
150 Gr. uova tuorlo	4,30
150 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	4,30
18 Gr. Amido di mais	0,51
18 Gr. amido di riso	0,51
1 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,02

Per la crema pasticcera al cioccolato

450 Gr. latte di riso	12,91
50 Gr. panna di soia	1,43
125 Gr. uova tuorlo	3,58
20 Gr. Amido di mais	0,57
25 Gr. Cacao amaro in polvere 22/24	0,71
75 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,15
50 Gr. Risoli	1,43
100 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	2,86

Per la finitura

3 Gr. cannella in polvere	0,08
100 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,86
Totale Peso a Crudo Gr.	3,485

Per la crema pasticciera luca montersino: montare i tuorli con lo zubig e la vaniglia, aggiungere l'amido di mais e l'amido di riso; bollire il latte di riso con la panna di soia, versarvi dentro la montata di uova, aspettare che il latte riprenda il bollore attraversando la "crosta" di uova che galleggia in superficie. Solo a questo punto inserire la frusta e mescolare energicamente per 20 secondi spegnendo il fuoco.

Trasferire la crema pasticciera in una teglia bassa e larga e raffreddare immediatamente coprendo con pellicola a contatto. Fare "lisciare" la crema con la frusta in planetaria, in modo da renderla cremosa e setosa.

Con questo procedimento si evita di dover mescolare la crema sul fuoco durante tutto il tempo di cottura, evitando così possibili bruciature sul fondo del tegame ed inutili fatiche.

Per la crema pasticciera al cioccolato: portare a bollore il latte di riso con la panna di soia. Nel frattempo montare in planetaria con la frusta i tuorli con lo zubit e l'amido. Unire il cacao e versare sopra la miscela di latte e panna ormai calda. Riportare il tutto sul fuoco e cuocere fino ad addensamento. Una volta cotta togliere dal fuoco e unire il risòli e il cioccolato fondente. Raffreddare immediatamente.

Per il pan di spagna: scaldare sul fuoco albumi e zubit. Passare in planetaria e montare. Unire alla montata i tuorli sbattuti a filo e la farina tipo 1. Stendere su teglie con carta da forno allo spessore di 1/2 cm e cuocere a 240° C valvola chiusa per 4 minuti circa.

Per la bagna all'alkermes: miscelare tutto insieme a freddo.

Per la meringa italiana: cuocere acqua e zubit a 121° C, poi versare sugli albumi che sono già semi montati con l'altra dose di zubit; montare fino a raffreddamento.

Per le creme: insaporire la crema pasticciera con la cannella e quella al cioccolato con il cioccolato fondente a scaglette.

Per il montaggio: stratificare nella coppa la crema gialla, il pan di spagna ben inzuppato con la bagna all'alkermes, la crema al cioccolato, altro pan di spagna inzuppato, altra crema gialla ed infine guarnire con la meringa italiana. Fiammeggiare la meringa con un cannello, quindi guarnire con piccoli pezzi di pan di spagna inzuppati.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	38 g	PROTEINE	4 g
di cui ZUCCHERI	3 g	GRASSI	7 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	3 g



Luca Montersino

Lingotto langotto



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per il moelleux alle nocciole	
375 Gr. Risoli	5,88
145 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	2,27
330 Gr. uova intere	5,17
445 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	6,98
180 Gr. farina tipo 1 180 w	2,82
330 Gr. Nocciole tostate intere	5,17

Per la namelaka al cioccolato al latte e pralinato nocciola

300 Gr. panna vegetale da montare	4,70
90 Gr. latte di riso	1,41
390 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	6,11
15 Gr. gelatina in polvere	0,23
1.000 Gr. panna vegetale da montare	15,68
220 Gr. nocciole in pasta	3,45
2 Gr. vaniglia in bacche bourbon	0,03

Per la sablè alla nocciola

270 Gr. Risoli	4,23
150 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	2,35
70 Gr. nocciole in farina	1,09
105 Gr. uova intere	1,64
600 Gr. farina tipo 1 180 w	9,41
2 Gr. sale	0,03

Per la glassa rocher

340 Gr. Cioccolato fondente senza zucch.	5,33
340 Gr. burro di cacao	5,33
150 Gr. nocciole in granella	2,35

Per il croccante morbido alle nocciole

225 Gr. maltitolo	3,52
170 Gr. panna vegetale da montare	2,66
100 Gr. nocciole in granella	1,56

Per la finitura

30 Gr. Nocciole tostate intere	0,47
0,05 Gr. oro in polvere	0,00
Totale Peso a Crudo	Gr. 6.374

Per il croccante morbido: caramellare a secco il maltitolo, decuocere con la panna vegetale bollente, quindi fuori da fuoco unire la granella di nocciole. Raffreddare immediatamente.

Per il molleaux alle nocciole: fare una pastella con le uova e lo zubig (non montare), il risoli in pomata lavorato con il cioccolato fuso; aggiungere la farina ed infine le nocciole ridotte in granellona.

Dressare in stampi in silicone a forma di eclairs fino a 3/4 di altezza scarsi e cuocere a 180°C per 10 minuti circa.

Una volta freddi colarvi sopra il croccante morbido ed abbattere in negativo.

Per la namelaka al cioccolato e nocciola: bollire la prima panna vegetale e il latte di riso con lo zubig e versare sul cioccolato senza zucchero, nocciole in pasta e gelatina idratata. Mixare bene unendo panna fredda, e vaniglia.

Lasciare riposare una notte in frigorifero.

Per la sablè alla nocciola: impastare tutti gli ingredienti insieme quindi stendere tra due silpat fino allo spessore di 2 mm. Congelare, coppare in ovali appena più grandi della mono e cuocere in forno a 170°C appoggiando su silpat microforati per 10 minuti. Una volta cotti e freddi spennellarli di oro in polvere.

Per la glassa rocher: in una caraffa unire il cioccolato fuso con il burro di cacao fuso e le nocciole in granella.

Per il montaggio finale: glassare fino a bordo i tortini abbattuti in negativo nella glassa rocher. Adagiarli sopra il biscotto di sablè alla nocciola e guarnire il sopra con la namelaka montata, utilizzando un sac à poche munito di bocchetta saint honorè. Decorare con croccante morbido, nocciole tostate.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	37 g	PROTEINE	7 g
di cui ZUCCHERI	1 g	GRASSI	28 g
FIBRA	1 g	di cui SATURI	11 g



Luca Montersino

Choux tarte



INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
Per la pasta craqueline	
100 Gr. Risoli	1,62
125 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	2,02
125 Gr. farina tipo 1 180 w	2,02
2 Gr. colorante rosso	0,03
Per il curd al limone	
120 Gr. succo di limone	1,94
400 Gr. Risoli	6,48
500 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	8,10

240 Gr. uova tuorlo	3,89
100 Gr. uova intere	1,62
5 Gr. limone scorza	0,08
5 Gr. agar agar	0,08
Per il cremoso alle fragole	
300 Gr. latte di riso	4,86
100 Gr. uova albume	1,62
150 Gr. zu.b.i.g. all'eritritolo	2,43
20 Gr. Amido di mais	0,32
20 Gr. amido di riso	0,32
50 Gr. Risoli	0,81
700 Gr. fragole in purea	11,34
10 Gr. agar agar	0,16
1 Gr. acido citrico in polvere	0,01
Per la sablè alla nocciola	
270 Gr. Risoli	4,37
150 Gr. zu.b.i.g. al maltitolo	2,43
70 Gr. nocciole in farina	1,13
105 Gr. uova intere	1,70
600 Gr. farina tipo 1 180 w	9,72
2 Gr. sale	0,03
Per la pasta choux	
385 Gr. Risoli	6,24
315 Gr. acqua	5,10
225 Gr. farina tipo 1 260 w	3,64
570 Gr. uova intere	9,23
4 Gr. sale	0,06
Per la finitura	
0,05 Gr. oro in fogli	0,00
0,05 Gr. Fiori di lavanda	0,00
300 Gr. fragole fresche	4,86
100 Gr. gelatina neutra senza zucchero	1,62
Totale Peso a Crudo Gr.	6.169

Per la pasta craqueline: impastare il risòli morbido con lo zubig e la farina utilizzando la foglia della planetaria.

Colorarla di un bel rosso vivo.

Stendere l'impasto così ottenuto fino allo spessore di un millimetro circa. Congelare.

Per la pasta choux: mettere in una pentola l'acqua, il risòli a pezzetti, la vaniglia e il sale.

Portare il tutto a bollore quindi versare tutto d'un colpo la farina mescolando con una frusta e cuocendo fino a formare un composto che si stacca delle pareti.

Trasferire il tutto in planetaria con la frusta ed incorporare poco alla volta, a pastello ancora caldo, le uova intere, ricordandosi che la dose di uova non è necessariamente fissa, ma variabile secondo diversi fattori, quali ad esempio il tipo di farina, i minuti di cottura del pastello sul fornello, e il tipo di planetaria utilizzata.

Si tenga presente che la consistenza finale della pasta choux dovrà essere molto simile a quella di una crema pasticciera bella cremosa.

Per il dressaggio: dressare l'impasto ancora tiepido utilizzando un sac a poche munito di bocchetta n. 13 liscia, dentro le crostatine di sablè crude, formando degli spuntoni grossi come una noce.

Adagiarvi sopra un dischetto di pasta craqueline spessa un millimetro e copata mezzo cm. meno del diametro dello choux.

Preriscaldare il forno ventilato a 250°C, una volta raggiunta la temperatura infornare, chiudere la porta del forno, aspettare 20 secondi circa quindi spegnere il forno.

Lasciar gonfiare così la pasta a forno spento per circa 15 minuti, trascorso tale tempo accendere nuovamente il forno ma stavolta alla temperatura di 170°C e lasciar cuocere per altri 20/25 minuti, fino a doratura e asciugatura degli stessi e cottura della sablè.

Per il curd: portate a bollore il succo di limone, la buccia grattugiata, il risòli e lo zubig e l'agar agar, quindi incorporate le uova mescolate con i tuorli, sbattete bene con una frusta e cuocete il tutto a bagnomaria per 20 minuti circa, oppure a microonde per pochi minuti.

A fine cottura raffreddate immediatamente la crema e conservatela a parte.

Per il cremoso alle fragole: sciogliere l'agar nel latte di riso freddo. Portare a bollore il latte. Miscelare l'albume con lo zubig e gli amidi. Versare nel latte bollente, riportare sul fuoco e cuocere fino ad addensamento. Unire il risòli ed infine la polpa di fragole.

Lasciar rapprendere in frigorifero.

Per la sablè alla nocciola: impastare tutti gli ingredienti insieme quindi stendere tra due silpat fino allo spessore di 2 mm. Congelare, cappare e tagliare i vari pezzi in modo da rivestire gli anelli microforati da crostatina.

Per il montaggio finale: Siringare le crostatine con le due creme (curd al limone e cremoso alle fragole), lucidare con gelatina neutra senza zucchero, quindi decorare con spuntoncini fatti con le due creme, fettine di fragole fresche, fiori di lavanda e foglia oro.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	46 g	PROTEINE	7 g
di cui ZUCCHERI	2 g	GRASSI	4 g
FIBRA	2 g	di cui SATURI	0 g



Luca Montersino

Sciroppo senza zucchero

INGREDIENTI

Qt.U.M. Ingredienti	%
580 Gr. acqua	28,99
1.420 Gr. eritritolo	71,00
Totale Peso a Crudo Gr.	2.000

Portare tutto a 85°C. Ritirare in un contenitore e conservare a temperatura ambiente comprendo con il coperchio il contenitore.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	71 g	PROTEINE	0 g
di cui ZUCCHERI	0 g	GRASSI	0 g
FIBRA	0 g	di cui SATURI	0 g



LE RICETTE

...e quelli di casa





Ciliege e meringa

Lavate e denocciolate le ciliegie. Cuocetele per 10 minuti in una casseruola con le spezie, 20 g di zucchero e qualche cucchiaino d'acqua. Togliete le ciliegie, mettetele da parte e fate restringere il fondo di cottura.

Riunite le ciliegie.

Montate gli albumi ben fermi con la scorza di limone e 30 g di zucchero e aggiungete il resto a poco a poco. Ungete degli stampini, riempieteli con il composto e cuocete in forno a vapore per 4 minuti.

Servite le ciliegie, la piccola meringa e foglie di menta.

Per 4 persone

INGREDIENTI

500 g di ciliegie (duri) di Vignola

Una stecca di cannella

2 semi di cardamomo

80 g di zucchero di canna integrale

2 albumi

Scorza di limone

Foglie di menta

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	29,19 g
di cui ZUCCHERI	28,93 g
FIBRA	1,55 g
PROTEINE	3,12 g
GRASSI	1,11 g
di cui SATURI	0,2 g



Coppa di albicocche

Per 4 persone

INGREDIENTI

400 g di albicocche
200 g di ricotta possibil-
mente di capra
30 g di zucchero di can-
na integrale
Cannella in polvere
10 g di polline
10 g di miele

Lavate, asciugate e aprite a metà le albicocche. Eliminate il nocciolo e tagliatele grossolanamente. Cuocetele per 20 minuti con lo zucchero e un bicchiere d'acqua fino a che i frutti non siano ridotti in poltiglia. Fate raffreddare e mescolatele in una terrina con 150 g di ricotta.

Distribuite il composto in 4 coppe, utilizzate la ricotta rimasta per pareggiare la superficie e incidetela con la punta di un coltello per fare una decorazione a grata. Spolverate la cannella, il polline e aggiungete qualche goccia di miele. Conservate in frigorifero per un paio d'ore prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	12,25 g
di cui ZUCCHERI	12,22 g
FIBRA	0,92 g
PROTEINE	2,02 g
GRASSI	2,24 g
di cui SATURI	1,52 g



Dolce di Semolino

Preparate lo sciroppo facendolo bollire per 15 minuti gli ingredienti. In una terrina mescolate lo yogurt, il burro sciolto, lo zucchero, il lievito, il semolino, la vanillina e le mandorle fino ad ottenere un composto omogeneo. Versatelo in una teglia infarinata e mettete in forno per 30 minuti a 160°C per 30 minuti. Una volta cotto coprite il dolce con lo sciroppo e rimetterlo in forno per 5 minuti.

Servite con fiocchi di cocco, zenzero caramellato e zeste di arancio seccate in forno.

INGREDIENTI

175 g di semolino
80 g di mandorle tostate e tritate fini
1 yogurt di soia
180 g di burro di cocco
100 g di zucchero di canna integrale
Lievito in polvere e vanillina

Per lo sciroppo

150 g di zucchero di canna
Acqua
Succo di limone

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	22,17 g
di cui ZUCCHERI	6,82 g
FIBRA	1,96 g
PROTEINE	5,98 g
GRASSI	7,5 g
di cui SATURI	0,87 g



Gelatina di frutta

Per 4 persone

INGREDIENTI

500 ml di succo di frutta fresca filtrato

10 g di gelatina in fogli

Facoltativo: un po' di zucchero se usate il succo di amarene o se volete ottenere una gelatina particolarmente dolce

Immergete la gelatina in acqua fredda per almeno 5 minuti. Portate a bollore il succo, aggiungete la gelatina ben strizzata.

Mescolate bene e fate raffreddare. Versate in contenitori monoporzione e, se lo desiderate, aggiungete dei pezzetti di frutta fresca per completare. Fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	14,33 g
di cui ZUCCHERI	13,34 g
FIBRA	0,81 g
PROTEINE	0,85 g
GRASSI	1,1 g
di cui SATURI	0,14 g



Ginataang bilo bilo

È un popolare dessert filippino. È molto versatile, può essere consumato caldo o freddo.

Per 12 persone

INGREDIENTI

Per le perle di riso
150 g di farina di riso
150 ml di acqua
150 g di taro root
150 g di patata dolce
150 g di banana
150 g di manioca
100 g di jack fruit
350 ml di bevanda vegetale di cocco
100 ml di acqua
2 cucchiaini di zucchero di canna integrale
Petalini di fiori edibili secchi per decorare

Mescolate l'acqua e la farina di riso con una forchetta per ottenere un impasto. Formate delle piccole palline, delle perle. Mettete da parte. Tagliate a dadini la patata dolce, la manioca, il taro e tuffateli in acqua per non farli annerire. Tagliate anche la banana e il jack fruit a dadini. In una pentola, unite l'acqua, la bevanda di cocco e lo zucchero e portate ad ebollizione. Aggiungete i cubetti di patate dolci, il taro e la manioca ben sgocciolati e cuocete per circa 3 minuti mescolando di tanto in tanto. Quindi, aggiungete i cubetti di banana e il jack fruit e cuocete per circa 3 minuti. Unite le perle di riso e lasciate sobbollire fino a quando vengono a galla (5 minuti).

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	23,98 g
di cui ZUCCHERI	5,62 g
FIBRA	2,06 g
PROTEINE	2,36 g
GRASSI	2,76 g
di cui SATURI	2,01 g



Muffin allo yogurt

Per 4 muffin

INGREDIENTI

25 g di olio extravergine di oliva
20 g di burro di cocco
2 uova
70 g di zucchero di canna a velo
100 g di farina di riso
25 g di fecola di patate
15 g di lievito per dolci
40 g di yogurt
40 g di pasta di limone
70 g di lamelle di mandorle

Per la pasta di limone

2 limoni (succo e scorza)
50 g di sciroppo di glucosio
100 g di zucchero di canna integrale

Frullate insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto profumato. Unite lo yogurt, le uova, il burro, lo zucchero a velo e l'olio extravergine di oliva. Incorporate poi farina di riso, lievito e fecola di patate. Emulsionante fino a ottenere una pastella liscia. Aggiungete la pasta di limone. Cospargete con le lamelle di mandorle. Versate negli stampini e cuocete in forno per 15 minuti.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	21 g
di cui ZUCCHERI	5,85 g
FIBRA	1,82 g
PROTEINE	7,11 g
GRASSI	13,46 g
di cui SATURI	2,14 g

Per 20 palline

INGREDIENTI

150 g di riso soffiato
200 g di ricotta
Fecola di patate
Zucchero a velo
Cacao amaro in polvere
Facoltativo: liquore
(Rum o Cognac o Grand
Marnier)

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	28,67 g
di cui ZUCCHERI	6,05 g
FIBRA	1,59 g
PROTEINE	4,27 g
GRASSI	4,09 g
di cui SATURI	1,95 g

Palline di ricotta dolci

In una terrina mettete la ricotta, la fecola di patate e il liquore. Amalgamate il composto e fate delle palline. Ricopritele con il riso soffiato e disponetele su un piatto. Aggiungete una spolverata di cacao. Per un risultato ancora migliore, servite le vostre palline di ricotta con marmellata di frutti di bosco.



Per 20 crepes

INGREDIENTI

100 g di farina 0
2 uova
1 cucchiaino di olio extra-
vergine di oliva
300 g di bevanda vege-
tale di riso
3 g di sale
300 g di amarene (fre-
sche, surgelate o scirop-
pate)
1 banana
250 g di panna vegetale
50 g di zucchero di can-
na integrale

Per la gelatina vedi ri-
cetta a pag. 67

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	20,26 g
di cui ZUCCHERI	10,02 g
FIBRA	0,42 g
PROTEINE	2,18 g
GRASSI	4,31 g
di cui SATURI	0,87 g

Piramide di crepes

Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete la farina, il sale, l'olio e la bevanda vegetale poco alla volta fino ad ottenere un composto denso. Fate riposare per 10 minuti. In un'apposita padella antiaderente cuocete a fuoco medio un mestolino (3 cucchiaini di composto) 2 minuti per parte. Prendete una crepe, farcitela con le amarene e poi avvolgetela su se stessa. Ripetete i passaggi per altre 6 crepes. Fate lo stesso con la banana a pezzetti. Montate la panna con lo zucchero. Componete la piramide iniziando con 4 crepes con amarene, il secondo strato con 3 crepes con banana, proseguite con due crepes con amarene e in cima una crepe con banana. Rivestite con la panna montata.

Per la gelatina

Vedi ricetta a pag. 67



Spaghetti di pera e cioccolato in tazza

Per 4 persone

INGREDIENTI

2 pere croccanti Angel
Succo di un limone
1 cucchiaino di miele di acacia
30 ml di liquore di anice
200 ml di bevanda vegetale di riso
75 g di cioccolato fondente 75%
1 lamella sottile di zenzero fresco
Foglie di menta fresca
Una spolverata di pepe di Giamaica macinato al momento

Lavate bene le pere, sbucciatele e riducetele in spaghetti sottili con l'apposito utensile o con un coltello. Lasciatele marinare nel limone, miele e liquore per 30 minuti. Fate bollire la bevanda vegetale con lo zenzero e il cioccolato. Versate in uno scodellino individuale un mestolino di cioccolato in tazza, aggiungete gli spaghetti di pera ben scolati dalla marinatura, spolverate leggermente di pepe e guarnite con pezzetti di menta fresca. Gustate questa delizia di dessert!

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	17,64 g
di cui ZUCCHERI	17,64 g
FIBRA	3,14 g
PROTEINE	2,05 g
GRASSI	7,14 g
di cui SATURI	4,17 g



Torta al cioccolato e rapa rossa

INGREDIENTI

250 g di barbabietola rossa cotta + 2 fette per la decorazione
250 g di farina di grano saraceno
60 g di cacao amaro
150 g di zucchero di canna integrale
70 g di cioccolato fondente 75%
80 g di burro di cocco
200 ml di bevanda vegetale di cocco
2 uova
Mezza bustina di lievito per dolci

Frullate tutti gli ingredienti con il cioccolato fuso in precedenza e aggiungete il lievito. Versate il composto in un recipiente da forno unto e infarinato e infornate a 180°C per 30 minuti. Nel frattempo caramellate in zucchero e limone due fettine di barbabietola rossa che porrete al centro della torta con il sughetto della cottura. All'assaggio, scoprirete un retrogusto davvero interessante.



VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	16,24 g
di cui ZUCCHERI	7,25 g
FIBRA	3,66 g
PROTEINE	2,52 g
GRASSI	7,14 g
di cui SATURI	3,35 g

Torta all'avocado e agrumi

INGREDIENTI

1 avocado maturo pulito senza nocciolo e sbucciato (180 g)

100 g di zucchero di canna integrale

100 g di farina tipo 0

2 uova

50 ml di olio di semi

½ bustina di lievito per dolci

80 ml di succo di lime

1 arancia

80 g di zucchero di canna integrale

100 ml di acqua

Frullate insieme l'avocado, lo zucchero, le uova e l'olio fino ad ottenere una crema morbida. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete la farina, il lievito e il succo di lime, mescolate bene per evitare i grumi. Versatelo in uno stampo da ciambella (col foro) precedentemente unto con olio e farina. Infornate a 180°C per 30 minuti. Pelate a vivo l'arancia, tagliatela a fettine sottili, in una casseruola versate l'acqua e lo zucchero, cuocete per 10 minuti o comunque fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto e si sarà formato uno sciroppo. Immergetevi le fette di arancia e fatele cuocere per 15 minuti. Mettetele poi su carta da forno per farle raffreddare.

Servite la torta e le fette di arancia caramellate nel foro centrale.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	15,43 g
di cui ZUCCHERI	5,45 g
FIBRA	0,66 g
PROTEINE	2,17 g
GRASSI	10,49 g
di cui SATURI	0,82 g



INGREDIENTI

125 g di burro di cocco
150 g di zucchero di canna
200 g di farina di grano saraceno
100 ml di bevanda vegetale di cocco
90 g di semi di papavero
2 uova
1 bustina di lievito per dolci
Scorza di 1 arancio (non trattato) grattugiata
Un poco di succo di arancia

Per la decorazione

Scorza di 3 arance (non trattate) tagliata a listarelle
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di zucchero di canna

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	15,36 g
di cui ZUCCHERI	6,93 g
FIBRA	1,46 g
PROTEINE	2,44 g
GRASSI	4,6 g
di cui SATURI	3,45 g

Torta agli agrumi

Naturalmente potete utilizzare burro, latte vaccino e farina bianca. Noi abbiamo provato la ricetta con le sostituzioni ed è risultata ottima.

In un ampio recipiente mescolate il burro e lo zucchero. Aggiungete le uova, la farina, la bevanda vegetale di cocco, i semi di papavero e amalgamate bene il composto. Senza smettere di mescolare aggiungete la scorza grattugiata di arancio e un poco di succo se necessario. Disponete il composto così ottenuto in uno stampo unto e infarinato. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti. Lasciate raffreddare la torta prima di sfornarla. Sbucciate le arance con il pela patate, evitate la parte bianca, e tagliate la scorza ottenuta a listarelle. In una padella mettetevi le scorze, lo zucchero e il succo di limone. Cuocete per qualche minuto, aggiungendo un poco di acqua, fino a quando lo sciroppo si solidifica. Decorate la torta con l'arancia candita e il suo sciroppo.



Torta di carote

Ottima, leggera e con un ingrediente inconsueto: il polline.

INGREDIENTI

250 g di carote
200 g di farina tipo 0
100 g di farina di mandorle
60 g di zucchero di canna integrale
20 g di polline
3 uova
10 g di lievito
Scorza grattugiata di 1 limone
180 ml di acqua naturale
1 pizzico di sale
Zucchero a velo per decorare

Lavate e pelate le carote, poi mettetele in un mixer con l'acqua e riducetele a purea. In una ciotola capiente sbattete le uova con lo zucchero e la scorza di limone. Aggiungete la farina di mandorle, mescolate con una frusta per amalgamare bene, poi unite la purea di carote, la farina 0 e il lievito. Continuate a mescolare e aggiungete una presa di sale e un cucchiaino di polline. Infarinate la teglia e versate l'impasto. Infornate a 180°C per 40.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	16,91 g
di cui ZUCCHERI	6,86 g
FIBRA	1,51 g
PROTEINE	3,05 g
GRASSI	4,8 g
di cui SATURI	0,65 g



Torta di rape rosse e mandorle

INGREDIENTI

150 g di rape rosse pre-cotte
200 g di zucchero di canna integrale
50 g di burro di cocco
100 ml di olio di semi
200 g di farina di grano saraceno
2 uova
70 g di farina di mandorle
mezza bustina di lievito
1 cucchiaino di vaniglina
Cioccolato fondente 75% da grattugiare abbondantemente al momento di servire

Frullate le barbabietole con il burro di cocco, l'olio e le uova.

Unite la farina di grano saraceno, la farina di mandorle, la vaniglina e il lievito. Impastate bene. Versate il composto in una teglia unta e infarinata. Cuocete per 30 minuti in forno a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	16,91 g
di cui ZUCCHERI	6,86 g
FIBRA	1,51 g
PROTEINE	3,05 g
GRASSI	4,8 g
di cui SATURI	0,65 g



Torta speziata al cioccolato e pere

Per 12/14 persone

INGREDIENTI

200 g di farina di grano saraceno
100 g di zucchero di canna integrale
2 uova
50 g di cacao amaro
150 ml di acqua
50 g di olio di semi
1 bustina di lievito
6 chiodi di garofano polverizzati
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
1 cucchiaino di noce moscata
Un pizzico di sale

Per la purea di pera

(Non darà sapore ma aiuta a dare una consistenza molto soffice)
2 pere Williams
1 cucchiaino di cannella
50 g di zucchero di canna integrale

Per la guarnizione

Granella di pistacchi

Cominciate con la purea di pere: pelate e tagliate a dadini le pere, cuocetele in padella con lo zucchero e la cannella finché non diventano morbide e colorite. Indi frullatele. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete tutti gli ingredienti secchi e le spezie, la purea, l'acqua e l'olio. Mescolate bene. Infornate in uno stampo di 20/22 cm, imburrrato con burro di cocco a 160°C per 45 minuti. Servite con la granella di pistacchio.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)			
CARBOIDRATI	30,97 g	PROTEINE	4,54 g
di cui ZUCCHERI	13,45 g	GRASSI	9,16 g
FIBRA	3,53 g	di cui SATURI	1,3 g



Tortini di mandorle e mirtilli

Per 4 tortini

INGREDIENTI

250 g di farina di grano saraceno
250 g di mandorle tritate
250 g di burro di cocco
250 g di zucchero di canna integrale
2 cucchiaini di miele
6 uova
Zucchero di canna vanigliato
200 g di mirtilli

Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi. In una terrina montate i tuorli con il burro e lo zucchero, aggiungete la farina e mescolate fino a raggiungere un composto cremoso. In un'altra terrina montate a neve gli albumi con una bustina di zucchero vanigliato e aggiungetelo al composto dei tuorli mescolando delicatamente. Riempite 6 stampini precedentemente unti e infarinati e cuocete in forno a 180°C per 30 minuti. Nel frattempo mettete i mirtilli e il miele in una padella antiaderente e cuocete per pochi minuti. Private della calotta i tortini usando uno scavino. Spolverizzare i tortini con lo zucchero vanigliato e riempite le cavità con i mirtilli.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)	
CARBOIDRATI	31,27 g
di cui ZUCCHERI	14,03 g
FIBRA	5,39 g
PROTEINE	10,78 g
GRASSI	22,4 g
di cui SATURI	11 g



RINGRAZIAMENTI e CURRICULA

Si ringrazia lo chef :
Luca Montersino

Si ringraziano Cece Malipol e Adelina Chiriac, esecutrici degli esperimenti
culinari fatti per la stesura di questo libro

Si ringrazia per la pazienza e la creatività Giovanni Bellavia

Si ringraziano, inoltre, Fabrizio Giannone e Ludovica Donati per la raccolta e
l'organizzazione del materiale



Dott. Fabrizio Malipiero. Laureato in Farmacia e in Dietistica con specializzazioni e formazioni in Fisiologia della Nutrizione e Dietoterapia Clinica. Si occupa da più di 15 anni di Percorsi Dietetici per l'educazione alimentare, dietoterapia per il trattamento del sovrappeso e dell'obesità, dismetabolismi, disturbi del comportamento alimentare. Consulente nutrizionista presso i Centri SPINE CENTER di Medicina del Dolore, dove si occupa di alimentazione antiinfiammatoria e trattamento nutrizionale nelle infiammazioni cronico-degenerative. Esercita la libera professione a Bologna e Venezia. Diplomato AMIA (Associazione Medici Italiani Antiaging) in qualità di Nutrizionista Consulente Nutrigenomico. Consigliere eletto ASAND - Associazione Tecnico scientifica dell'Alimentazione Nutrizione Dietetica. Fondatore ed amministratore della DOCFABER SRL, start up innovativa che realizza applicazioni web per l'Equilibrio Alimentare attraverso programmi alimentari per obiettivi e coaching online.



Dott.ssa Federica Lollini. Laureata in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università di Firenze nel Settembre 2017, Biologa Nutrizionista regolarmente iscritta all'Albo Nazionale dei Biologi. Il suo motto è "si soluzioni, no proibizioni". Da sempre la sua passione è la cucina e soprattutto la cucina salutare: "con un po' di fantasia si possono reinventare ricette gustose anche con ingredienti sani!". Per questo nel suo studio, dove si occupa prevalentemente di dimagrimento e trattamento delle patologie legate all'alimentazione, cerca sempre la soluzione perché in una dieta non manchi niente, tanto che: "chi la segue non si senta neppure a dieta!".



Dott. Nicolas Cicognani. Biologo Nutrizionista, laureato in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università di Firenze nel Dicembre 2018, entrato successivamente nell'Albo dei Biologi sostenendo l'esame di stato presso l'Università di Urbino. Attualmente svolge attività ambulatoriale insieme alla Dott.ssa Federica Lollini presso il loro studio di Faenza, dove si occupa prevalentemente di nutrizione sportiva, seguendo atleti di ogni sport, dal calcio al basket, dal podismo al triathlon, oltre al fitness e body building. Appassionato di sport, pratica triathlon, podismo e ciclismo; dunque prova su se stesso ogni strategia alimentare che propone agli atleti che segue.



Maria Elena Gottarelli. Giornalista freelance e editor, è reporter in Farnesina per Periodico Italiano Magazine. Nata a Bologna nel 1992, si laurea con lode in Filosofia nel 2014 presso l'Università Cattolica di Milano. Dal 2015 al 2017 vive a Londra, dove consegue un Master in Islamic Societies and Cultures, cui segue la pubblicazione delle sue tesi di laurea in un saggio (Dialogue with the Qur'an, between Hermeneutics and Modern Revisionism, La Croix du Salut, 2017). Inizia il lavoro di corrispondente da Parigi (2018-2019) occupandosi di Medio Oriente, migranti e libertà di stampa e collaborando con un'importante testata francese (Le Nouvel Obs). Rientrata in Italia, comincia il praticantato da pubblicista presso Periodico Italiano Magazine (2019), intraprendendo diverse altre collaborazioni con quotidiani e riviste.

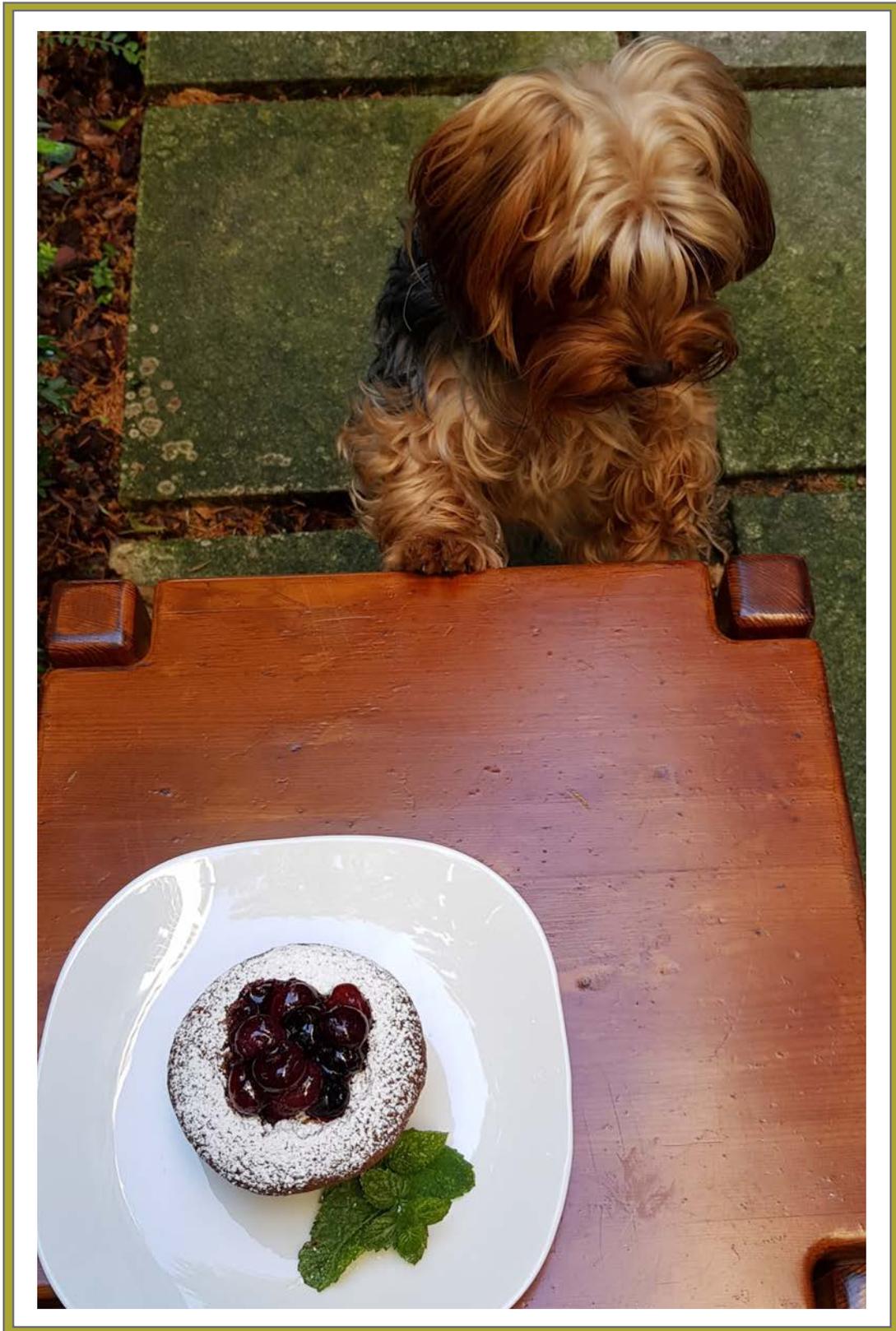


Tabelle nutrizionali a cura del Dott. Fabrizio Malipiero

I dolci di casa

**Tabelle nutrizionali a cura della Dott.ssa Federica Lollini
e del Dott. Nicolas Cicognani**

I dolci di Luca Montersino

Continua...



I confetti di Sulmona

Abbiamo preferito il pianeta
alla lucentezza delle fotografie



Finito di stampare nel mese di ottobre 2020

APIAFCO

Associazione Psoriasici Italiani Amici della Fondazione Corazza

Via Imola 10, 40128 - Bologna (Italy)

segreteria@apiafco.org

tel (+39) 051 - 322299

www.apiafco.org



