

MARIA ROMEO



Dolci senza
COLESTEROLO

I segreti dell'alimentazione salutare

Armando Curcio Editore

Introduzione

Quando c'è un problema è meglio conoscerlo a fondo per poterlo affrontare con competenza. Per motivi personali mi sono occupata di alimentazione praticamente sotto tutti gli aspetti, e ora mi piacerebbe condividere questa esperienza.

Sono un'insegnante, ho avuto spesso bimbi in difficoltà. Per aiutarli ho provato a interessarli e a coinvolgerli nel processo formativo. Ma mi sono resa conto che anche molti adulti hanno un approccio sbagliato con il cibo e che la loro informazione è carente. In questo libro vorrei quindi mettere a disposizione la mia esperienza, e lo farò attraverso un viaggio nell'alimentazione, spero piacevole, convinta che l'adulto, come il bimbo, debba essere il protagonista del suo processo di autodeterminazione. Parlare di alimentazione, tra l'altro, mi permetterà di affrontare temi legati al senso della vita, senza avere – è ovvio – la presunzione di poterla comprendere interamente.

Non esistono, per esperienza, diete miracolose. Tutti però possiamo imparare a trovare un equilibrio tra salute e gusto, conoscendo quello che mettiamo nel piatto. Il cibo è legato all'emotività e al piacere, e il piacere non è legato all'ingordigia ma alla capacità di godersi i piccoli momenti.

Ci sono troppi «filosofi» che dettano teorie astratte. Per quanto mi riguarda, prima di parlare ho provato a mettere in pratica quanto dico. Il libro, infatti, si chiude con una serie di ricette per realizzare dolci privi di colesterolo o che ne contengono una quantità trascurabile. Sono ricette simili a quelle tradizionali, ma il modo di procedere è studiato per ottenere sempre un risultato sicuro, magari facendo leva su un'idea diversa che valorizzi il risultato. Altri dolci, invece, sono di mia invenzione. Alcuni hanno addirittura proprietà antiossidanti.

Il gusto, dicono, è veramente buono: li ho fatti assaggiare a tante persone senza rivelare che si trattava di dolci non convenzionali,

e si sono serviti più volte.

Il mio consiglio e il mio obiettivo è di consentire a chi vorrà seguire le mie ricette di alzarsi al mattino e mangiare una porzione di dolce: si consumerà così una colazione che gratifica e che, contenendo solo poche tracce di colesterolo, permette di distribuire nella giornata altri alimenti con quote di grassi saturi compatibili con un'alimentazione sana.

In tutti i casi, i miei dolci sono facili da realizzare anche se si è poco esperti.

I - L'alimentazione e la vita emotiva

La mia esperienza

Non posso mettere il titolo di dottore davanti al mio nome, e questo ha reso difficile a lungo la mia affermazione. Anch'io, però, ho qualcosa da offrire: la mia esperienza.

Di dottori ne ho conosciuti tanti, alcuni bravi, altri meno. Ma nessuno è riuscito a trovare un rimedio ai miei problemi fino a quando un professore non ha fatto l'unica cosa che si dovrebbe fare in questi casi: ascoltare senza preconcetti e trovare soluzioni senza la presunzione che siano definitive. Lui mi ha guarita a 50 anni.

Il mio apparato digerente era «anarchico» e non era possibile inquadralo con una diagnosi tradizionale. Vi svelo subito il colpevole, scovato dopo un'indagine degna di Sherlock Holmes: mio marito e le sue affettuosità, perché usava spesso un burro cacao che conteneva lanolina, una sostanza a cui sono allergica.

Proprio i miei problemi di salute mi hanno spinto a documentarmi sul cibo e sul rapporto emotivo con il cibo. All'università ho superato otto esami, alcuni proprio sull'argomento che sto trattando, ma allora ero troppo irrequieta e non sono arrivata alla fine del percorso accademico. Ho però continuato a studiare da autodidatta, seguendo interessi molteplici e saziandomi di libri.

Nel peregrinare da un dottore all'altro, mi è stato vietato di mangiare ora un cibo ora l'altro. E, visto che amo saziarmi di esperienze e di sapori, ho sperimentato ogni volta un nuovo modo di cucinare, studiando le proprietà dagli alimenti che potevo utilizzare per non penalizzare il gusto.

Come insegnante in una scuola d'infanzia, ritengo che con una buona competenza sia possibile indirizzare i bambini verso un'evoluzione positiva del loro rapporto con il cibo. Quello che affermo è dimostrato da molte ricerche, benché raramente questi studi prendano in considerazione la scuola materna.

Ho cominciato a interessarmi di educazione alimentare lavorando nella mensa scolastica. Lì mi sono accorta che molti bimbi hanno un rapporto sbagliato con il cibo, e insieme alle colleghe ho sperimentato alcuni metodi educativi per aiutarli. I successi sono stati tanti.

Intanto proseguivo la mia battaglia con le diete: sperimentavo in cucina e cercavo di superare le implicazioni emotive dei miei problemi fisici.

Attraverso la mia duplice esperienza – quella scolastica e quella della malattia – ho imparato a osservare gli altri e mi sono accorta di quanti abbiano un cattivo rapporto con il cibo. Oggi, però, sono convinta che anche gli adulti possano risolvere i loro problemi alimentari.

Non voglio fare il dottore, voglio fare l'insegnante, e mettere a disposizione di tutti quello che ho imparato risolvendo i miei problemi e consultando mezzi d'informazione specializzati e libri che mi sono stati consigliati dai medici.

Qualcuno potrebbe obiettare: «Che cosa può sapere degli adulti un'insegnante per bimbi?». Vi sono metodi educativi applicabili a tutte le età anche se, naturalmente, i contenuti cambiano. Attraverso questo libro farò educazione alimentare per adulti.

Lungi da me l'intenzione di fare miracoli: nella vita i cambiamenti avvengono soprattutto per autodeterminazione. Ma la conoscenza dei problemi è uno strumento indispensabile.

Alimentazione e formazione

Mangiare non significa solo nutrirsi, il cibo ci appaga anche emozionandoci, ma non è possibile avere un'alimentazione corretta se non si trova un equilibrio tra gusto e salute.

Anche se non bisogna demonizzare nessun alimento, alcuni devono essere consumati con moderazione. Chi non ha sognato di essere esente dalle conseguenze dell'eccesso? È evidente, però, che nella vita questo è impossibile. Gli sbagli si pagano, e la perdita della salute è una delle conseguenze peggiori che si possono avere. Il nostro corpo deve essere rispettato, solo così ci regalerà sensazioni che nessun artificio potrà mai eguagliare.

Non bisogna essere medici per sapere che l'alimentazione deve essere varia, affinché l'organismo riceva tutti i fattori nutritivi, e che non si devono introdurre calorie in eccesso né, soprattutto, troppi grassi saturi. Nonostante i mezzi d'informazione ripetano queste regole come un ritornello, il numero di persone afflitte da problemi alimentari è in crescita.

Mi sono chiesta perché questo succeda, e penso di essere arrivata a una risposta.

Come tutti i fenomeni, anche questo ha molteplici cause: alcune sono di ordine materiale, ma la più importante risiede in un disequilibrio emozionale che porta a non vivere serenamente. I comportamenti alimentari sbagliati sono spesso la punta di un iceberg, la manifestazione di un male di vivere.

Siamo nell'epoca della comunicazione, ma sotto certi aspetti comunichiamo tanto da non saper più trovare la via di una corretta informazione. Le notizie sugli alimenti rasentano a volte il paradosso. C'è un fiorire di diete fantasiose e programmi televisivi che propongono ricette di cibi così pesanti che per smaltirli occorrerebbero ore di attività fisica. E poi ci sono i mariti: molti continuano a sognare piatti che si consumavano quando lo stile di vita era del tutto diverso da quello attuale, quando si lavorava nei campi e si aveva un altissimo consumo calorico giornaliero.

Un altro fenomeno curioso è la diffusione di leggende su cibi dalle proprietà miracolose – che permetterebbero di far perdere peso o di sostituire alimenti tradizionali – e l’invito a consumare prodotti difficilmente reperibili, che hanno le stesse proprietà di cibi semplici come una buona pasta e fagioli.

È importante cercare informazioni corrette sugli alimenti avvalendosi di fonti attendibili, quelle fonti che parlano di educazione alimentare e stili di vita in modo scientifico. Quando questo non è sufficiente, la persona giusta per chiarire ogni dubbio è il dietista. Nella vita quotidiana spesso è sufficiente fare attenzione alle proprietà dei cibi e degli ingredienti di una ricetta. Ci sono pietanze, infatti, che non saziano abbastanza pur essendo molto caloriche. Cimentarsi nella preparazione del cibo rende consapevoli di quello che c’è effettivamente nel proprio piatto, e se non è possibile fare da sé bisogna che chi cucina per gli altri abbia chiare le norme nutrizionali. Più di una volta mi è capitato di vedere persone che maneggiavano il cibo senza rispettare neanche le norme igieniche elementari. Non dare peso alla competenza vuol dire sottovalutare una pratica importantissima che, se non si hanno le giuste accortezze, può avere conseguenze molto spiacevoli.

La gradevolezza del sapore di una pietanza non è proporzionale alla complessità dell’esecuzione e all’abbondanza di condimenti grassi. Il bravo cuoco conosce i trucchi per armonizzare gli ingredienti e sa fare in modo che la cottura ne esalti le caratteristiche senza intaccarne le proprietà nutrizionali.

Nel cucinare, quindi, si possono avere alcuni accorgimenti che permettono di diminuire enormemente il contenuto calorico, ma anche di esaltare il gusto e salvaguardare i nutrienti. Cucinando è indispensabile seguire alcune regole: troppo spesso ho sentito discorsi approssimativi, chiarire i dubbi è sempre utile.

Per esempio, è necessario cucinare le proteine animali, che non danno un grande senso di sazietà, insieme a carboidrati o alimenti ricchi di fibra. Il tipico piatto che soddisfa questa necessità è lo spezzatino con le patate. Allo stesso modo, se si decide di assapo-

rare una bistecca o un formaggio, bisogna accompagnarli con un contorno in grado di saziare.

In ogni caso, i grassi sono nutrienti indispensabili, non vanno eliminati ma utilizzati con parsimonia. Alcuni alimenti, se abbrustoliti, acquistano un sapore più intenso e possono essere aggiunti per diminuire i condimenti in particolari preparazioni: è il caso della farina, della frutta secca, del pane grattugiato e delle verdure. Bisogna solo fare in modo che la tostatura non li carbonizzi, per evitare che sviluppino sostanze tossiche. Anche le erbe aromatiche possono esaltare il gusto delle preparazioni, e ci permettono di dare quel tocco in più senza aggiungere grassi e calorie. Quando si fa uno spuntino bisogna scegliere bene l'alimento: i frutti aspri, per esempio, stimolano la produzione di succo gastrico, soprattutto in soggetti predisposti, e poco dopo averne mangiati si avverte la voglia di qualcosa di solido.

Molti pensano di essere informati, ma si sentono spesso affermazioni scorrette: «lo ingrasso anche con l'acqua», «Noi ci teniamo leggeri: dopo la pastasciutta solo formaggi e affettati», «A casa mia consumiamo molta verdura, io non capisco perché ingrasso. Vuoi la ricetta delle zucchine con la salsiccia? Dunque, 400 grammi di salsiccia, 3 uova, 100 grammi di parmigiano...».

Tenere a portata di mano una tabella con la composizione dei cibi è essenziale. Ci permette di sapere, per esempio, che il burro è leggermente meno calorico dell'olio e contiene vitamine importanti, quindi nelle giuste dosi può essere consumato. Oppure può farci capire che il formaggio è un secondo, non uno stuzzichino. Quello stagionato ha in percentuale più grassi di quello fresco, però è più saporito e se ci piace non sarà necessario rinunciarci, ma solo diminuirne la quantità. Sarà meglio pesarlo, quindi, fino a quando non avremo imparato a dosarlo a occhio.

Dopo essersi informati con attenzione e precisione, si acquisisce un'esperienza che permette di regolarsi senza dover fare calcoli e ragionamenti ogni volta che ci si mette a tavola: il corpo sano è in grado di compensare i piccoli errori.

Alcune medicine hanno precise relazioni con il cibo: il loro effetto può essere diminuito, annullato o anche aumentato se combinato con l'assunzione di certi alimenti, ma non sempre il medico ce ne parla. Domandiamo informazioni.

Dopo aver consumato alimenti vegetali ricchi di ferro, può essere utile mangiarne altri ricchi di vitamina C per ottimizzare l'assimilazione del ferro stesso.

Per cuocere i cibi, è importante usare tegami che diffondono il calore in modo lento e uniforme, perché permettono un utilizzo minimo di grassi. Quando si frigge, invece, bisogna scegliere un olio adatto, che non sviluppi sostanze tossiche: ottimo per rapporto qualità-prezzo è quello di arachidi. Inoltre bisogna cambiarlo spesso per non mettere a rischio la salubrità degli alimenti. E, per diminuire le calorie, una piccola accortezza: assorbiamo l'eccesso di grasso della frittura con una carta adatta.

Avere un pennellino per spargere l'olio sulle pietanze ci può aiutare a limitare la quantità di condimento utilizzata. Ma, se a pranzo si eccede con i grassi saturi, una cena a base di zuppa di legumi sarà senza dubbio utile.

Non dimentichiamo, poi, che le bevande sono veri e propri alimenti e come tali apportano nutrienti e calorie. Tra quelle che possono essere dannose vi sono sicuramente gli alcolici, che, se bevuti in eccesso, sono tossici. Nessun problema per il caffè, di cui è comunque bene fare un uso moderato. Se qualcuno ci invita a prenderlo in compagnia, facciamo in modo di pranzare prima, con sobrietà: ci potremo far tentare dopo, con intelligenza, dai quasi inevitabili dolcetti che lo accompagneranno.

Un'alimentazione priva di carne e prodotti animali, come il latte o le uova, può essere pericolosa se non si è capaci di equilibrarla, e in ogni caso va evitata nei bimbi. I legumi consumati insieme ai carboidrati – per esempio, pasta e fagioli – forniscono proteine immediatamente utilizzabili dall'organismo, ma non sostituiscono completamente la carne, che contiene anche altri nutrienti. Il ferro dei legumi, inoltre, è meno assimilabile.

Per quanto riguarda i prodotti light va detto che possono aiutare, ma non devono indurre a mangiare di più. E bisogna stare attenti anche agli integratori: benché in alcune situazioni siano utili, non possono sostituire gli alimenti ed è meglio che sia un medico a prescriverli. Alcune vitamine, se prese in eccesso, sono perfino tossiche.

Chi ha problemi di salute deve rivolgersi a un dietista, perché i medici di famiglia a volte si limitano a fare un elenco di cibi proibiti, mentre un esperto dovrebbe informare sulle molteplici possibilità per coniugare gusto e salute.

Una dieta punitiva spesso non porta risultati, e se ci piacciono solo alcuni alimenti dobbiamo rieducare il gusto. La mia esperienza con bimbi inappetenti mi dice che è possibile.

Cibo cultura e momenti conviviali

Ogni famiglia ha uno stile alimentare specifico e lo tramanda ai figli. Bisogna esserne consapevoli perché si trasmettono anche culture alimentari sbagliate, e se sono legate a piacevoli ricordi dell'infanzia si fa fatica, in seguito, a sostituirle con abitudini corrette.

Un genitore che ha problemi con il cibo può raccontare la lezione sulla verdura che fa bene, ma il bambino capta inesorabilmente le contraddizioni dell'adulto. Troppo spesso il bimbo è considerato un bambolotto da plasmare, dimenticando che ha un suo personale modo per appropriarsi della conoscenza, anche di quella alimentare. Non ci sono scappatoie, per essere un esempio positivo il genitore deve risolvere i propri problemi. La famiglia si deve riunire attorno a una tavola ricca di sapori e profumi e l'adulto deve essere capace di assaggiare senza preconcetti per non dare un messaggio di chiusura alle nuove esperienze.

Ci sono genitori che lamentano nei loro bimbi un approccio non adeguato con il cibo, soprattutto con le verdure, ma mentre lo dicono sembra che stiano parlando di una medicina. Ben altra cosa era vedere mio padre che tagliava l'insalata con la bravura di un chirurgo e poi la sistemava, facendola quasi traboccare, in una terrina enorme. Io, bambina, lo osservavo mentre lui, in tono appassionato, declamava: «L'insalata molto oliata, poco pepata e ben salata». Poco importava se i condimenti della filastrocca non corrispondevano a quelli che avrebbe usato, l'importante era che la frase facesse rima. Mangiandola, sentivi il crocchiare della lattuga sotto i denti, il profumo del basilico e il piacevole pizzicore della cipolla di Tropea nobilitati dalla succosità del pomodoro e armonizzati con olio fresco di frantoio, trovato dopo una ricerca appassionata tra i parenti che lo producevano. L'insalata troneggiava in mezzo alla tavola, mio padre se ne serviva copiosamente e noi bimbi ce la contendevamo: non era mai abbastanza.

Ricordo con l'acquolina in bocca anche i pic-nic che facevamo: erano motivo di festa le tortiere di verdura, e cosa c'era di più emozionante che addentare una cotoletta di carciofi mentre stonavamo le canzoni di Battisti?

Le ricette regionali, un condensato di cultura, si adattano al mondo che cambia e a chi le cucina, a volte per circostanze fortuite. È quello che successe a mia nonna con i fagioli. Spesso li cucinava mentre creava un abito sul tavolo della cucina; il lavoro di sarta le piaceva tanto che si dimenticava la pentola sul fuoco e finiva per lasciar asciugare il brodo. Si ricordava improvvisamente di spegnerlo dopo che si era formata una croccante crosticina tostata sul fondo della pentola. Quanto erano buoni i legumi di mia nonna!

La famiglia trasmette cultura, ma a sua volta è immersa in una società impregnata di cultura. Sempre più spesso la scuola gestisce il momento del pranzo in mensa, assumendo un ruolo importante nell'educazione alimentare. Chi non ha visto certe mense scolastiche non dovrebbe perdersi l'esperienza: il rumore è assordante e per questo il dialogo ha molti limiti, ma resta vero che consumare cibo tra pari insegna a essere aperti a nuove esperienze.

Solitamente la mensa scolastica propone un menù vario ed equilibrato, ma tra i giovani è forte l'emulazione, e troppi bimbi portano nell'ambiente scolastico la cultura del McDonald's. Questo non è un male a patto che il McDonald's sia una delle tante esperienze e non porti all'omologazione.

La scuola italiana non obbliga chi dovrebbe occuparsi di educazione alimentare a seguire corsi di formazione e – cosa più grave – nessun insegnante è tenuto a fare un percorso di intelligenza emotiva. L'emotività è un importante canale di informazione, e non solo alimentare. Se ci sono bravi insegnanti che riescono a trasmettere una corretta cultura alimentare, ce ne sono altri che non hanno chiara la quantità giusta di alimenti da consumare e hanno un approccio emozionale sbagliato con il cibo.

L'alimentazione ha una valenza culturale alla quale pochi fanno caso. In qualsiasi luogo e in qualsiasi tempo si sono sempre mangiati i prodotti più facili da reperire, ma il modo in cui sono stati utilizzati e combinati riflette lo spirito culturale dell'epoca. Il rito del tè dei Paesi asiatici non sarebbe nato se quelle società non avessero tenuto in grande considerazione i riti.

A questo proposito, il turismo gastronomico può insegnarci cose interessanti, alcune delle quali fanno riflettere. Sembra, per esempio, che la ricchezza di oggetti caratteristica dei pub irlandesi sia anche finalizzata a far compiere al cliente un viaggio visivo mentre sorseggia una buona birra. Pensiamo poi al forte consumo di soia dei popoli orientali: secondo alcuni studiosi, li preserva da malattie degenerative. Ancora, chi è stato in Austria avrà forse notato l'abbondanza e la mescolanza di alimenti in un'unica portata, che dà luogo ad accostamenti cromatici piacevoli.

Ricevere o dare in dono i prodotti dell'orto, una torta o altri piatti fatti in casa significa, secondo me, dare vita a uno scambio di esperienze gustative. Vi è, in questa abitudine, una cultura che suggerisce: «Riappropriamoci delle esperienze sensoriali, non immagazziniamo oggetti, ma ricordi, regaliamo attimi di intense emozioni».

Fa parte di questa visione del rapporto con il cibo e con gli altri l'abitudine di riunirsi attorno alla tavola e di fare parallelismi tra cibo e vita, che si trova perfino nel Vangelo. Andarlo a rileggere in quest'ottica è interessante: ricordo la moltiplicazione dei pesci, il miracolo della trasformazione dell'acqua in vino, la parabola del seminatore, l'uccisione del vitello grasso per il figlio prodigo, per fare solo alcuni esempi. Ogni persona sceglie se riconoscere un significato religioso al Vangelo; è indubbio, però, che esso abbia un significato culturale.

Fin da quando ero bambina mi ha appassionato la consacrazione del pane e del vino durante l'ultima cena, e ho sempre trovato una somiglianza nella diffusa abitudine, in Meridione, di dare un significato simbolico a quello che si mangiava durante i pranzi e

le cene importanti. Ricordo che ogni tanto qualcuno si alzava e declamava, inventando, frasi come: «Questo vino è sopraffino come la dolcezza di un bambino».

Nel mio lavoro, ho sfruttato il simbolismo del cibo per i giochi di rima con i bambini: le risate sono assicurate e, divertendosi, memorizzano i suoni.

Le statistiche dimostrano che nelle società occidentali aumentano le persone con disturbi alimentari: bisognerebbe chiedersi perché questo avvenga. Sicuramente l'abbondanza di cibo gioca il suo ruolo, ma pare che nelle classi sociali più ricche il problema sia meno diffuso. Le cause sono tante e occorre rifletterci.

Una di esse è l'eccessiva raffinazione del cibo, che lo impoverisce causando, tra le altre cose, la perdita di fibra. Tanto poi la pubblicità ci propina la crusca come integratore!

Non va sottovalutata, inoltre, la diffusione dei mezzi informatici, che stanno sottraendo alle persone il tempo e il gusto di muoversi e fare attività manuali: lo stile di vita sedentario contribuisce a peggiorare la nostra salute e moltiplica gli effetti di un'alimentazione ricca di grassi.

Gioca un ruolo fondamentale anche la mancanza di tempo da dedicare alla cucina casalinga. Ritengo, poi, che si sia diffusa una cultura che, subdolamente, insinua: «lo sono perché ho», e chi non riesce ad accaparrare beni si rimpinza dell'unica cosa che trova in abbondanza, il cibo, spesso troppo ricco di grassi e sale. Abituarsi solo a gusti intensi porta a non godere di quelli delicati. È come se in una musica in cui predomina il tamburo si pretendesse di godere del triangolo.

Nonostante tutto, credo che l'attuale cultura alimentare dell'Occidente abbia un aspetto positivo: è stata imbandita una grande tavola con i nostri prodotti e quelli dei popoli che si stanno mischiando a noi, il bravo commensale si appropria del cibo e delle esperienze, lasciandosi tentare ma usando la ragione per non farsi del male.

Molte volte ci si accosta alla tavola metaforica del reciproco scam-

bio con poca umiltà, pensando di avere noi la ricetta giusta. Pensiamo all'uomo che, vedendo i grandi cocomeri nascere da una pianta debole e le piccole olive crescere su un albero forte, criticò il Signore dicendo che aveva agito in modo incoerente. Divenne umile quando un'oliva gli cadde addosso: se all'albero fosse stato appeso un cocomero?

In tutti i tempi e in tutti i luoghi gli avvenimenti importanti sono stati associati a momenti conviviali: matrimoni, sagre, lutti... Adesso si banchetta troppo spesso e molte volte il cibo genera tensione. Non è troppo raro che ci si lamenti di dover restituire un invito a pranzo e che l'agitazione ci mandi nel pallone.

A mio avviso, ci sono due contraddizioni in questo modo di pensare: innanzitutto non si devono ricambiare gli inviti se questo provoca angoscia, in secondo luogo il cibo deve riprendere un ruolo più marginale. Pane e salame tagliati in allegria fanno più festa di un pranzo formale che provoca impaccio. Chi si cimenta in esperimenti gastronomici lo deve fare con uno spirito escursionistico: è bella la meta, ma lo è anche il cammino per arrivarci. E poi le persone creative possono sempre ovviare alla mancanza del tocco da chef con una presentazione piacevole del cibo. Chi è proprio negato si faccia una sana risata, l'autoironia è un ingrediente indispensabile in una cena tra amici.

L'ospitalità non si dà usando il cibo come compensatore di bisogni insoddisfatti, ma offrendolo con equilibrio in momenti gioiosi.

Cibo e forma fisica

Di tanto in tanto la notizia della morte di una modella per anoressia sconvolge l'opinione pubblica: il fatto rimbalza da un notiziario all'altro e viene sviscerato dai mezzi d'informazione, diventando per qualche tempo il principale argomento di conversazione in famiglia e tra gli amici.

Nel dibattito, però, si dimentica quasi che l'anoressia è una malattia e si parla poco dei comportamenti degli adolescenti che dovrebbero essere campanelli d'allarme e indurre i genitori a rivolgersi a un medico senza tentennamenti.

Spesso le anomalie comportamentali iniziano dopo una dieta troppo rigida, ma di solito l'intelligenza e l'impegno scolastico non subiscono cali. Tra i segnali di allarme ci sono il rifiuto di cibi comunemente considerati molto calorici, come lo zucchero e il latte, e il tentativo di provocarsi il vomito dopo un pranzo ritenuto eccessivo. Inoltre, si tende a bruciare calorie con un'attività fisica esagerata e a mascherare l'innaturale magrezza indossando abiti larghi.

Come educatrice, so che gli insegnamenti sono più efficaci se si riesce a legarli a un tema di interesse e se sono trasmessi sfruttando un canale emotivo. Cavalcando la notizia delle modelle, dunque, con le informazioni giuste sarebbe stato possibile aiutare molte persone. Si è tutti d'accordo nell'affermare che il mondo della moda è finalizzato al profitto. Altrettanto evidente, a mio avviso, è che con i loro modelli alcuni stilisti usano il corpo come supporto, non come il soggetto delle loro creazioni.

Chi ha problemi con il cibo ha spesso una visione distorta del proprio corpo, ed è opinione diffusa che l'immagine abbia un posto importante nella nostra cultura; ma ci sono cose che non sono state spiegate a sufficienza. Perché l'anoressia non colpisce tutti gli adolescenti visto che, per crescere, devono tutti affrontare diverse fasi di riadattamento dell'immagine di sé? La risposta sta

spesso nei genitori, che nell'educazione dei ragazzi dovrebbero cercare armi veramente efficaci, quali l'umiltà di cambiare atteggiamento in nome dell'amore che provano per loro e la forza di insegnargli a camminare con le proprie gambe. È inutile sostituirsi ai figli per evitare che soffrano, la vita li metterà comunque alla prova, e non ci saranno sempre i genitori a soccorrerli.

Anche la scuola è determinante. Proprio per questo bisognerebbe che i suoi operatori fossero il più possibile competenti in questo campo. Nel mio mestiere assisto spesso al gioco del rimpallo delle responsabilità: l'insegnante accusa la famiglia, questa accusa le istituzioni e tutte e due danno la colpa alla società. Il problema è che la palla è spesso il bambino, fantastico soggetto dalle innumerevoli possibilità, che a volte «scoppia», uscendone privato dell'entusiasmo per la scoperta. E se ci concentrassimo ognuno sui propri sbagli?

Vorrei esprimere alcuni pensieri controcorrente rispetto al senso comune, che vede nel culto dell'immagine un difetto della nostra epoca. Non mi spaventa contraddire certi luoghi comuni, anzi l'omologazione delle idee mi fa paura.

La presa di coscienza della propria immagine e la ricerca di una buona forma fisica non sono anche fenomeni positivi della nostra epoca? Mi sembra che molti censori non si accorgano che, come tutte le tendenze culturali, diventa negativa solo nell'eccesso.

La scoperta della corporeità ha portato, nelle persone equilibrate, a una maggiore sicurezza: esiste il corpo, la gioia di coccolarlo e renderlo più efficiente. Pochi sanno che Gandhi, una delle figure della storia che più ammiro, si interessò tutta la vita di alimentazione – anche se forse in modo non propriamente scientifico – cercando di trovare un equilibrio tra salute, efficienza del corpo e tradizioni.

Ma è proprio vero che i canoni estetici relativi al corpo sono tanto cambiati nel corso dei secoli?

Esiste una tesi secondo cui un tempo le donne preferivano gli uomini grassi. Un esempio potrebbe essere la popolana che nel

libro *Cristo si è fermato a Eboli*, lavando Levi e vedendolo nudo, ne loda le forme abbondanti. Non sarà che nella rotondità delle forme la donna vede la fortuna di mangiare tutti i giorni?

Io sono meridionale come quella donna, e sono stata testimone delle conversazioni tra le amiche di mia nonna, nate tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, che qualche volta parlavano di ciò che consideravano bello nei loro uomini. Mia nonna diceva: «Il nonno era un bel giovane, alto, slanciato, tutto vestito di bianco, che andava in bicicletta. Io ero pure *beddicchia*: snella, con l'abitino rosso stretto in vita che quando camminavo tutta mi *nacavo* (dondolavo) sui tacchi a spillo».

È vero che nei dipinti antichi troneggiano nudi di donne dalle forme abbondanti, ma questo può dipendere dal fatto le matrone raffigurate godevano di una certa agiatezza, mangiavano parecchio e conducevano una vita piuttosto sedentaria. Credo, però, che i nobili cercassero volentieri giovinette più agili e fresche. Non è da escludere, comunque, che per alcuni sia stato e sia tuttora eccitante avvolgersi nella burrosità di carni abbondanti. Risalgono allo stesso periodo ritratti della Madonna dall'aspetto sano, ma non obesa. Le vesti la ornano sapientemente, esaltando la sua discreta femminilità. Solo Gesù è rappresentato come un bimbo grassottello, forse a indicare che i bimbi dovrebbero poter mangiare a sufficienza.

Le statue classiche hanno tramandato l'immagine di dee snelle e forti e i bronzi di Riace sono bellissimi uomini possenti e proporzionati.

Mi viene da pensare che il giusto stia nell'armonia delle forme, ed è significativo che la salute non ami né l'eccessiva magrezza né la troppa abbondanza.

Bisogna considerare, inoltre, che la parte di istinto animale presente in noi probabilmente utilizza anche il richiamo dell'aspetto fisico per guidarci nella scelta della persona con cui unirci e moltiplicarci. Non è un caso se molte donne che danno estrema importanza allo sviluppo del proprio intelletto vanno in crisi nel

momento in cui devono mostrare il proprio corpo. E cosa dire degli uomini che, passando davanti a una bella donna, tentano in tutti i modi di far rientrare la pancia trattenendo il respiro? Forse la risposta, in termini molto semplici, si trova in un vecchio detto: anche l'occhio vuole la sua parte.

Non esistono scappatoie, la forma fisica, che dipende soprattutto dall'alimentazione, aiuta a stare meglio con se stessi e con gli altri. Ad alcuni soggetti, infatti, non avere cura del proprio aspetto fornisce un alibi per giustificare le cattive relazioni con se stessi e con gli altri.

Cibo, emotività e scelte di vita

Quelli che vanno in giro ad attaccare etichette mi inquietano. Diventano addirittura pericolosi se pretendono di psicanalizzare gli altri. Questa specie umana, imparentata con la presunzione, sentenza: «Giochi con l'anello nuziale, quindi hai un problema con tuo marito». Poco importa se hai solo un'allergia.

Non voglio fare altrettanto, ma avendo sviluppato un forte spirito d'osservazione grazie al mestiere che svolgo, mi sono accorta che esistono modi diversi di consumare il cibo che molto spesso corrispondono ad altrettanti modi di affrontare la vita.

Forse, riflettendo su come si mangia, si può acquisire un canale in più per conoscere se stessi.

Mangiare addentando il cibo con voracità assomiglia alla passione travolgente, quella che nasce dalla voglia di catturare tutta la vita per stringerla dentro di sé. Che meraviglia la passione! Non lasciamo però che trabocchi distruggendo la capacità di discernimento che ci rende consci dei limiti.

Mangiare piluccando assomiglia al dolce assaporare la vita e riflettere con calma sulle sue molteplici possibilità. Che piacevole languore ci mette la calma! Non permettiamo che si espanda fino ad affogarci in un mare di apatia.

Mangiare ricercando i sapori perduti della tradizione assomiglia alla vena di nostalgia che si insinua dentro di noi e, come per magia, annulla il tempo. Che utile esperienza per fare scorta di valori dimenticati! Non lasciamo che, come il canto delle sirene, blocchi il nostro cammino. Ancoriamoci, come Ulisse, alla nave della vita, per andare avanti e vivere nuove esperienze.

Mangiare mettendo insieme ingredienti apparentemente inconciliabili ci gratifica al pari di una scoperta, che rende la vita avventurosa. Non disperdiamoci, però, nelle strade del mondo senza una valigia di certezze da tirare fuori al momento opportuno.

Mangiare cercando di controllare con scrupolo la genuinità dei

cibi corrisponde al desiderio di poter scegliere in ogni situazione. Non illudiamoci di avere un controllo assoluto sulla nostra esistenza e valorizziamo gli imprevisti come ricchezza.

Mangiare godendo dell'abbondanza assomiglia al gusto della trasgressione che, permettendoci di eccedere, ci libera dalla routine. Facciamo in modo che il troppo non ci soffochi, siamo pronti al riciclo dei resti e all'eventuale eliminazione.

Mangiare dolcetti sorseggiando lentamente una tisana dà valore a quel lento raccontarsi tra amici che, svuotandoci, ci rinnova. Mettiamo a frutto i pensieri positivi emersi e non seppelliamoli sotto cumuli di elucubrazioni inutili.

Mangiare pochi bocconi dopo aver cucinato a lungo per gli ospiti dimostra una generosità che proietta verso gli altri. Attenzione a non pretendere riconoscenza, nessuno ci chiede di annullarci. Gli altri non si comprano, e hanno il diritto di scegliere.

Mangiare piccole leccornie tra un pasto e l'altro assomiglia alla capacità di apprezzare le piccole cose. La vita va goduta anche così. Non disimpariamo, però, la rinuncia: non saremo più capaci di realizzare grandi mete.

In presenza di gravi problemi alimentari è sconsigliato fare da sé e opportuno rivolgersi a medici competenti. In ogni caso, non è possibile seguire una dieta se non si è in grado di controllare la propria emotività.

Molte persone, per esempio, hanno un rapporto conflittuale con il cibo, che consumano in eccesso per compensare bisogni insoddisfatti oppure in quantità troppo scarse, causando a se stessi carenze alimentari. Non voglio dire che sia sbagliato cercare compensazioni per i problemi emotivi ma, se a questo scopo si ricorre troppo spesso a ritocchi dell'alimentazione, forse è il caso di affrontare il problema prima di subire conseguenze pesanti.

A questo proposito, la tendenza di molti giornali femminili a enfatizzare il raggiungimento del peso forma può essere danno-

sa perché non si accompagna a una corretta valutazione degli effetti negativi di un'alimentazione inadeguata.

Per quanto riguarda gli uomini, nel loro corpo si verifica sempre più spesso un fenomeno particolare: la pancia diventa prominente a causa di un uso eccessivo delle mandibole ed è sostenuta da gambette esili, risultato di una permanenza protratta troppo a lungo sul divano. Non è certamente questo un corpo attraente, ma niente drammi: si possono avere mille altre forme di bellezza e c'è comunque la possibilità di migliorare. Una bella risata può essere un buon inizio.

In quanto insegnante, c'è una cosa che non tollero, che molti psicologi continuino a imputare il cattivo approccio dei bimbi con il cibo esclusivamente alle madri. Credo più corretto individuare la causa nella difficoltà a mostrare un modello coerente di educazione alimentare da parte della coppia per la solita incapacità di confrontarsi. Per mangiare in modo sano, infatti, non basta avere informazioni corrette sulle proprietà nutrizionali degli alimenti, servono anche un equilibrio interiore e la capacità di scegliere.

Chi ha una fede salda può appoggiarsi a valori rassicuranti, e questo è sicuramente positivo, a patto di non sentirsi talmente sicuri da voler imporre agli altri le proprie idee.

E per chi non ha la fede? Ho io pronta una ricetta.

Entusiasmarsi per la vita

Ingredienti

- accettare l'impossibilità di eliminare del tutto le proprie imperfezioni
- ascoltare con attenzione gli altri: sono tesori di cui possiamo godere
- mai perdere la speranza nel cambiamento
- tenere sempre gli occhi bene aperti: a volte ci sono soluzioni

semplici che non si vogliono vedere

- sorridere il più spesso possibile, può avere effetti inimmaginabili
- imparare dai bimbi il loro entusiasmo
- lasciare che il gioco e la scoperta durino per sempre
- concentrarsi sui propri difetti più che su quelli degli altri
- trovare un amico con cui confrontarsi

Istruzioni

Prendere un giorno qualsiasi della propria vita e apprezzarne i tesori più che le mancanze. Fissare mete raggiungibili senza sperare di diventare perfetti, perché la normalità è solo un'anormalità accettabile, che non crea eccessivi problemi a noi stessi e agli altri. Farsi guidare dalle esperienze personali e da quelle delle persone di cui ci si fida, senza perdere il senso critico.

Condire in abbondanza con autoironia. Apprezzare la ricchezza del fare concreto e non indulgere all'autocommiserazione.

Ripetersi questa frase, che ho detto spesso ai bimbi in difficoltà, sempre con un certo successo: «Sei unico, se provi veramente ce la puoi fare».

Buon appetito!

Dolci tradizionali e dolci senza colesterolo

Chi si perde e si dispera troppo spesso lungo i fili dei propri pensieri dovrebbe rimboccarsi le maniche e mettere le mani in pasta. Fare concretamente vuota la testa dalle ragnatele delle meditazioni inconcludenti che, autoalimentandosi, portano ad avere paura di vivere.

La ricetta che ho suggerito sopra l'ho rigorosamente provata. Funziona? Sì, molto bene, ma sono un essere umano, e non riesco a evitare l'errore. E, poiché la verità assoluta non esiste, sono sicura che ci sono tante persone capaci di migliorarla.

Ora è il momento di passare ad altre ricette, anche queste rigorosamente sperimentate e capaci di offrire un pizzico di godimento a chi ama i dolci.

Molte preparazioni tradizionali hanno un contenuto di grassi saturi decisamente elevato. Un tempo, per motivi economici, la parsimonia era una virtù facile da esercitare. Durante la settimana si consumavano molte verdure e legumi, e solo nelle occasioni speciali i dolci diventavano una piacevole trasgressione.

Quelli di noi che hanno qualche capello bianco, ripensandoci sentono ancora l'odore del panettone di Natale o dei dolci tradizionali che si portavano a cuocere dal fornaio, perché i forni casalinghi non mantenevano la temperatura costante. Il passato emoziona perché i ricordi hanno il potere di dare alle esperienze un'eco fantastica: il dolce della nonna regala quasi un tuffo nell'infanzia.

Nessuno dovrebbe rinunciare alle emozioni che può dare un dolce, se non per motivi di salute. L'idea che la dieta coincida con la privazione del piacere andrebbe dimenticata perché attraverso l'intelligenza si può giungere a compromessi. Ben venga il dolce tradizionale, quindi, ma calcoliamone l'apporto nutritivo, soprattutto di grassi saturi, visto che ormai tutti gli studi confermano la loro pericolosità se introdotti nell'organismo in eccesso.

E cosa deve fare chi vuole consumare dolci tutti i giorni, come faccio io? Basterà che segua le mie ricette e avrà dolci senza colesterolo o quasi, che potrà preparare con ingredienti facili da reperire e spesso dotati di proprietà antiossidanti. La cosa migliore sarà sempre consumarli al mattino, per colazione.

Se qualcuno non vuole seguire i miei consigli, ricordi almeno che l'alimentazione deve apportare tutti i nutrienti senza eccedere in calorie, se si vuole che sia sana.

Nel mio minuzioso lavoro di sperimentazione ho lavorato per soddisfare i miei gusti, vale a dire quelli di una persona a cui piace quasi tutto. Ottenere le ricette base è stato molto difficile ma ora quelle ci sono, e i volenterosi potranno continuare a inventare, magari sostituendo il cacao con il caffè o le mandorle con le nocciole. Chi ha volontà non ha bisogno di troppe spiegazioni, perché impara dall'esperienza, quindi è inutile dilungarsi: andiamo in cucina!

Consigli

Seguendo i pochi consigli di questa sezione, chiunque voglia cimentarsi con i fornelli riuscirà a farlo in modo rapido ed efficace.

Partiamo da un elenco di strumenti che in cucina non dovrebbero mancare.

una tortiera del diametro di 25 cm con il bordo alto, per le torte
tre stampi rotondi bassi del diametro di 26 cm, per le pizze e le torte da farcire

uno stampo per plum-cake

uno stampo del diametro di 30 cm, meglio se apribile

due terrine profonde

una frusta elettrica

un robot da cucina per impastare e sminuzzare

una spatola

carta da forno

Lo stampo del diametro di 30 cm può essere utilizzato anche quando si vuole preparare una torta più grande e quindi si raddoppiano le dosi degli ingredienti. In questo caso, naturalmente, dovrà aumentare anche il tempo di cottura.

Si ricordi che i forni non cuociono tutti allo stesso modo: i tempi di cottura indicati nelle ricette sono calcolati per un forno ventilato. Si tenga presente che anche la dimensione dello stampo influisce sulla cottura.

È buona regola controllare attraverso il vetro che il dolce non si colori eccessivamente, infilare uno spiedino al centro del dolce una volta scaduto il tempo di cottura consigliato e sfornare solo sul legno non rimane traccia dell'impasto. Bisogna fare particolare attenzione ai bordi: poiché le torte sono quasi completamente prive di grassi animali, i bordi si biscottano facilmente, quindi è

opportuno pungerli con uno spiedino circa 10 minuti prima della fine del tempo di cottura e verificare che non si siano induriti troppo.

Rivestire il fondo del recipiente di cottura agevola notevolmente il passaggio del dolce dalla teglia al piatto di portata, e staccando il bordo con una spatola si evita di romperlo. Per togliere la carta da forno da una torta si procede tagliando i bordi della carta: si formeranno piccole strisce che andranno tirate via una alla volta.

L'olio migliore è quello di arachidi, perché tiene bene la cottura e non lascia un sapore intenso.

I liquori consigliati possono essere sostituiti con altri o con il latte. Nel secondo caso consiglio di aromatizzare con la scorza di un limone biologico. In generale, la scorza di limone può essere egregiamente sostituita da una fialetta di aroma di arancia Paneangeli.

Quando la dose di liquore o di latte non è indicata è perché varia a seconda del tipo di ingredienti utilizzati (per esempio, esistono diversi tipi di ricotta, ognuno con una consistenza diversa) o del gusto. Generalmente si tratta comunque di piccole dosi di liquido, che va aggiunto a poco a poco fino a ottenere un impasto facile da lavorare.

I dolci devono essere conservati ben sigillati, ma non bisogna mai coprirli finché non sono completamente freddi: l'umidità li renderebbe meno soffici.

Non abbiate timore di sperimentare: alcune ricette tradizionali sono facili da modificare e rendere povere di grassi saturi. La ricotta, per esempio, non è certamente priva di colesterolo ma, considerando la quantità che ne occorre per una torta di diverse porzioni, comporta l'assorbimento di pochissimi grassi saturi. In un regime dietetico molto controllato, infine, è consigliabile utilizzare latte scremato.

Ricettario

BISCOTTI AL SESAMO



Ingredienti

500 g di farina

250 g di zucchero

200 g di burro a basso contenuto di colesterolo

4 albumi

latte

1 bustina di lievito

1 bustina di vanillina

3 pugni di sesamo

la scorza grattugiata di 1 limone

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Tostare il sesamo in una padellina antiaderente o in forno.

Impastare tutti gli ingredienti, tranne il sesamo, su una spianatoia. Pulire la superficie della spianatoia, cospargerla di sesamo e formare dei salsicciotti del diametro facendovi rotolare l'impasto. Tagliare cilindretti di 3 cm di lunghezza.

Rivestire di carta da forno 2 teglie, adagiarvi i biscotti distanzian-doli per evitare che, gonfiando, si attacchino e cuocerli fino a che non sono dorati.

BUDINO IN COPPA



Ingredienti

50 g di farina
60 g di zucchero
60 g di cacao amaro
1/2 l di latte scremato
codine di zucchero colorate

Istruzioni

Amalgamare la farina, il cacao e lo zucchero in una pentola antiaderente. Mescolando, aggiungere una piccola quantità di latte, sufficiente a rendere cremoso il composto. Unire il resto del latte e cuocere a fuoco basso, continuando a mescolare fino a quando comincerà a solidificarsi.

Dividere la crema in 3 coppe e lasciare raffreddare. Prima di servire cospargere di codine di zucchero.

COPPA AL CAFFÈ



Ingredienti

100 g di zucchero
250 g di ricotta
2 albumi
2 cucchiari rasi di caffè solubile
1 tazzina di caffè
amaretti

Istruzioni

Sbattere la ricotta con lo zucchero, aggiungere il caffè solubile e gli albumi montati a neve molto compatta.

Ricoprire il fondo di 3 coppe con gli amaretti dopo averli tuffati velocemente nella tazzina di caffè, quindi riempire con la crema e guarnire con un amaretto, anch'esso imbevuto di caffè.

Lasciare riposare i dolci in frigorifero per qualche ora prima di servire.

COPPA AL CIOCCOLATO



Ingredienti

100 g di zucchero
250 g di ricotta
3 cucchiaini di cacao amaro in polvere
2 albumi
4 fettine di plum-cake
3 cucchiaini di liquore all'anice
codine di zucchero colorate

Istruzioni

Mescolare lo zucchero, la ricotta e il cacao amaro. Montare a neve molto soda gli albumi e incorporarli al composto delicatamente per non smontarli.

Rivestire il fondo di 4 coppe con le fettine di plum-cake, che dovranno essere bagnate di liquore utilizzando un pennellino. Riempire le coppe di crema e guarnire con le codine di zucchero colorate.

Lasciare riposare in frigorifero per qualche ora prima di servire.

CREMA DI BURRO A BASSO CONTENUTO DI COLESTEROLO



Ingredienti

150 g di zucchero
150 g di burro a basso contenuto di colesterolo
100 g di cacao amaro in polvere
3 albumi

Istruzioni

Sbattere il burro, il cacao e lo zucchero con il robot da cucina. Aggiungere un albume e azionare nuovamente il robot per amalgamarlo. Procedere nello stesso modo con gli altri due albumi, unendoli uno per volta.

La crema può essere utilizzata per farcire i biscotti petit dopo averli imbevuti di caffè, disponendoli a strati in un vassoio. Sarà sufficiente per un dolce a tre strati di 20 biscotti ciascuno, che avrà l'aspetto e il sapore del tradizionale dolce mattone emiliano, ma non certo lo stesso apporto di grassi saturi!

DOLCE ALLE CREME



Ingredienti per il dolce

*mezzo plum-cake (si veda la ricetta del plum-cake)
alchermes*

Ingredienti per la crema bianca

60 g di farina
100 g di zucchero
400 g di latte
2 bustine di vanillina

Ingredienti per la crema al cioccolato

50 g di farina
100 g di zucchero
400 g di latte
3 cucchiaini di cacao amaro

Istruzioni

Per la crema bianca mescolare la farina, lo zucchero e la vanillina in una pentola antiaderente e aggiungere solo il latte sufficiente ad amalgamarli. Quando il composto assume una consistenza cremosa aggiungere il resto del latte. Cuocere a fuoco lento mescolando continuamente.

Procedere allo stesso modo per preparare la crema al cioccolato. Tagliare a fette sottili il plum-cake e bagnarle nel liquore senza inzupparle troppo perché non si sgretoli. Con le fette imbevute rivestire uno stampo per plum-cake, quindi versare le creme una dopo l'altra.

Lasciare raffreddare per qualche ora, quindi rovesciare il dolce su un vassoio.

DOLCETTI AL CIOCCOLATO



Ingredienti

100 g di corn-flakes

200 g di cioccolato fondente

2 cucchiaini di mandorle pelate, tostate e tritate grossolanamente

Istruzioni

Fondere il cioccolato in un pentolino, spegnere il fuoco e farlo raffreddare per 2 minuti continuando a mescolare.

Amalgamare i corn-flakes e il cioccolato fuso, disporre il composto su un foglio di carta da forno in piccoli mucchietti e cospargerli di mandorle.

Lasciare raffreddare i dolcetti, quindi staccarli con la lama di un coltello.

DOLCETTI UNO TIRA L'ALTRO



Ingredienti

250 g di farina
300 g di zucchero
100 g di cioccolato fondente
200 g di olio di arachidi
6 albumi
2 cucchiaini di cacao
1 bustina di lievito
4 cucchiaini di liquore all'anice

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Fondere il cioccolato e mescolarlo insieme a tutti gli altri ingredienti con il robot da cucina.
Rivestire di carta da forno 2 teglie da pizza, ungerle di olio di arachidi con un pennellino e distribuire l'impasto aiutandosi con una spatola. Fare attenzione a non assottigliare eccessivamente i bordi, che altrimenti si tosterebbero troppo: per evitare il proble-

ma si può distribuire l'impasto senza arrivare ai bordi della teglia. Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le teglie, in caso contrario cuocere i dolci separatamente.

Dopo circa 20 minuti, togliere le teglie dal forno, tagliare i dolci in quadrati di 5 cm di lato e girarli con una spatola.

Cuocere per altri 10 minuti in modo da biscottarli su entrambi i lati.

I dolcetti risulteranno friabili solo dopo essersi raffreddati.

GELATO AL CIOCCOLATO



Ingredienti

200 g di zucchero
200 g di cioccolato fondente
1/2 l di latte
1 albume

Istruzioni

Sciogliere il cioccolato in poco latte. Unire il resto del latte e aggiungere l'albume montato a neve.

Seguire le istruzioni della macchina da gelato per ghiacciarlo, tenendo presente che per avere un gelato cremoso è opportuno farla funzionare velocemente i primi minuti.

GRANITA AL LIMONE DI PEPÈ



Ingredienti

6 limoni
18 cucchiaini di zucchero
1,5 l d'acqua

Istruzioni

Sciogliere lo zucchero nell'acqua e aggiungere il succo dei limoni. La limonata deve risultare molto dolce quindi, poiché l'asprezza dei frutti è variabile, conviene assaggiarla ed eventualmente aggiungere zucchero.

Mettere la limonata in una vaschetta e farla ghiacciare. Togliere dal congelatore 15 minuti prima di consumarla e renderla granulosa raschiandola con un coltello.

Se si possiede una macchina da gelato è possibile utilizzarla per far ghiacciare la limonata seguendo le istruzioni.

MELE DI NONNA MARIA



Ingredienti

4 mele sode
vino rosso
acqua
miele

Istruzioni

Sbucciare le mele, tagliarle a tocchi e metterle in una pentola, aggiungendo vino e acqua in parti uguali fino a coprirle. Cuocerle senza farle ammorbidire troppo. A fine cottura addolcirle con il miele secondo i propri gusti. Lasciare riposare qualche ora prima di servire.

PANZOTTI DI CALABRIA



Ingredienti per la pasta friabile

600 g di farina
200 g di zucchero
150 g di olio di arachidi
4 albumi
la scorza grattugiata di 2 limoni
1 bustina di lievito
liquore all'anice

Ingredienti per il ripieno

250 g di fichi secchi
50 g di uva passa
100 g di gherigli di noci tritati
50 g di mandorle pelate
1 cucchiaio colmo di cacao amaro in polvere
1 tazzina di caffè
2 bustine di vanillina

- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di chiodi di garofano

Ingredienti per la guarnizione

- 100 g di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di codine di zucchero colorate

Istruzioni

Spezzettare i fichi dopo averli privati del picciolo, cuocerli in poca acqua con il cacao e il caffè per circa 10 minuti in modo che si ammorbidiscano, quindi tritarli con il robot da cucina. Unire i restanti ingredienti del ripieno e amalgamarli fino a ottenere un impasto cremoso aggiungendo, se necessario, altro caffè.

Impastare tutti gli ingredienti della pasta friabile su una spianatoia. Dividere l'impasto in 3 parti e stenderle con il matterello sulla spianatoia infarinata, formando fogli spessi poco meno di 1 cm. Con un bicchiere da vino ritagliare dei dischi. Mettere al centro di ogni disco un po' di ripieno distribuendolo uniformemente fino ai bordi e chiudere ricavando delle mezzelune. Adagiare le mezzelune su una teglia rivestita di carta da forno, infornare e cuocere a 175 °C fino a che non saranno dorati.

Sciogliere il cioccolato, spalmarne un sottile strato sui panzotti e, prima che si solidifichi, cospargerli di codine di zucchero colorate.

I panzotti si conservano per parecchi giorni se tenuti in un contenitore ben chiuso.

PLUM-CAKE ALLA RICOTTA



Ingredienti

150 g di farina
100 g di fecola
350 g di zucchero
125 g di ricotta
100 g di olio di arachidi
6 albumi
la scorza grattugiata di 2 limoni
2 bustine di vanillina
1 bustina di lievito
3 cucchiaini di limoncello

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Montare gli albumi a neve molto soda in una terrina profonda.
Amalgamare tutti gli ingredienti rimasti in un'altra terrina e unire un terzo degli albumi mescolando bene con una frusta,

quindi incorporare delicatamente il resto degli albumi.
Rivestire di carta da forno il fondo di uno stampo per plum-cake, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto aiutandosi con una spatola.
Infornare e cuocere per circa 50 minuti.

Il plum-cake ha un sapore delicato, per essere gustato al meglio va tagliato a fette sottili man mano che si consuma.

PLUM-CAKE BICOLORE ALLA RICOTTA



Ingredienti

150 g di farina
100 g di fecola
350 g di zucchero
125 g di ricotta
100 g di olio di arachidi
2 cucchiaini colmi di cacao amaro in polvere
6 albumi
latte
la scorza grattugiata di un limone
2 bustine di vanillina
1 bustina di lievito
3 cucchiaini di limoncello

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Montare gli albumi a neve molto soda in una terrina profonda.

Unire un terzo degli albumi agli altri ingredienti, esclusi il latte e il cacao, e amalgamarli molto bene con una frusta. Incorporare delicatamente gli albumi rimasti.

In una terrina sbattere il cacao con una quantità di latte sufficiente a ricavare una crema e mescolare con 300 g di impasto.

Rivestire di carta da forno il fondo di uno stampo per plum-cake, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto chiaro. Unire il composto scuro a grosse cucchiaiate, spargendolo a chiazze.

Infernare e cuocere per circa 45 minuti. Spegnerne il forno e lasciare il dolce all'interno per altri 5 minuti.

Il plum-cake ha un sapore delicato, per essere gustato al meglio va tagliato a fette sottili man mano che si consuma.

SATURNINI DI NONNA PINA



Ingredienti per la pasta friabile

450 g di farina
200 g di zucchero
125 g di olio di arachidi
3 albumi
la scorza grattugiata di 2 limoni
1 bustina di lievito
1 bustina di vanillina
limoncello
30 mezzi gusci di noce vuoti

Ingredienti per la crema di burro

150 g di burro a basso contenuto di colesterolo
150 g di zucchero
100 g di cacao amaro in polvere
3 albumi

Ingredienti per la guarnizione

1 pugno di zucchero
alchermes

Istruzioni

Per preparare la crema, sbattere il burro, il cacao e i 150 g di zucchero con il robot da cucina, quindi amalgamare gli albumi uno alla volta.

Rivestire di carta da forno alcune teglie e appoggiarvi i gusci di noce capovolti.

Mescolare tutti gli ingredienti della pasta friabile e dividere l'impasto in più parti da spianare su un tagliere ben infarinato. Ottenuti alcuni fogli dello spessore di circa mezzo centimetro, ricavare dei cerchi con una tazzina e appoggiarli delicatamente sui gusci di noce.

Infornarli e cuocerli a 175 °C fino a che non saranno dorati, aspettare che si intiepidiscano e staccarli dai gusci.

Riempire di crema la parte cava dei dolcetti e spalmarne uno strato sottile sui bordi. Unire le calotte a due a due formando delle sfere, che dovranno essere passate nell'alchermes e poi nello zucchero.

Lasciare riposare in frigorifero alcune ore prima di servire.

In primavera è facile trovare mezzi gusci di noci vuoti nei boschi: è sufficiente raccogliarli e lavarli bene prima di usarli.

SGRANOCCHIETTI ALLA FRUTTA SECCA



Ingredienti

400 g di mandorle pelate

400 g di zucchero

4 albumi

1 pizzico di sale

2 cucchiaini di codine di zucchero colorate

Istruzioni

Accendere il forno a 150 °C.

Pelare e tostare le mandorle, quindi tritarle nel robot da cucina.

Frullare lo zucchero per farlo diventare meno granuloso.

In una terrina montare gli albumi insieme a 80 g di zucchero e al sale.

Unire alle mandorle il resto dello zucchero e mescolare, quindi amalgamare delicatamente tutti gli ingredienti.

Rivestire di carta da forno 2 teglie e, aiutandosi con 2 cucchiai,

disporre l'impasto in mucchietti, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro perché, gonfiando, non si attacchino. Cospargere i mucchietti di codine di zucchero colorate.

Infernare e cuocere per circa 30 minuti.

Staccare i dolci dalla teglia una volta che si siano intiepiditi aiutandosi con una spatola e facendo attenzione a non romperli.

Le mandorle si possono sostituire con altra frutta secca.

SORBETTO AL KIWI



Ingredienti

100 g di zucchero
400 g di kiwi
2 albumi
1 dl d'acqua
1 cucchiaio di succo di limone

Istruzioni

Frullare lo zucchero, l'acqua, i kiwi tagliati a pezzetti e il succo di limone. Montare gli albumi a neve e incorporarli delicatamente al frullato.

Seguire le istruzioni della macchina da gelato per ghiacciare il composto, tenendo presente che per avere un gelato cremoso è opportuno farla funzionare velocemente i primi minuti.

Il kiwi può essere sostituito con il melone o la pesca.

TORTA ALLA CREMA DI CAFFÈ



Ingredienti per la torta

100 g di farina
100 g di fecola
350 g di zucchero
100 g di olio di arachidi
6 albumi
6 cucchiaini di latte
1 bustina di lievito
3 cucchiaini di liquore all'anice

Ingredienti per il ripieno

100 g di zucchero
250 g di ricotta
2 cucchiaini di caffè solubile
latte

Ingredienti per la guarnizione

50 g di cioccolato bianco
2 cucchiaini di latte
1/2 bicchierino di liquore all'anice
1 cucchiaino di codine di cioccolato

Istruzioni

Le dosi indicate serviranno a preparare 3 strati di torta, 2 dei quali dovranno essere utilizzati per questa ricetta, mentre il terzo può essere la base della torta alla frutta.

Accendere il forno a 175 °C.

Montare gli albumi a neve molto soda in una terrina profonda. Amalgamare bene tutti gli altri ingredienti della torta in una terrina utilizzando una frusta, quindi incorporare delicatamente gli albumi.

Rivestire di carta da forno il fondo di 3 stampi rotondi per pizza del diametro di 26 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e distribuire l'impasto aiutandosi con una spatola. Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le 3 teglie, altrimenti cuocere un disco per volta. Sfornare dopo circa 22 minuti: i dolci devono risultare spugnosi.

Miscelare gli ingredienti della crema, aggiungendo il latte poco a poco e sbattendo con una forchetta fino a ottenere un composto spumoso.

Bagnare 2 strati di torta con l'anice allungato con un po' di latte, spalmarne uno di crema e sovrapporre il secondo.

Sciogliere il cioccolato bianco insieme a 2 cucchiaini di latte e utilizzarlo per glassare la torta. Infine, guarnire con le codine di cioccolato.

TORTA ALLA FRUTTA



Ingredienti per la torta

per gli ingredienti e la preparazione si veda la ricetta della torta al caffè

Ingredienti per la crema

50 g di fecola
100 g di zucchero
400 g di latte
1 bustina di vanillina

Ingredienti per la guarnizione

frutta mista
preparato per gelatina (si consiglia Tortagel Paneangeli, 1/2 dose)
limoncello

Istruzioni

Per preparare la crema sbattere lo zucchero, la fecola, la vanillina e qualche cucchiaio di latte in un pentolino, senza lasciare grumi. Aggiungere il resto del latte e cuocere a fuoco lento mescolando continuamente.

Bagnare la torta con il limoncello, spalmarla di crema e guarnirla con la frutta tagliata a fette sottili. Si consiglia di alternare qualità di frutta con colori contrastanti e di pigiarla nella crema calda per farla aderire.

Coprire uniformemente con la gelatina.

TORTA ALLE NOCI



Ingredienti

250 g di farina
300 g di zucchero
100 g di gherigli di noci tostati e sminuzzati
100 g di cioccolato fondente
200 g di olio di arachidi
6 albumi
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Amalgamare la farina, lo zucchero, l'olio di arachidi, il lievito e il sale in una terrina. Fondere il cioccolato e unirlo al composto.
Montare gli albumi a neve e incorporarli con movimenti delicati.
Aggiungere le noci sminuzzate.
Rivestire di carta da forno il fondo di uno stampo rotondo del

diametro di 25 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto aiutandosi con una spatola.

Infornare e cuocere per circa 40 minuti.

TORTA CON AMARETTI AL CIOCCOLATO



Ingredienti

100 g di farina
150 g di zucchero
150 g di amaretti
100 g di cioccolato fondente
150 g di olio di arachidi
4 albumi
mezza bustina di lievito
1 pizzico di sale
6 cucchiaini di liquore alla mandorla

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Tritare grossolanamente con un coltello il cioccolato.
Con il robot da cucina tritare gli amaretti, quindi aggiungere tutti gli altri ingredienti, tranne il cioccolato, e impastare.
Unire il cioccolato e riaccendere il robot per pochi secondi.

Rivestire di carta da forno il fondo di uno stampo rotondo del diametro di 25 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto aiutandosi con una spatola.

Livellare il dolce, infornarlo e cuocerlo per circa 40 minuti.

TORTA CON UVA PASSA



Ingredienti

200 g di farina
250 g di zucchero
150 g di olio di arachidi
80 g di uva passa
4 albumi
2 cucchiaini di sesamo
2 bustine di vanillina
2 pizzichi di cannella macinata
2 pizzichi di chiodi di garofano macinati
1 pizzico di sale
1 bustina di lievito
6 cucchiai di marsala secca

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Tostare il sesamo in una padellina mescolandolo continuamente.

Amalgamare tutti gli ingredienti, tranne il sesamo e l'uva passa, con il robot da cucina. Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo, aggiungere l'uva passa e mescolare velocemente.

Rivestire di carta da forno il fondo di uno stampo rotondo del diametro di 25 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e cospargere di sesamo, avendo cura di lasciarne una parte per la guarnizione. Versare l'impasto nello stampo aiutandosi con una spatola.

Livellare il dolce e cospargerlo di sesamo.

Infornare e cuocere per circa 30 minuti.

TORTA DELLA FESTA



Ingredienti per la torta

100 g di farina
100 g di fecola
350 g di zucchero
100 g di olio di arachidi
6 albumi
6 cucchiaini di latte
3 cucchiaini di liquore all'anice
2 bustine di vanillina
1 bustina di lievito

Ingredienti per la crema

100 g di zucchero
250 g di ricotta
3 cucchiaini colmi di cacao amaro in polvere
qualche cucchiaino di latte

INGREDIENTI PER LA GUARNIZIONE

80 g di cioccolato fondente

2 cucchiaini di latte

1 bicchiere di liquore all'anice allungato con un goccio di latte
codine di zucchero colorate

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Montare gli albumi a neve molto soda in una terrina profonda.

Amalgamare bene tutti gli altri ingredienti della torta in una terrina utilizzando la frusta, quindi incorporare delicatamente gli albumi.

Rivestire di carta da forno il fondo di 3 stampi da pizza rotondi del diametro di 26 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto aiutandosi con una spatola. Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le 3 teglie, altrimenti cuocere un disco per volta. Sfornare dopo circa 22 minuti: i dolci devono risultare spugnosi.

Sbattere la ricotta e lo zucchero con la frusta, aggiungere il cacao e qualche cucchiaino di latte fino a ottenere un composto cremoso.

Spennellare le torte con il liquore unito al latte, spalmarne una di crema e sovrapporre l'altra.

Sciogliere il cioccolato bianco con un po' di latte e utilizzarlo per glassare la torta. Infine, guarnire con le codine di zucchero colorate.

TORTA DI AMARETTI E CREMA



Ingredienti per la pasta friabile

200 g di farina
100 g di zucchero
50 g di olio di arachidi
1 albume
2 bustine di vanillina
1 bustina di lievito
liquore all'anice

Ingredienti per il ripieno

200 g di amaretti circa

Ingredienti per la crema

150 g di zucchero
500 g di ricotta
1 busta di vanillina

Ingredienti per la glassa

100 g di zucchero

100 g di mandorle pelate tostate e tritate

3 albumi

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Amalgamare gli ingredienti della pasta friabile impastando fino a ottenere un composto morbido.

Rivestire di carta da forno il fondo di una teglia del diametro di 30 cm, preferibilmente apribile, e ungere i bordi con olio di arachidi.

Stendere la pasta nella teglia, appiattendola con i palmi delle mani unti di olio di arachidi e spingendola verso i bordi, che dovranno essere rivestiti per circa 2 cm. Facendo pressione con le dita, assottigliare la pasta nella parte più esterna del fondo in modo che contenga più farcitura e sia più gustosa.

Rivestire il fondo della torta con gli amaretti.

Preparare la crema sbattendo la ricotta con lo zucchero e la vanillina, quindi versarla sugli amaretti.

Per preparare la glassa montare gli albumi a neve e incorporare lo zucchero e le mandorle. Versare sulla crema e livellare.

Cuocere per circa 45 minuti.

TORTA DI MELE



Ingredienti per la torta

300 g di farina
150 g di zucchero
80 g di olio di arachidi
la scorza grattugiata di 2 limoni
1 fialetta di aroma di arancia
1 bustina di lievito
limoncello

Ingredienti per il ripieno

125 g di zucchero
50 g di uvetta
25 g di pinoli
75 g di pan grattato
3 mele
1 pizzico di cannella
1 pizzico di chiodi di garofano

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Preparare il ripieno tagliando a fettine sottili le mele e mescolandole con gli altri ingredienti, ma tenendo da parte un cucchiaio di pan grattato.

Impastare tutti gli ingredienti della torta lasciando per ultimo il limoncello, che sarà incorporato poco alla volta fino a ricavare un impasto elastico.

Rivestire di carta da forno il fondo di una teglia del diametro di 25 cm e ungere i bordi, quindi ricoprirli con parte dell'impasto, che sarà poi cosparso uniformemente di pan grattato. Facendo pressione con le dita, assottigliare la pasta nella parte più esterna del fondo in modo che contenga più farcitura e sia più gustosa.

Disporre il ripieno nella teglia e coprirlo e con il resto dell'impasto dopo averne ottenuto una sfoglia.

Infornare e cuocere per circa 50 minuti.

TORTA DI MIRTILLI



Ingredienti per la torta

200 g di farina
200 g di zucchero
200 g di olio di arachidi
4 albumi
1 bustina di lievito
5 cucchiaini di limoncello

Ingredienti per la farcitura

200 g di marmellata di mirtilli

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Amalgamare tutti gli ingredienti della torta con il robot da cucina.
Rivestire di carta da forno il fondo di 2 stampi per crostate ugua-

li, ungere i bordi con olio di arachidi e versare l'impasto aiutandosi con una spatola.

Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le tre teglie, altrimenti cuocere un disco per volta. Togliere dal forno dopo circa 20 minuti: i dolci devono risultare sodi ma non biscottati.

Spalmare di marmellata uno dei dischi e sovrapporre il secondo. Lasciare riposare alcune ore prima di servire.

TORTA FRIABILE CON MARMELLATA



Ingredienti per la pasta friabile

300 g di farina
150 g di zucchero
80 g di olio di arachidi
2 albumi
la scorza grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito
1 bustina di vanillina
limoncello

Ingredienti per il ripieno

400 g di marmellata
5 amaretti tritati
1 cucchiaio di polvere di caffè

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Impastare tutti gli ingredienti della pasta friabile su una spianatoia.

Rivestire di carta da forno il fondo di una teglia del diametro di 25 cm e ungere i bordi con olio di arachidi. Stendere l'impasto sul fondo e sui bordi dello stampo lasciandone da parte una quantità sufficiente a ricavare le strisce per la decorazione. Premere bene la pasta nella parte più esterna del fondo in modo che contenga più farcitura e sia più gustosa.

Amalgamare gli ingredienti del ripieno e versarlo nella teglia.

Infarinare bene la spianatoia, stendere la pasta rimasta e ricavare delle strisce da disporre sulla torta in modo che si incrocino.

Cuocere per circa 40 minuti.

TORTA IRENE



Ingredienti per la torta

100 g di farina
100 g di fecola
350 g di zucchero
100 g di olio di arachidi
6 albumi
6 cucchiaini di latte
la scorza grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito
3 cucchiaini di limoncello

Ingredienti per il ripieno

1 bicchierino di limoncello
200 g di marmellata di arance

Ingredienti per la glassa

150 g di cioccolato fondente

2 cucchiaini di latte

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Montare gli albumi a neve molto soda in una terrina profonda.

Mettere tutti gli altri ingredienti della torta in una terrina e amalgamarli molto bene con la frusta, quindi incorporare delicatamente gli albumi.

Rivestire di carta da forno il fondo di 3 stampi rotondi per pizza del diametro di 26 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e distribuire l'impasto aiutandosi con una spatola.

Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le tre teglie, altrimenti cuocere i dischi uno per volta. Sforare dopo circa 22 minuti: le torte devono risultare spugnose.

Sbattere con una forchetta la marmellata fino a renderla cremosa.

Dopo aver bagnato gli strati con il liquore, spalmarli di marmellata e sovrapporli. Ricoprire l'ultimo strato e il bordo con la glassa ottenuta fondendo il cioccolato insieme al latte.

TORTA MORA ALLE NOCI



Ingredienti

100 g di cacao
150 g di burro a basso contenuto di colesterolo
100 g di amaretti
300 g di noci pesate senza guscio
300 g di zucchero
7 albumi
1 cucchiaino di polvere di caffè
1 bustina di lievito
1/2 bicchierino di liquore all'anice

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.
Polverizzare gli amaretti con il robot da cucina, quindi aggiungere le noci e tritarle. Fondere il burro e unirlo al trito insieme a tutti gli altri ingredienti, tranne gli albumi e il liquore. Impastare bene per amalgamare il composto e incorporare delicatamente

gli albumi montati a neve.

Rivestire di carta da forno il fondo di una teglia del diametro di 25 cm, ungere i bordi con olio di arachidi, stendervi l'impasto e livellarlo con una spatola.

Cuocere per circa 35 minuti. A cottura ultimata, spegnere il forno e lasciare riposare la torta al caldo per 5 minuti.

Sfornare e spennellare la superficie con il liquore.

La torta, che ha un sapore molto simile a quello della tradizionale torta alle noci emiliana, diventa più buona dopo alcuni giorni.

Le noci possono essere sostituite con mandorle pelate tostate.

TORTA MORBIDA ALLE MANDORLE



Ingredienti per la torta

150 g di farina
200 g di zucchero
100 g di olio di arachidi
200 g di amaretti tritati
4 albumi
1 pizzico di sale
1 bustina di vanillina
1 bustina di lievito
6 cucchiari di liquore alla mandorla

Ingredienti per il ripieno

3 cucchiari di crema di marroni

Ingredienti per la guarnizione

50 g di mandorle pelate tostate tritate grossolanamente

Istruzioni

Unire tutti gli ingredienti della torta e amalgamarli con il robot da cucina.

Rivestire di carta da forno il fondo di 2 stampi rotondi per pizza del diametro di 26 cm, ungere i bordi con olio di arachidi e distribuire l'impasto aiutandosi con una spatola.

Cospargere di mandorle tritate una delle torte.

Accendere il forno a 175 °C. Se si ha un forno ventilato, infornare contemporaneamente le 2 teglie, altrimenti cuocere i dischi uno per volta. Sfornare dopo circa 25 minuti: le torte devono risultare spugnose.

Spennellare gli strati del dolce con il liquore alla mandorla, spalmare di crema di marroni quello senza le mandorle e sovrapporre l'altro.

TORTA PRIMAVERA ALLA RICOTTA



Ingredienti per la pasta friabile

300 g di farina
150 g di zucchero
100 g di olio di arachidi
2 albumi
la scorza grattugiata di 1 limone
2 bustine di vanillina
1 bustina di lievito
limoncello

Ingredienti per il ripieno

125 g di zucchero
375 g di ricotta
latte
la scorza grattugiata di 1 limone

Istruzioni

Accendere il forno a 175 °C.

Impastare tutti gli ingredienti della pasta friabile su una spianatoia.

Rivestire di carta da forno il fondo di una teglia del diametro di 25 cm, ungere i bordi con olio di arachidi.

Stendere l'impasto sul fondo e sui bordi dello stampo lasciando da parte una quantità sufficiente a ricavare le strisce per la decorazione. Premere bene la pasta nella parte più esterna del fondo in modo che contenga più farcitura e sia più gustosa.

Per preparare il ripieno mescolare bene lo zucchero con la ricotta e la scorza di limone, aggiungendo il latte poco per volta e sbattendo fino a ottenere una crema morbida.

Versare la crema nella teglia.

Infarinare la spianatoia e stendere la pasta rimasta formando un foglio spesso circa mezzo centimetro, quindi ritagliare alcune strisce e appoggiarle sulla torta incrociandole.

Cuocere per circa 45 minuti.

Una variante della torta si ottiene sostituendo la scorza di limone della crema con 1 bustina di vanillina e aggiungendo gocce di cioccolato nel ripieno.

Indice

Introduzione	2
I - L'alimentazione e la vita emotiva	4
La mia esperienza	4
Alimentazione e formazione	6
Cibo cultura e momenti conviviali	11
Cibo e forma fisica	16
Cibo, emotività e scelte di vita	20
Entusiasmarsi per la vita	22
Dolci tradizionali e dolci senza colesterolo	24
Consigli	26
II - Ricettario	28
Biscotti al sesamo	28
Budino in coppa	30
Coppa al caffè	31
Coppa al cioccolato	32
Crema di burro a basso contenuto di colesterolo	34
Dolce alle creme	36
Dolcetti al cioccolato	37
Dolcetti uno tira l'altro	39
Gelato al cioccolato	40
Granita al limone di Pepè	41
Mele di nonna Maria	42
Panzotti di Calabria	44
Plum-cake alla ricotta	46
Plum-cake bicolore alla ricotta	48
Saturnini di nonna Pina	50
Sgranocchietti alla frutta secca	52

Sorbetto al kiwi	52
Torta alla crema di caffè	53
Torta alla frutta	55
Torta alle noci	57
Torta con amaretti al cioccolato	59
Torta con uva passa	61
Torta della festa	63
Torta di amaretti e crema	65
Torta di mele	67
Torta di mirtilli	69
Torta friabile con marmellata	71
Torta Irene	73
Torta mora alle noci	75
Torta morbida alle mandorle	77
Torta primavera alla ricotta	79
INDICE	81