

verona
in salute



IPSAR "Angelo Berti"
Verona

REGIONE DEL VENETO
ULSS9
ASL VERONA

Dolci Note alla... Frutta



L'Istituto Professionale "Angelo Berti", che forma operatori nel campo alberghiero e della ristorazione, pone ormai da diversi anni grande attenzione ai temi del benessere e della salute perché li ritiene a fondamento sia del percorso di studi, sia della formazione della persona e sia, data la sua specificità, del rapporto con l'esterno.

Per questo ha scelto la partecipazione e la collaborazione come modalità di intervento e di comunicazione privilegiata con il territorio.

In questa ottica sono state poste le basi per l'attivazione di sinergie che hanno portato nel corso degli anni a realizzare una serie di manifestazioni e di interventi in cui si è consolidato un nuovo rapporto fra questa scuola e gli Enti Esterni; questo nuovo rapporto, creato grazie alla flessibilità ed alla tenacia di operatori sia interni che esterni alla Scuola, ha permesso ai nostri ragazzi di vivere esperienze didattiche ed educative di altissima qualità.

Il nostro interlocutore privilegiato è il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della Azienda ULSS 20, nella persona della dott.ssa Linda Chioffi, con la quale collaboriamo, con reciproca soddisfazione, ormai da diversi anni.

Grazie a questa collaborazione gli insegnanti dell'Istituto e gli specialisti della ULSS sono riusciti a smussare angoli, ad orientarsi nella spinosa burocrazia delle due strutture, a confrontarsi alla pari giungendo a creare interventi di grande qualità educativa in cui i nostri studenti potessero sentirsi importanti e significativi per gli altri.

Il messaggio che ne scaturisce, di grande spessore educativo, in un momento in cui il problema del disagio giovanile è drammaticamente sotto gli occhi di tutti, è stato colto dagli studenti del Berti i quali hanno risposto in maniera eccellente dando prova di impegno, responsabilità e sensibilità, accettando sempre con entusiasmo di lavorare e chiedendo di essere inseriti nelle esperienze nate dalla suddetta collaborazione.

In merito alla manifestazione "Dolci note alla frutta" i nostri ragazzi lavorano oggi di sabato pomeriggio, momento da loro riservato al divertimento, di questo gliene diamo atto e li ringraziamo di cuore perchè rappresentano un modello positivo di partecipazione attiva e responsabile alla vita sociale ed alle sue tematiche più importanti.

Dalla nostra esperienza ormai pluriennale in questo senso emerge che un antidoto alla passività ed al disimpegno, caratteristiche di una gran parte del mondo giovanile, e porta di ingresso privilegiata ai comportamenti devianti, sia il sentirsi utili agli altri, il vedere realizzato nell'immediato un ruolo nella società.

I nostri giovani non possono aspettare domani: da oggi dobbiamo dir loro quanto sono importanti e quanto, da oggi, possono fare per migliorarsi e migliorare il mondo.

Il lavoro che viene presentato in questo opuscolo è il frutto di questa impostazione didattica e metodologica: gli studenti, guidati dalla competenza e dalla dedizione del prof. Eugenio Ghiraldi, del prof. Paolo Massagrande dell' IPSAR "A. Berti" e col contributo della dott.ssa Norma De Paoli, del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della Azienda ULSS 20, propongono un piccolo ricettario di dolci dedicati e pensati per i nostri anziani, grande patrimonio culturale ed affettivo per noitutti.

Un sentito ringraziamento agli organizzatori di Verona Salute, il Comune di Verona e l'Azienda ULSS 20 di Verona, che hanno permesso all'Istituto di portare un contributo a questa manifestazione di grande rilevanza sociale ed educativa.

Il Dirigente Scolastico
Prof. Bruno Ciorba

Verona, 24 Marzo 2007

CROSTATA CON RICOTTA E MUESLI

Ingredienti per 20 persone (porzione mignon):

250 g di farina bianca
150 g di ricotta
100 g di zucchero a velo
2 tuorli d'uovo
Vanillina 1 bustina
Buccia d'arancia grattugiata

Per la farcia

250 g di ricotta
100 g di latte
50 g di cioccolato fondente a scaglie
40 g di zucchero a velo
100 g muesli
Acqua di fiori d'arancio

Procedimento:

Preparare la pasta base: strofinare tra le mani la ricotta e la farina, intridendo gli ingredienti in modo da ottenere un mucchio di briciole; sistemarlo sulla spianatoia facendo la fontana e, al centro, mettere i tuorli, lo zucchero a velo, una bustina di vanillina, la buccia d'arancia, quindi impastare molto rapidamente.

Avvolgere la pasta in poca pellicola trasparente e farla riposare in frigorifero per 30 minuti.

Lavorare nel frattempo la ricotta, amalgamandola con lo zucchero a velo, l'uovo, qualche goccia di fiori d'arancio, il latte e la cioccolata a scaglie.

Tirare la pasta e rivestire lo stampo.

Trasferire il composto di ricotta, cospargerlo con abbondante muesli, quindi chiudere la torta con striscioline di pasta.

Passare la crostata in forno a 170/180°C per 35/40 minuti.

Servirla, spolverizzandola con zucchero a velo.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Farina frumento 00	12	1,32	0,08	9,27	40,8
Ricotta	20	1,76	2,18	0,7	29,2
Zucchero a velo	7			7,3	27,4
Tuorlo d'uovo	1,5	0,24	0,43		4,87
Latte parz. scremato	5	0,17	0,075	0,25	2,3
Cioccolato fondente	2,5	0,16	0,84	1,24	12,9
Muesli	5	0,48	0,3	2,16	18,2
Totale	53	4,13	3,9	20,92	135,67

CROSTATA DI FRUTTA FRESCA

Ingredienti per 25 persone (porzione mignon):

250 g di farina bianca
100 g di ricotta
75 g zucchero di canna
Vanillina ½ bustina
poco lievito per dolci
1 uovo intero
1 tuorlo d'uovo
300 g kiwi* (n°3 medie dimensioni)
250 g banane* (n°2 medie dimensioni)
150 g fragole* (1 cestino)
180 g arancia* (n°1 medie dimensioni)
100 g gelatina di frutta di albicocche

* la frutta può variare a seconda della stagione

Procedimento:

Mettere a fontana la farina sopra ad una spianatoia (oppure dentro ad un contenitore), mettere tutti gli ingredienti e lavorare velocemente il composto sino a ricavare un impasto omogeneo.

Lasciare riposare in frigorifero per almeno 20 minuti.

Abbassare la pasta frolla con un mattarello, adagiare dentro ad una tortiera e cuocere in forno a 170°C per 25 minuti circa.

Lasciare raffreddare, spalmare poca marmellata, quindi decorare con la frutta tagliata a pezzi.

Cospargere la frutta con poca gelatina di frutta fatta sciogliere con poca acqua sul fuoco e cosparsa con un cucchiaino.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Farina frumento 00	10	0,86	0,04	6,69	28,9
Ricotta	4	0,35	0,43	0,14	5,84
Zucchero di canna	3			3	10,86
Uovo intero	2	0,25	0,17		2,56
Tuorlo	1	0,16	0,29		3,25
Kiwi	12	0,14	0,07	1	5,28
Banana	10	0,12	0,03	1,54	6,5
Fragole	6	0,05	0,02	0,3	1,62
Arancia	7	0,05	0,01	0,54	2,38
Gelatina di frutta	4	0,028	0,008	2,53	9,68
Totale	59	2	1,06	15,74	76,37

DOLCE AL COCCO ED ANANAS

Ingredienti per 20 persone (porzione mignon):

150 g zucchero di canna
90 g fecola
60 g farina bianca
2 uova intere
3 albumi
60 g noce di cocco tritato ed essiccato
buccia di limone o arancia grattugiata
1 bustina di vanillina
300 g ananas fresco (n°1 medie dimensioni)
100 g gelatina di frutta (albicocche o pesche)

Procedimento:

Nel contenitore del vaso della sbattitrice mettere le uova, lo zucchero, la buccia di limone o arancia, la vanillina, montare le uova a bagnomaria, (l'acqua deve essere poco più che tiepida e non calda, altrimenti l'uovo si cuoce) con una frusta, continuare a mescolare il composto, sino a ricavare un composto ben montato e soffice.

A questo punto incorporare delicatamente le farine passata al setaccio, la noce di cocco tritata .

Foderare una tortiera con la carta da forno, adagiare l'ananas tagliato a fette, mettere il composto in una tortiera foderata con la carta da forno.

Cuocere in forno a 170°C per 35/40 minuti.

Togliere la torta dal forno, rovesciarla, lasciarla raffreddare, spennellare con una gelatina di albicocche.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Zucchero di canna	7			7,1	25,3
Fecola	5	0,07		4,5	17,3
Farina frumento 00	3	0,33	0,021	2,3	10,2
Uovo intero	6	0,74	0,52		7,7
Albume	5,5	0,58			2,36
Noce di cocco	3	0,17	1,86	0,19	18,12
Ananas	15	0,075		1,5	6
Gelatina di frutta	4	0,028	0,008	2,53	9,68
Totale	48,5	2	2,4	18	96,6

KRUMIRI AL MIELE E CANNELLA

Ingredienti per 20 persone (porzione mignon):

250 g di farina di mais
200 g di farina di grano tenero
350 g di ricotta
150 g di miele
2 uova
vaniglia e cannella

Procedimento:

Mescolare le farine, il miele, la vaniglia e la cannella, quindi aggiungere i tuorli delle uova e la ricotta e impastare.

Ricoprire l'impasto ottenuto con un telo e lasciarlo riposare in frigorifero per un'ora.

Mettere il composto in una siringa a bocca dentellata e dare forma ai biscotti curvandoli a mezzaluna direttamente in teglia.

Cuocere in forno già caldo a 190°C per 15 minuti.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Farina di mais	12	1	0,32	9,6	43,4
Farina frumento 00	10	1,1	0,07	7,7	34
Ricotta	18	1,58	1,96	0,63	26,3
Miele	7	0,04		5,6	21,3
Uovo intero	6	0,74	0,5		7,68
Totale	53	4,4	2,8	23,5	132,7

TORTA CON YOGURT E CIOCCOLATO

Ingredienti per 20 persone (porzione mignon):

2 vasetti yogurt bianco
150 g farina bianca
75 g zucchero di canna
30 g olio extravergine d'oliva
2 uova
1 bustina lievito
1 cucchiaino cacao amaro

Procedimento:

In una terrina lavorare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere lo yogurt ed amalgamare bene.

Aggiungere poco alla volta la farina setacciata assieme al cacao e il lievito.

Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio.

Versare il composto in una tortiera ricoperta con carta da forno.

Cuocere in forno preriscaldato a 180/200° C per 40 minuti circa.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Yogurt naturale	12,5	0,45	0,47	0,51	8
Farina frumento 00	7,5	0,64	0,03	5	21,67
Zucchero di canna	3			3	10,86
Olio extravergine d'oliva	1,5		1,5		13,5
Uovo intero	6	0,74	0,52		7,68
Cacao amaro	0,25	0,51	0,64	0,28	8,87
Totale	30,75	2,34	3,16	8,79	70,58

TORTA DI CAROTE

Ingredienti per 25 persone (porzione mignon):

300 g di carote
300 g di mandorle
300 g di zucchero di canna
100 g di farina bianca
3 uova intere
2 albumi
1 bustina di vanillina

Procedimento:

Montare i tuorli con lo zucchero e la vanillina, sino a ricavare un composto soffice e spumoso.

A parte tritare le carote e le mandorle.

Montare gli albumi a neve .

Amalgamare delicatamente a mano con la frusta le mandorle e le carote tritate al composto dei tuorli e zucchero, quindi gli albumi montati a neve, per ultimo incorporare la farina.

Mettere il composto in una tortiera da 28 cm di diametro, ricoperta da una carta da forno.

Cuocere a 180°C per 35 minuti circa.

Prima di servire spolverare con lo zucchero a velo.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Carote	12	0,13	0,02	0,91	4,2
Mandorle	12	2,64	6,63	0,55	72,36
Zucchero di canna	12			12,15	43,44
Farina frumento 00	4	0,44	0,028	3	13,6
Uovo intero	7	0,8	0,6		8,9
Albume	3	0,32			1,3
Totale	50	4,3	7,3	16,6	144

TORTA DI CASTAGNACCIO CON CILIEGE

Ingredienti per 60 persone (porzione mignon):

20 g cacao amaro
500 g farina di castagne
100 g farina bianca
200 g zucchero di canna
2 uova intere
1 lt. latte
1 bustina lievito per dolci
250 g marmellata di ciliegie senza aggiunta di zuccheri (1 vasetto)

Procedimento:

Accendere il forno a 175°C in modo che si scaldi bene finché prepariamo il dolce.

Con una frusta (meglio se elettrica) lavorare le uova intere con lo zucchero e amalgamare la farina bianca.

Aggiungere il latte un po' per volta, la farina di castagne, il cacao, il lievito e il rum, sempre continuando a mescolare, fino ad ottenere un composto omogeneo; il composto risulterà piuttosto liquido, si rassoderà successivamente in forno.

Infornare a forno ben caldo a 160/175°C per circa 40 /45 minuti.

Per la cottura, dopo 30 minuti è meglio controllare con uno stuzzicadenti, in quanto ogni forno ha una temperatura che può essere leggermente diversa.

Lasciare raffreddare, quindi tagliare a metà e farcire con la marmellata di ciliegie fatta sciogliere in un pentolino con poca acqua.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Cacao amaro	0,25	0,05	0,06	0,025	0,9
Farina di castagne	9	1	0,5	0,3	30,9
Farina frumento 00	1,5	0,16	0,01	1,16	0,51
Zucchero di canna	3			3	10,86
Uovo intero	2	0,24	0,17		2,56
Latte parz. scremato	17	0,6	0,25	0,85	7,8
Marmellata	4	0,028	0,008	2,53	9,68
Totale	36,75	2	1	7,8	63,21

ZALETTI

Ingredienti per 50 persone (porzioni mignon):

1 lt latte
250 g di zucchero di canna
3 tuorli d'uovo
1 albume d'uovo
100 g uvetta
100 g pinoli
200 g farina gialla (fioretto)
150 g farina bianca
un pizzico di sale
il profumo di buccia di limone
1 bustina di vanillina
1 bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Fare bollire il latte con lo zucchero, mettervi le farine mischiando bene come fare la polenta.

Lasciare cuocere per 10 minuti, togliere dal fuoco ed aggiungere gli altri ingredienti amalgamandoli bene.

Formare dei mucchietti un po' schiacciati e metterli in forno sopra ad una teglia imburata ed infarinata.

Cuocere a 170/180°C per 20 minuti circa.

Spolverare con lo zucchero a velo prima di servire.

Valori nutrizionali per singola porzione mignon:

Alimenti/ingredienti	Quantità g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal
Latte parz. scremato	20	0,7	0,3	1	9,2
Zucchero di canna	5			5	8,1
Tuorlo	1	0,16	0,29		3,25
Albume	0,5	0,05			0,2
Uvetta	2	0,04	0,012	1,44	5,66
Pinoli	2	0,64	1	0,08	12
Farina di mais	4	0,35	0,1	3,23	14,5
Farina frumento 00	3	0,33	0,021	2,3	10,2
Totale	37,5	2,2	1,7	13	63