

## **DOLCI: RICETTARIO**

**Per celebrare festività  
nelle collettività scolastiche**



**A cura di:**

**Bassi Maria Chiara-biologa nutrizionista  
Bottura Pietro-sociologo  
Chiozza Clotilde- medico  
Orsini Ornella-assistente sanitaria**

**Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Responsabile Medico  
Chiesa Marco**

# Dolci

- Strudel di mele
- Crostata di marmellata o di frutta fresca
- Castagnaccio
- Frullato di frutta fresca
- Torta di mele
- Panini con uvetta o cioccolato
- Torta di pere e cioccolato
- Torta di fragole
- Torta di mele e albicocche
- Torta di couscous e marmellata
- Gelatina di arance
- Muffins di mirtilli (o pera o fragole o pesche....)
- Barrette all'avena
- Torta di carote e pinoli

## **Indicazioni per le preparazioni**

I dolci devono essere fatti rigorosamente seguendo gli ingredienti delle ricette.

Nel caso il gestore del servizio di ristorazione utilizzasse prodotti o semilavorati di tipo industriale, acquisire scheda tecnica ed assicurarsi che i prodotti contengano i medesimi ingredienti delle ricette proposte.

***N.B. Tutti i dolci del ricettario possono essere somministrati anche alle persone allergiche/intolleranti :***

- a latte vaccino e derivati
- a uovo e derivati

# Ricettario dolci

## Strudel di mele (dosi per 6 persone)

Ingredienti	Preparazione
<p data-bbox="94 469 264 501"><b>Per la pasta</b></p> <ul data-bbox="94 539 658 788" style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina tipo "2" o di farro 150 gr</b></li><li>• <b>Farina di semola di grano duro 50 gr</b></li><li>• <b>Acqua 80 gr</b></li><li>• <b>Olio EVO 30 gr</b></li><li>• <b>Sale iodato</b></li><li>• <b>Aceto di mele o aceto bianco 1 cucchiaino</b></li></ul> <p data-bbox="94 829 268 861"><b>Per il ripieno</b></p> <ul data-bbox="94 900 618 1114" style="list-style-type: none"><li>• <b>Mele tipo "golden" (2 grosse)</b></li><li>• <b>Uvetta sultanina 2 cucchiari</b></li><li>• <b>Mandorle o pinoli 2 cucchiari</b></li><li>• <b>Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie</b></li><li>• <b>Cannella</b></li></ul>	<p data-bbox="712 504 2136 606">Preparare l'impasto con farina, acqua tiepida, olio EVO <b>(20g)</b> e aceto. Lasciarlo riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora avendo cura di spennellarlo con olio EVO <b>(g 10)</b> in modo che non si secchi.</p> <p data-bbox="712 612 1809 644">Sbucciare le mele a fettine spruzzarle di limone e unire tutti gli altri ingredienti.</p> <p data-bbox="712 651 2136 715">Stendere la pasta sottile, farcirla con il composto ottenuto ed arrotolarla dando la classica forma dello strudel.</p> <p data-bbox="712 721 1384 753">Cuocere in forno a 200° fino a cottura ultimata.</p> <p data-bbox="712 973 2136 1037"><b>In questa ricetta l'uvetta sultanina sostituisce lo zucchero e pertanto si raccomanda di non utilizzare zucchero né nell'impasto né nel ripieno.</b></p>

## Crostata di marmellata o di frutta fresca ( dosi per 8 persone)

In questa ricetta l'uvetta sultanina sostituisce lo zucchero e pertanto si raccomanda di non utilizzare zucchero né nell'impasto né nelle marmellate

<p><b>Ingredienti</b></p> <p><b>Per la pasta</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Farina tipo 2 o di farro 150 gr</li><li>• Farina di semola di grano duro 100 gr</li><li>• Farina di mais fioretto 50 gr</li><li>• Olio EVO o di mais 80 gr</li><li>• Sale iodato q.b.</li><li>• Succo di mele q.b.</li><li>• Uvetta sultanina 100 gr</li><li>• Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie</li><li>• Lievito ½ bustina</li></ul> <p>• Marmellata senza zuccheri aggiunti</p>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio EVO e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Stendere la marmellata.</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti.</p>
<p><b><u>Ingredienti per guarnizione con frutta fresca</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta fresca di stagione</li><li>• Marmellata di albicocche senza zuccheri aggiunti</li><li>• Acqua tiepida</li></ul>	<p><b>Preparazione</b></p> <p>Miscelare le farine con la buccia di limone, il lievito e poi con l'olio e infine l'uvetta frullata aiutandosi se necessario con succo di mela per ottenere un impasto morbido. Stendere la pasta formando un piccolo bordo intorno e porla in una teglia foderata di carta forno. Punzecchiare con una forchetta la parte centrale piana della pasta stessa e copirla con un altro foglio di carta forno su cui andranno messi dei legumi secchi. (N.B. Questa operazione ha il solo scopo di non far alzare il fondo della crostata).</p> <p>Far cuocere a 180° gradi per circa 20 minuti. Togliere i legumi e la carta di copertura e rimettere a cuocere per altri 10 minuti.</p> <p><b>Una volta raffreddata la torta, spalmare il suo fondo con gelatina di frutta ottenuta mescolando un cucchiaino di confettura con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida.</b></p> <p>Guarnire con frutta fresca (mele, pere, banane, kiwi, mandaranci, arance) che potrà essere leggermente spennellata con la stessa gelatina di frutta usata per il fondo. Conservare in frigo fino al momento del consumo.</p>

## Castagnaccio ( dosi per 6 persone)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina di castagne 300 g.</b></li><li>• <b>Uvetta 100 g.</b></li><li>• <b>Pinoli 100 g.</b></li><li>• <b>Acqua 500 cc o poco più</b></li><li>• <b>Olio EVO 3 cucchiari</b></li></ul>	<p>Stemperate bene la farina di castagne in acqua fredda avendo cura di scioglierla senza grumi. Se fosse necessario aggiungete un po' di acqua perché l'impasto deve essere fluido.</p> <p>Unire l'uvetta ed i pinoli.</p> <p>Foderare una teglia con carta forno appena unta d'olio e stendervi l'impasto livellandolo bene in modo che abbia lo spessore di circa 1 cm.</p> <p>Irrorare a filo con l'olio EVO e cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti fino a quando la superficie del castagnaccio avrà formato le caratteristiche spaccature. Lasciar raffreddare e tagliare a fette.</p> <p>Servire a temperatura ambiente.</p>

## Frullato di frutta fresca

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Frutta fresca di stagione</b></li><li>• <b>Succo di mela 100% senza zucchero</b></li></ul>	<p>Frullare insieme la frutta con il succo di mela (100% succo). Se necessario aggiungere un po' di acqua. Servire in bicchiere con cannuccia.</p>

## Torta di mele (per 6 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina integrale di farro o farina tipo2 4 tazze</b></li><li>• <b>Sale marino ¼ di cucchiaino</b></li><li>• <b>Olio EVO ¼ di tazza</b></li><li>• <b>Succo di mela100% 1 tazza</b></li><li>• <b>Una bustina di lievito</b></li><li>• <b>Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie</b></li></ul> <p><b>Ripieno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mele sbucciate e tagliate a fettine: 3-4</b></li><li>• <b>Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie</b></li><li>• <b>Cannella 1/4 di cucchiaino</b></li></ul>	<p>Unite insieme la farina e il sale, aggiungete l'olio EVO e amalgamate bene gli ingredienti con le mani. Aggiungete quindi il succo di mela un poco alla volta fino a che riuscite a formare una palla con l'impasto. Cominciatelo a lavorare, ma non troppo: due o tre minuti sono più che sufficienti. Lasciate riposare l'impasto per alcuni istanti, poi dividetelo in due parti uguali. Spolverate un po' di farina su un tagliere o su una superficie pulita qualsiasi per evitare che la pasta si attacchi quando la stendete. Spianate ciascuna metà e formatene una sfoglia, come per una crostata normale. Adagiate una delle sfoglie sul fondo di una tortiera e premete giù i bordi con una forchetta bagnata; bucherellate anche il fondo per evitare che si formino delle bolle d'aria mentre cuoce. Date una prima infornata a 175° per 7-10 minuti. Mentre la sfoglia è in forno, riunite in una pentola le mele, il succo di mela e la cannella. Fate sobbollire per 5 minuti circa. Versate le mele cotte sulla sfoglia precotta e copritele con la rimanente sfoglia. Cchiudete la torta tutt'intorno premendo sui bordi. Infornate a 175° per circa 30 minuti.</p>

## Panini con uvetta o cioccolato fondente

Ingredienti	Preparazione
<p><b><u>Pasta base per pane preparata con</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina tipo 2 o di farro (semi-integrale), 500 g</b></li><li>• <b>Acqua 300 cc</b></li><li>• <b>Pasta madre 100 g</b></li><li>• <b>Olio EVO 1 cucchiaino</b></li><li>• <b>Uvetta o cioccolato fondente al 70%</b></li><li>• <b>Aromi a piacere: vaniglia in polvere, limone grattugiato, cannella ...</b></li></ul>	<p>Preparare l'impasto per il pane utilizzando le farine indicate, la pasta madre, l'olio EVO e l'acqua tiepida.</p> <p>Unire l'uvetta o il cioccolato fondente a piccoli pezzi o in gocce e aromi a piacere. Impastare nuovamente e preparare tante palline della dimensione di un pugno piccolo. Lasciare lievitare per almeno <b>5 ore</b> ed informare poi per 15 minuti a 220 ° o per 20 minuti a 180° in forno in cui va messo un pentolino con acqua in modo da assicurare l'umidità necessaria.</p>

## Torta di pere e cioccolato ( dosi per 8 persone)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina tipo "2" gr 80</b></li><li>• <b>Pere mature sbucciate 500 gr</b></li><li>• <b>Cioccolato fondente al 70% gr 250</b></li><li>• <b>Latte di soia 50 ml</b></li><li>• <b>Olio EVO 5 cucchiari</b></li><li>• <b>Lievito per dolci una bustina</b></li><li>• <b>Sale iodato fino q.b.</b></li><li>• <b>Acqua cottura delle pere 150 ml</b></li></ul>	<p>Fare cuocere le pere in acqua leggermente salata., lasciare raffreddare e mettere da parte 150 ml del liquido di cottura.</p> <p>Fate sciogliere il cioccolato con l'olio a bagnomaria.</p> <p>Unire la farina, il lievito, il latte di soia e l'acqua di cottura delle pere.</p> <p>Aggiungere il cioccolato fuso ed il lievito.</p> <p>Mettere l'impasto in una tortiera aggiungendo in superficie le pere tagliate a spicchi o fettine ed infornare a 180°C per 35' o 40' circa.</p>

## Torta di fragole ( dosi per 8 persone)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina tipo "2" 300 g</b></li><li>• <b>Farina di mandorle 100 gr</b></li><li>• <b>Farina di riso 1 cucchiario</b></li><li>• <b>Olio EVO 2 cucchiari</b></li><li>• <b>Latte di soia 10 cucchiari</b></li><li>• <b>Limone non trattato in superficie (buccia grattugiata)</b></li><li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li><li>• <b>Fragole fresche</b></li><li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li></ul>	<p>Amalgamate gli ingredienti, creando una pasta semiliquida, densa. Versatene la metà' in una teglia (oliata oppure con carta da forno) di 25 cm di diametro. Inserivi le fragole. Versate la restante metà dell'impasto.</p> <p>Infornate a 190° gradi per un tempo variabile secondo i forni controllando che a fine cottura la superficie sia uniformemente dorata.</p>



## Torta di mele e albicocche ( dosi per 8 persone)

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<p><b>Ingredienti per la base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina di farro integrale o tipo 2 150 g</b></li><li>• <b>Farina di mandorle o mais fioretto 40g</b></li><li>• <b>Latte di soia q.b.</b></li><li>• <b>Olio EVO 6 cucchiari</b></li><li>• <b>Sale iodato un pizzico</b></li><li>• <b>Lievito per dolci una bustina</b></li></ul> <p><b>Ingredienti per il ripieno</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mele 2</b></li><li>• <b>Cannella</b></li><li>• <b>Uvetta 1/2 tazza</b></li><li>• <b>Confettura di albicocche senza zuccheri aggiunti</b></li><li>• <b>Scorza di limone non trattato in superficie</b></li><li>• <b>Mandorle</b></li></ul>	<p>Mescolate le farine, il sale e l'olio. Aggiungete latte di soia, quanto basta per ammorbidire l'impasto. Stendete con mattarello per formare una sfoglia tonda. A questo punto sistemate la pasta in una teglia (24 cm di diametro), bucherellate il fondo con una forchetta e procedete con la farcitura.</p> <p>Fate cuocere le mele tagliate a dadi con l'uvetta (prima un po' ammollata nell'acqua), il sale, la cannella e la scorza di limone a pezzi grandi, per 20 minuti, a fuoco basso, coperto. A fine cottura le mele devono essere morbide e aver assorbito tutto il liquido sprigionato. Lasciate raffreddare e togliete la scorza di limone.</p> <p>Ricoprite la pasta con uno strato di confettura di albicocche. Cospargete con un trito di mandorle, sopra mettete la farcitura di mele. Fate delle striscioline con la pasta avanzata e sopra ancora una spolverata di mandorle tritate.</p> <p>Lasciate cuocere per 20-30 minuti a fuoco medio, 180° gradi C.</p>

## Gelatina di arance

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Spremuta di arancia fresca 500ml</b></li><li>• <b>Succo di mela (100%) 200ml</b></li><li>• <b>Maizena 90 g</b></li><li>• <b>Sale integrale 1 pizzico</b></li></ul>	<p>Spremete le arance sino ad ottenere 500ml. di succo. Aggiungete a questa spremuta il succo di mela e un pizzico di sale. In una pentola mettete tutta la maizena e versate quindi il liquido a filo, mescolando con la frusta, in modo che non si formino grumi e mettete il tutto sul fuoco a fiamma vivace. Portate ad ebollizione mescolando costantemente, abbassate quindi la fiamma e proseguite la cottura per un altro minuto, non smettendo mai di mescolare. Una volta tolta la pentola dal fuoco, versate la gelatina ancora calda negli stampini o in un unico stampo. L'intiepidire, poi mettete in frigorifero per almeno 3 ore.</p>



## Torta di couscous e marmellata (dosi per 8 persone)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Couscous - 2 tazze</b></li><li>• <b>Succo di mela 4 tazze</b></li><li>• <b>Uva passa o albicocche secche 1 tazza</b></li><li>• <b>Granella di nocciole o mandorle 1 tazza</b></li><li>• <b>Sale un pizzico</b></li><li>• <b>Marmellata senza zuccheri aggiunti di mirilli o fragole (o di un gusto a scelta) 1 vasetto</b></li></ul>	<p>Cuocere il couscous secondo indicazioni riportate sulla confezione del prodotto utilizzato con il succo di mela, l'uva passa e un pizzico di sale.</p> <p>Versate il composto in uno stampo da torta precedentemente bagnato con acqua e lasciatelo raffreddare; quindi estraete il dolce e spalmate la superficie con uno strato di marmellata e infine con la granella di nocciola o mandorle.</p>

## Muffins di mirilli (o pera o fragole o pesche ...)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina gialla di mais fioretto, 100 gr.</b></li><li>• <b>Farina bianca tipo "2" 300 gr.</b></li><li>• <b>Latte di soia 150 cl.</b></li><li>• <b>Succo di mela 150 cl.</b></li><li>• <b>Olio EVO 50 cl</b></li><li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li><li>• <b>Mirilli 150 gr.</b></li><li>• <b>Mela grattugiata 1</b></li><li>• <b>Scorza di 1 limone non trattato in superficie,</b></li><li>• <b>Sale un pizzico</b></li><li>• <b>Noci 50 gr.</b></li><li>• <b>Cannella 1/2 cucchiaino</b></li></ul>	<p>Mescolate tutti gli ingredienti, prima quelli secchi (farine, lievito e sale), poi unite quelli liquidi (olio, succo di mela e latte di soia) e infine i mirilli. La consistenza deve rimanere abbastanza liquida. Ungete le formine, versate il composto fino a 3/4, infornate per 20-25 minuti a 180° C.</p>

## Barrette all'avena

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fiocchi d'avena piccoli 1 scodella</b></li><li>• <b>Mandorle tritate grossolanamente ½ scodella</b></li><li>• <b>Uvetta o albicocche secche ½ scodella</b></li><li>• <b>Buccia grattugiata di limone non trattato in superficie</b></li><li>• <b>Sale un pizzico</b></li><li>• <b>Cannella</b></li><li>• <b>Olio EVO</b></li><li>• <b>Acqua o succo di mela 100% 1 scodella</b></li></ul>	<p>Unire i fiocchi d'avena alle mandorle e all'uvetta. Aggiungere l'acqua o il succo di mela, il sale, la cannella e la buccia di limone.</p> <p>Lasciare in ammollo per almeno 2 ore. Stendere il composto su carta da forno leggermente oliata con lo spessore di 1 cm. Cuocere in forno a 150°C per 30'. Appena cotto dividere con un coltello in barrette regolari.</p> <p>Queste barrette sono ottime servite in inverno con la gelatina d'arancia.</p>

## Torta di carote e pinoli

<b>Ingredienti</b>	<b>Preparazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Farina tipo 2 250 g</b></li><li>• <b>Carote fresche grattugiate 250 g</b></li><li>• <b>Pinoli 40 g</b></li><li>• <b>Uvetta tritata 40 g</b></li><li>• <b>Olio EVO 4 cucchiari</b></li><li>• <b>Succo di mela q.b.</b></li><li>• <b>Sale iodato 1 pizzico</b></li><li>• <b>Lievito per dolci 1 bustina</b></li></ul>	<p>Mondare e grattugiare le carote. Mettere a bagno l'uvetta in acqua tiepida per 30 minuti, strizzarla e frullarla.</p> <p>Unire tutti gli ingredienti ed amalgamarli aggiungendo il succo di mela per aggiustarne la consistenza. Versare l'impasto in una teglia oliata o rivestita di carta forno e far cuocere in forno caldo a 160°C per circa 30 minuti.</p>