



IMPARIAMO PASTICCIANDO

Ricettario di cucina
INCLUSIVA

DOLCI

Con il patrocinio
del Municipio 1



In collaborazione
con



"IMPARIAMO PASTICCIANDO" RICETTARIO DI CUCINA INCLUSIVA

COME NASCE QUESTO RICETTARIO

Il periodo di emergenza sanitaria che stiamo vivendo richiede a tutti noi una grande capacità di adattamento. Questa situazione mette a dura prova anche i bambini, soprattutto quelli con un disturbo dello spettro dell'autismo, per i quali l'interruzione delle routine quotidiane può rilevarsi destabilizzante e può comportare la messa in atto di diversi comportamenti problematici. Noi genitori dei bambini con autismo, siamo abituati a spostarci freneticamente tra le varie attività (scuola, terapie, sport, ecc.), e ora ci troviamo a dover gestire lunghissime giornate e momenti di noia. Questa situazione solleva domande e incertezze rispetto al modo più opportuno per impiegare al meglio il tempo con i nostri figli. In questa prospettiva l'Associazione Portami Per Mano Onlus, in continuità con le esperienze informali nate durante il Lockdown 2020, ha pensato di creare "Impariamo pasticciando".

Si tratta di un progetto articolato, che nasce a partire dalla strutturazione di un ricettario finalizzato all'apprendimento di bambini con bisogni speciali, fino allo sviluppo di un laboratorio di pasticceria.

Il ricettario è stato pensato utilizzando strategie quali l'agenda visiva, schede che facilitano l'apprendimento e utilizzano le immagini e i simboli ARASAAC (www.arasaac.org) – Portale Aragonese della Comunicazione Alternativa e Aumentativa – che sono liberamente utilizzabili nell'ambito di progetti no-profit. La scelta di questi simboli è legata alla chiarezza delle immagini e alla facile riconoscibilità e semplicità di utilizzo, affinché possa essere uno strumento utilizzato sia da bambini con bisogni speciali, che normodotati.

Quindi prendete pentole e mattarello, scaldate il forno e preparatevi a seguire le nostre ricette insieme ai vostri bambini!
Buon divertimento

Viviana Polimeni e Lia Monteforte

Biscotti alla panna

180 °C
statico
150 °C
ventilato

10-15 min



INGREDIENTI:



500 gr FARINA



150 gr ZUCCHERO A VELO



1 UOVO



200 gr BURRO MORBIDO



200 gr PANNA LIQUIDA



16 gr LIEVITO DOLCI VANIGLIATO

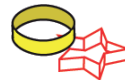
STRUMENTI:



CIOTOLA



MATTERELLO



TAGLIABISCOTTI



LECCARDA DA FORNO



CARTA FORNO



FORNO



1 Unire la farina, lo zucchero e il lievito nella ciotola



2 Aggiungere il burro morbido



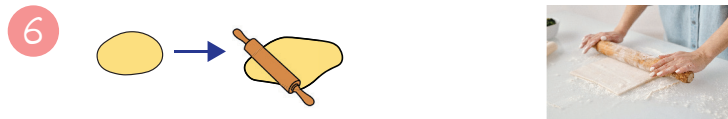
3 Aggiungere l'uovo



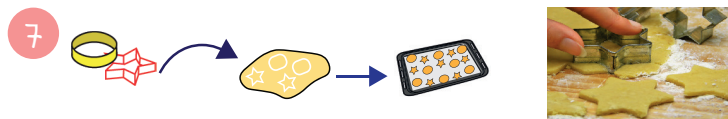
4 Aggiungi la panna liquida



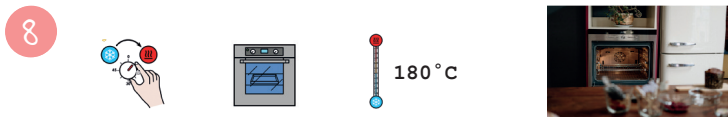
5 Impastare con le mani e creare una palla



6 Stendere l'impasto con un matterello



7 Tagliare i biscotti e metterli nella leccarda con carta forno



8 Riscaldare il forno a 180°C



9 Infornare i biscotti per 15 minuti



10 Sfnare e lasciare raffreddare.

Brownies

170 °C
statico

25 min



INGREDIENTI:



100 gr FARINA



150 gr ZUCCHERO



3 UOVA



180 gr BURRO



180 gr CIOCCOLATO
FONDENTE



25 gr CACAO AMARO



8 gr LIEVITO PER DOLCI

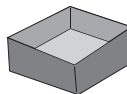
STRUMENTI:



CIOTOLA



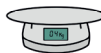
FRUSTA



TORTIERA 20X20cm



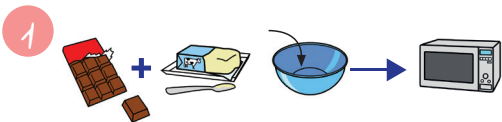
CARTA FORNO



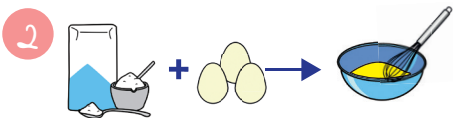
BILANCIA



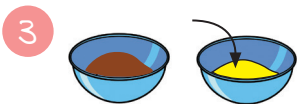
FORNO



Unire il cioccolato e il burro in una ciotola e sciogliere in microonde



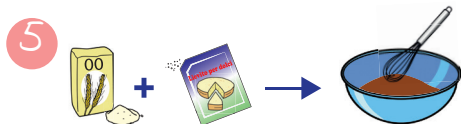
Unire le uova e lo zucchero in una ciotola e mescolare



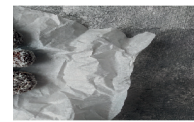
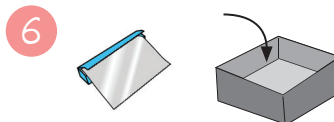
Unire il composto di cioccolato a quello di uova



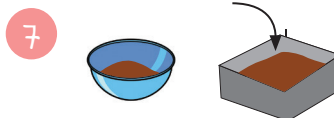
Mescolare piano e bene



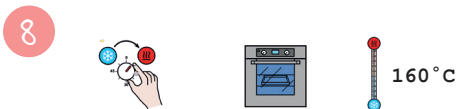
Aggiungere la farina e il lievito all'impasto e continuare a mescolare



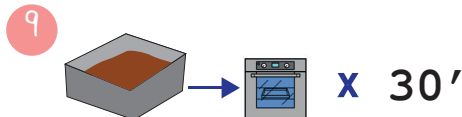
Rivestire con la carta da forno la teglia



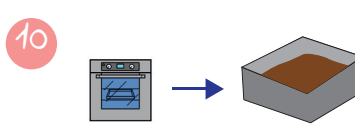
Versare l'impasto nella teglia



Riscaldare il forno a 160°C



Infornare la torta



Sfornare e lasciare raffreddare.

Cheesecake

Frigo
4/6°C

4 h



INGREDIENTI:



150 gr BISCOTTI SECCHI



150 gr PANNA FRESCA



190 gr RICOTTA



100 gr BURRO MORBIDO



100 ml LATTE



55 gr ZUCCHERO



2 fogli COLLA DI PESCE



CONFETTURA qb A PIACERE

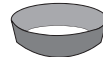
STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTE ELETTRICHE



TEGLIA A CERNIERA 20cm



CARAFFA



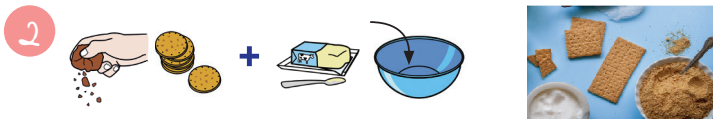
BILANCIA



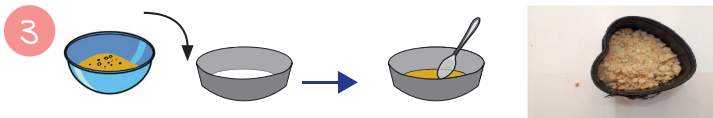
FRIGORIFERO



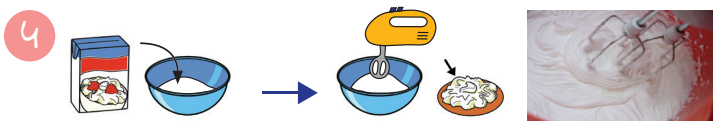
1 Mettere in ammollo la gelatina in acqua fredda



2 Sbriciolare i biscotti e mescolarli con il burro morbido in una ciotola



3 Versare il composto nella tortiera e compattarlo con un cucchiaio



4 Versare la panna fredda in una ciotola e montare



5 Strizzare la gelatina e metterla nel latte tiepido per scioglierla



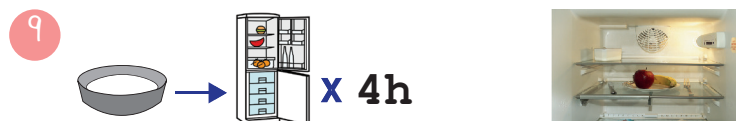
6 Unire la ricotta, lo zucchero e il latte con la gelatina in una ciotola e frullare



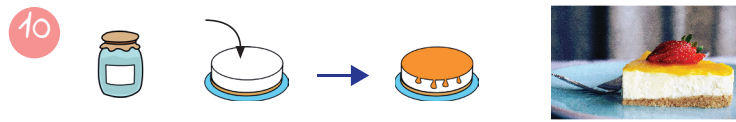
7 Aggiungere la panna nella crema di ricotta e inglobarla con una spatola



8 Versare la crema nella tortiera



9 Mettere la torta in frigo per 4 h circa per farla rassodare



10 Versare la confettura sulla torta

Ciambellone variegato

180 °C
statico
170 °C
ventilato

40 min



INGREDIENTI:



250 gr FARINA



250 gr ZUCCHERO



3 UOVA



130 ml OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE



130 ml ACQUA



16 gr LIEVITO PER
DOLCI



GOCCE DI CIOCCOLATA

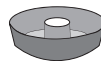
STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTE ELETTRICHE



TEGLIA A CIAMBELLA 24cm



CARAFFA



BILANCIA



FORNO



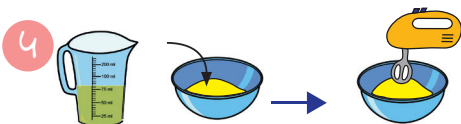
Unire le uova e lo zucchero nella ciotola



Montare bene



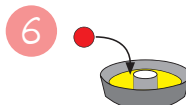
Unire l'olio e l'acqua nella caraffa



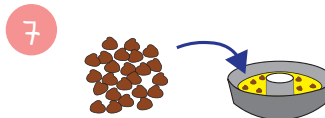
Aggiungere la miscela all'impasto



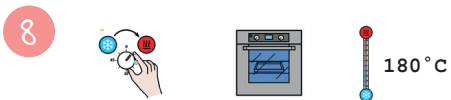
Aggiungere la farina e il lievito all'impasto



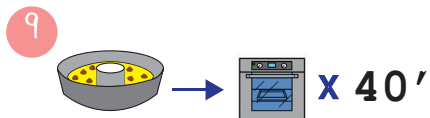
Versare l'impasto nella tortiera



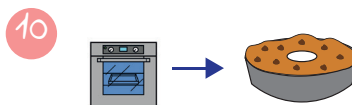
Aggiungere le gocce di cioccolato in superficie



Riscaldare il forno a 180°C



Infornare la torta per 40 minuti



Sfornare e lasciare raffreddare.



Cookies

170 °C
statico
150 °C
ventilato

12-15 min



INGREDIENTI:



250 gr FARINA 00



125 gr ZUCCHERO BIANCO



125 gr ZUCCHERO di CANNA



1 UOVO



125 gr BURRO MORBIDO



200 gr GOCCE DI CIOCCOLATA



1/2 cucchiaino
BICARBONATO DI SODIO

STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTE ELETTRICHE



TEGLIA DA FORNO



CARTA FORNO



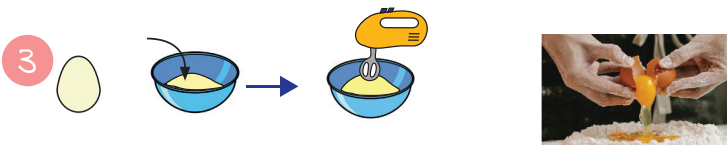
FORNO



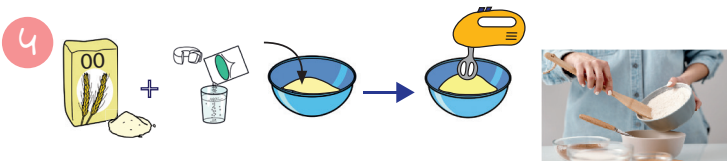
1 Unire lo zucchero di canna, bianco e il burro nella ciotola



2 Montare bene



3 Aggiungere l'uovo e continuare a montare



4 Aggiungere la farina unita al bicarbonato e continuare a montare piano



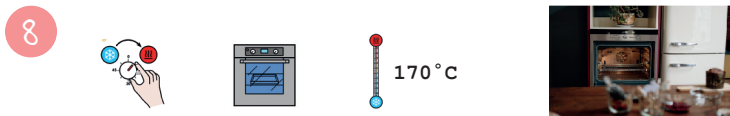
5 Aggiungere le gocce di cioccolato e amalgamare con una spatola



6 Fare delle palline di circa 5cm



7 Posizionarle su una teglia rivestita da carta da forno



8 Riscaldare il forno a 170°C



9 Infornare i biscotti per 15 minuti



10 Sfornare e lasciare raffreddare.

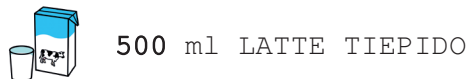
Crema pasticcera

fiamma
bassa

10 min



INGREDIENTI:



500 ml LATTE TIEPIDO



160 gr ZUCCHERO BIANCO



4 TUORLI 



70 gr FARINA



VANIGLIA

STRUMENTI:



PENTOLINO



FRUSTA



BILANCIA



PELLICOLA ALIMENTARE



FORNELLO



Unire i tuorli e lo zucchero in un pentolino



Mescolare bene



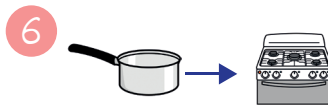
Aggiungere la farina



Mescolare bene



Aggiungere il latte e la vaniglia



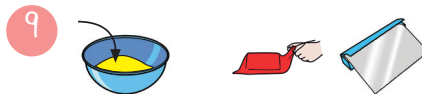
Mettere il pentolino sul fuoco



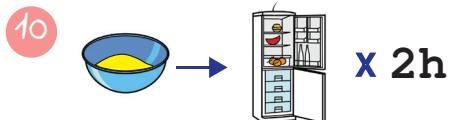
Cuocere la crema continuando a mescolare



Quando la crema diventa densa sarà pronta



Versare la crema in una ciotola e coprire con la pellicola



Mettere in frigo a raffreddare.



Crostata con confettura

180 °C
statico
170 °C
ventilato

30 min



INGREDIENTI:



500 gr FARINA 00



250 gr ZUCCHERO



3 UOVA



250 gr BURRO



CONFETTURA A PIACERE

STRUMENTI:



MATTERELLO



TEGLIA PER CROSTATA



FORNO



Unire la farina e lo zucchero a fontana



Aggiungere il burro morbido e amalgamarlo alle polveri



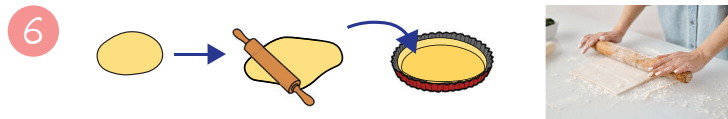
Aggiungere le uova



Impastare con le mani velocemente e creare una palla



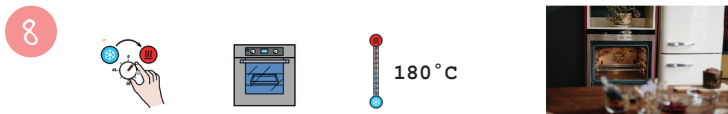
Mettere l'impasto in frigorifero per almeno 1 ora



Stendere l'impasto con un matterello e mettere nella teglia



Aggiungere la confettura



Riscaldare il forno a 180°C



Infornare la crostata per 30 minuti



Sfornare e lasciare raffreddare.

Muffin

180 °C
statico

10 min



INGREDIENTI x 12:



150 gr CIOCCOLATO FONDENTE



150 gr ZUCCHERO



150 gr FARINA 00



120 ml LATTE TIEPIDO



70 gr BURRO SCIOLTO



2 UOVA



40 gr CACAO IN POLVERE



16 gr LIEVITO PER DOLCI

STRUMENTI:



3 CIOTOLE



FRUSTA



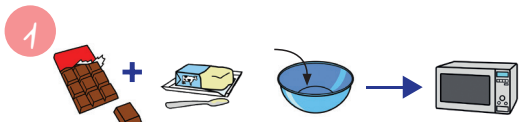
12 PIROTTINI PER MUFFIN



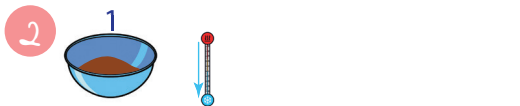
BILANCIA



FORNO



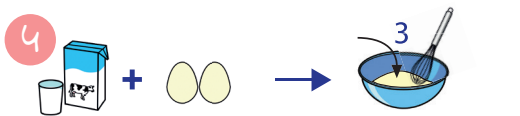
Mettere il cioccolato con il burro in una ciotola e sciogliere in microonde



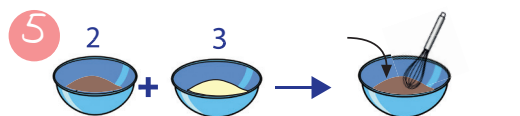
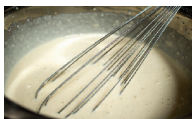
Lasciare raffreddare



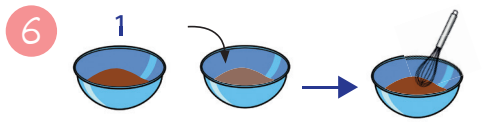
Unire farina, zucchero, cacao e il lievito in una ciotola



Aggiungere il latte e le uova in un'altra ciotola e mescolare



Unire gli ingredienti secchi al composto liquido mescolando



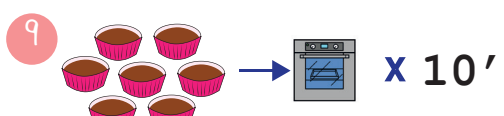
Aggiungere il cioccolato fuso al composto



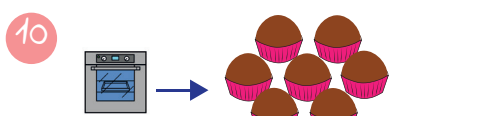
Versare il composto nei 12 pirottini



Riscaldare il forno a 180°C



Infornare i muffin per 10 minuti.



Sfornare e lasciare raffreddare.



Pancakes

fiamma
media

5 min



INGREDIENTI:



170 ml LATTE



130 gr FARINA



1 UOVO



20 ml OLIO DI SEMI



20 gr ZUCCHERO BIANCO



16 gr LIEVITO PER
DOLCI



1 cucchiaino BURRO

STRUMENTI:



PADELLA ANTIADERENTE



FRUSTA



BILANCIA



MESTOLO



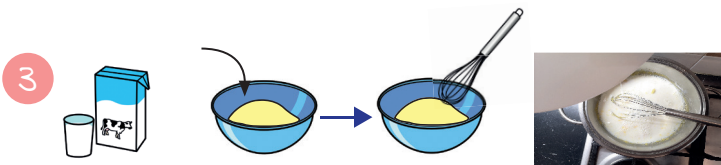
FORNELLO



1 Unire l'uovo, lo zucchero e l'olio in una ciotola



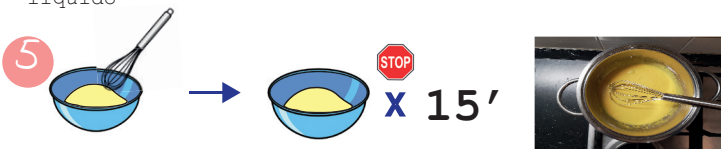
2 Mescolare bene



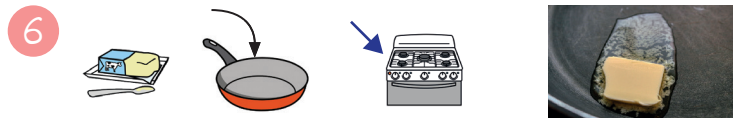
3 Aggiungere il latte e continuare a mescolare



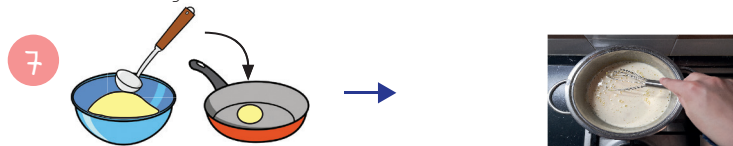
4 Aggiungere la farina con il lievito nel composto liquido



5 Mescolare bene e lasciare fermo per 15 minuti



6 Mettere un pezzettino di burro nella padella e far sciogliere sul fuoco



7 Prendere una mestolata di impasto e metterlo nella padella



8 Cuocere per 3 minuti



9 Girare e cuocere per altri 2 minuti



10 Ripetere fino a finire l'impasto

Pasta choux (per bigné)

210 °C
statico

15 min



INGREDIENTI:



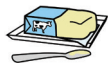
375 ml ACQUA



225 gr FARINA



7 UOVA



150 gr BURRO

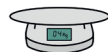


1 PIZZICO SALE

STRUMENTI:



PENTOLINO



BILANCIA



FRULLATORE



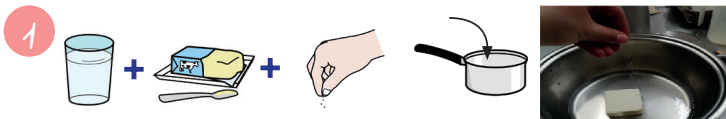
SAC A POCHE



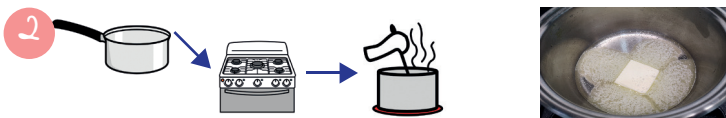
LECCARDA DA FORNO



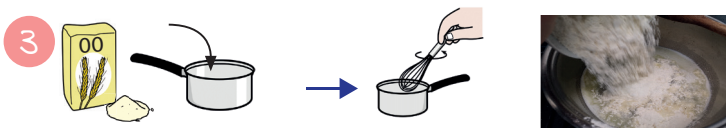
FORNELLO



1 Mettere l'acqua, il burro e il pizzico di sale nel pentolino



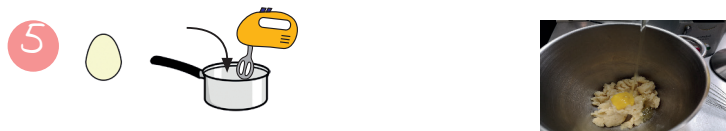
2 Mettere il pentolino sul fornello e sciogliere il burro



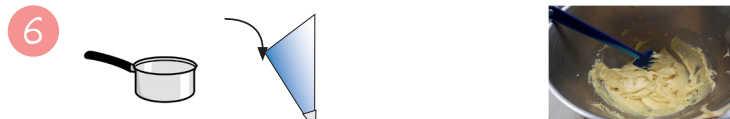
3 Aggiungere la farina tutta insieme mescolando bene per creare una palla



4 Lasciare raffreddare



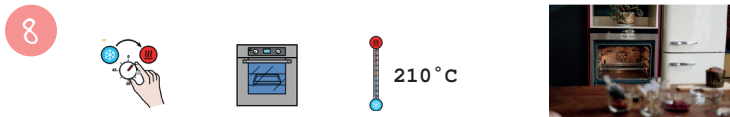
5 Aggiungere le uova una alla volta facendole assorbire molto bene con un frullatore



6 Mettere l'impasto in una sac-a-poche



7 Premere la sac-a-poche per formare delle palline



8 Riscaldare il forno a 210°C



9 Infornare i bigné per 15 minuti



10 Lasciare raffreddare nel forno aperto

Soufflé

200 °C
statico

10 min



INGREDIENTI x 4:



100 gr CIOCCOLATO



100 ml BURRO



2 UOVA

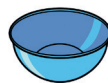


80 gr ZUCCHERO



30 gr FARINA

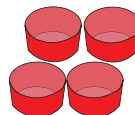
STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTA



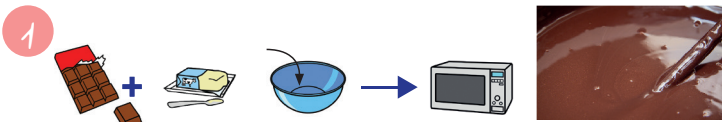
4 PIROTTINI PER SOUFFLE'



BILANCIA



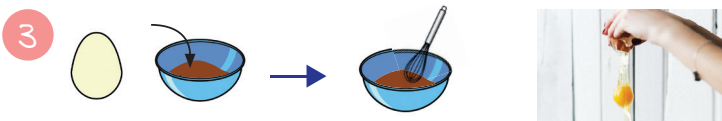
FORNO



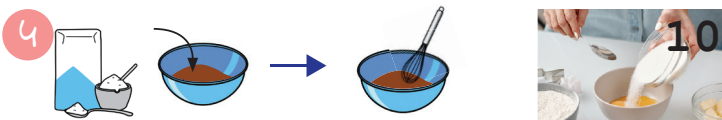
Mettere il cioccolato e il burro in una ciotola e sciogliere in microonde



Lasciare raffreddare



Aggiungere le uova una alla volta e mescolare



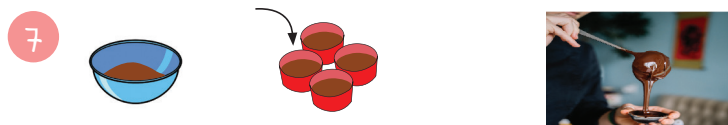
Aggiungere lo zucchero e mescolare



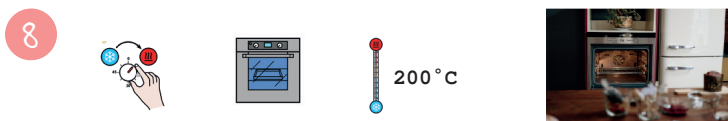
Aggiungere la farina e mescolare



Imburrare i pirottini



Versare il composto nei pirottini



Riscaldare il forno a 200°C



Infornare i soufflé per 10 minuti.



Sfornare e lasciare raffreddare.

Tiramisù

Frigo
6/8 °C

2 h



INGREDIENTI:



250 gr MASCARPONE



100 gr ZUCCHERO



3 UOVA



200 gr SAVOIARDI



CACAO qb



400 ml CAFFÈ' tiepido

STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTE ELETTRICHE



PIROFILA



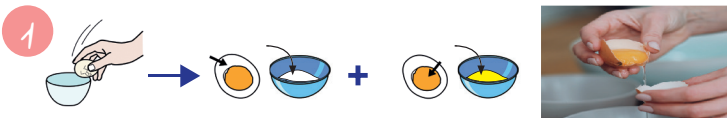
BILANCIA



SPATOLA



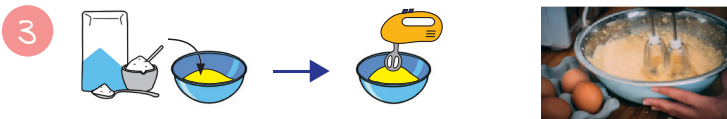
FRIGORIFERO



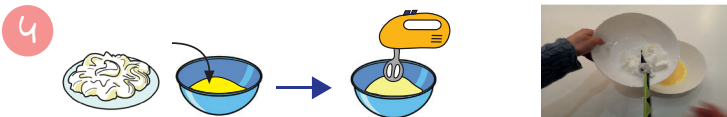
Rompere le uova e separare gli albumi dai tuorli



Montare gli albumi a neve in una ciotola



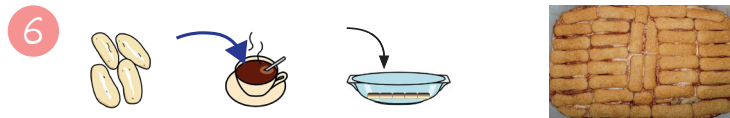
Aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare



Aggiungere il mascarpone alla crema di tuorli



Inglobare gli albumi nella crema



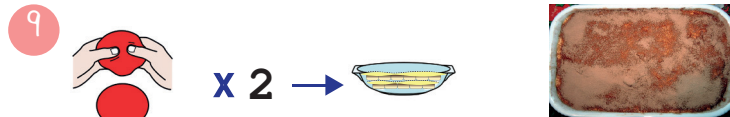
Inzuppare i savoiardi nel caffè e metterli nella pirofila



Coprire con uno strato di crema



Coprire con una spolverata di cacao



Ripetere per 2 volte



Mettere in frigo per almeno 2 h e servire

Torta Caprese

180 °C
statico
150 °C
ventilato

30 min



INGREDIENTI:



250 gr FARINA DI
MANDORLE



180 gr ZUCCHERO



5 UOVA



100 ml OLIO DI SEMI
GIRASOLE



200 gr CIOCCOLATO
FONDENTE

STRUMENTI:



CIOTOLA



FRUSTE ELETTRICHE



TORTIERA 24cm



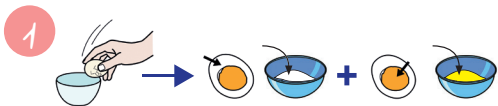
CARAFFA



BILANCIA



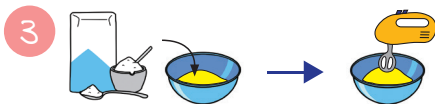
FORNO



Rompere le uova e separare gli albumi dai tuorli



Montare gli albumi a neve in una ciotola



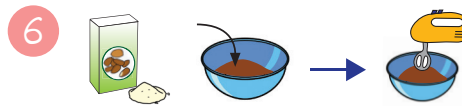
Aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare



Mettere il cioccolato e l'olio in una ciotola e sciogliere in microonde



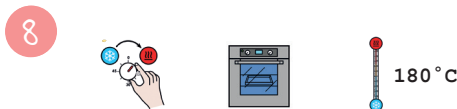
Unire il composto di cioccolato a quello di uova e mescolare bene



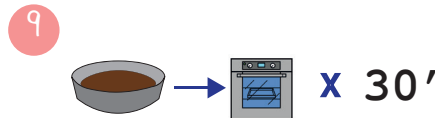
Aggiungere le mandorle al composto e amalgamare



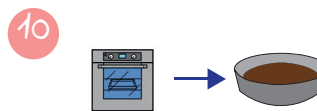
Inglobare gli albumi nell'impasto con una spatola



Riscaldare il forno a 180°C



Infornare la torta per 30 minuti circa



Sfornare e lasciare raffreddare.