

1



# EVASIONI *di gusto*



---

**non in linea con  
i soliti sapori**

---

*1 gourmet e 5 cuochi in viaggio "dentro" le ricette*

**e  
b  
o  
o  
k**



**Letter@21**

**ETA  
BETA**



Compagnia  
di San Paolo



# INDICE

## IL PROGETTO PRESENTAZIONE

I  
II

## I PRIMI

RISOTTO AL BAROLO	Pg. 1
PASTA CON LE SARDE	Pg. 2
SPAGHETTI ALLO SCOGLIO	Pg. 3

## PIATTI UNICI

FOCACCIA AI POMODORINI	Pg. 4
MISCATI (MIGNOLATE)	Pg. 5
BYREK (provola affumicata e mortadella)	Pg. 7
PETTI DI POLLO	Pg. 8

## DOLCI

TOLLUME	Pg. 9
CANNOLO SICILIANO INNOVATIVO	Pg. 10
LA RICOTORTA	Pg. 12
TORTA RICOTTA E CIOCCOLATO	Pg. 14
TIRAMISU' AI FRUTTI DI BOSCO	Pg. 16
CESTINI DI FROLLA CON CREMA GIANDUJA	Pg. 18
SALAME DI CIOCCOLATO E NOCI	Pg. 20



## IL PROGETTO

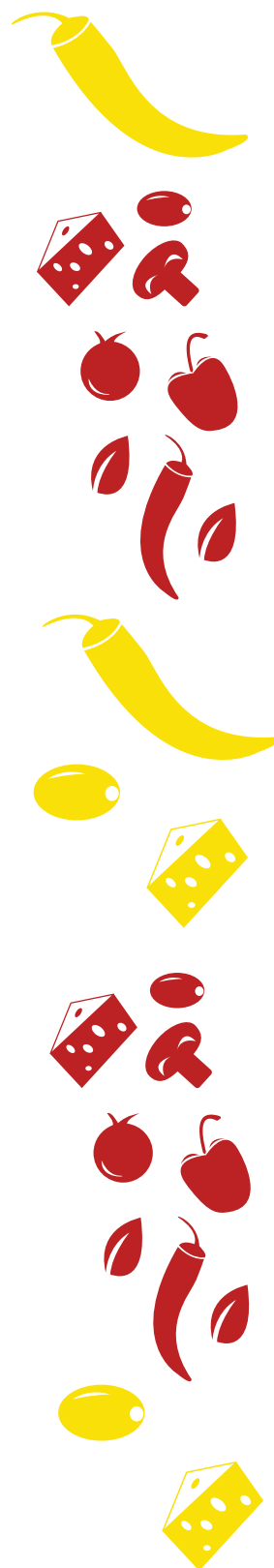
**Letter@ 21** è un progetto della Cooperativa Eta Beta che si realizza all'interno della Casa Circondariale di Torino "Le Vallette", oggi "Lorusso e Cutugno". Letter@21 ha come obiettivo quello di fare comunicazione, attraverso messaggi di carattere sociale e culturale, con il prezioso apporto di **persone "diversamente libere"**.

Il nome, "letter@21", nasce da tre componenti: la lettera ossia la possibilità di comunicare attraverso la parola scritta, @ simbolo delle nuove tecnologie e il 21. Un numero che si riferisce sia all'**articolo 21 della Costituzione della Repubblica Italiana** (dedicato alla libertà di stampa), ed ha l'ambizione della libertà di espressione e di informazione, sia l'**articolo 21 dell'Ordinamento penitenziario** che consente un passaggio importante per le persone private della libertà personale ossia il lavoro all'esterno.

Da questo progetto è emersa la parte più creativa ed interessante, di **un gruppo di sei ragazzi**, con età e provenienze territoriali diverse, ma soprattutto con orientamenti e passioni, che durante il corso di formazione si sono riscoperti complementari.

Per quanto limitati possano essere stati i loro progetti, **rispecchiano** a pieno, **uno scorcio di società** che oggi più che mai risulta essere **vicina alla quotidianità di ognuno di voi**.

In questo e-book non si parlerà delle storie di Alfonso, Davide, Daniele, Giampiero, Gioacchino e Robert, bensì delle loro capacità culturali e comunicative, attraverso l'uso esclusivo di ricette culinarie innovative o dal sapore delle tradizioni dei rispettivi luoghi di provenienza.



[www.lettera21.org](http://www.lettera21.org)

IL PROGETTO



## PRESENTAZIONE

**Luogo comune vuole che in carcere** non si cucini e si mangi tutti insieme in una caotica mensa come la filmografia americana ci ha insegnato; al massimo si crede, come De Andrè racconta, che **si prepari un ottimo caffè.**

**Nulla di più falso**, il caffè è sempre preparato ottimamente, ma, almeno **in Italia, non esistono mense o refettori** e oltre al cibo passato dall'amministrazione i detenuti si ingegnano nel preparare le più svariate ricette. Le **difficoltà nel reperire gli ingredienti, nell'avere i mezzi adeguati** sono tantissime, **ma** la voglia di assaporare cibi delle proprie terre che innescano bei ricordi è talmente forte che **nessuno ostacolo diventa insormontabile.**

Le pagine seguenti su questa falsa riga propongono delle **ricette che** non sono solo mera riproposizione di quanto esistente, ma **sono il ricordo dentro molti di noi, quel profumo, quel sapore che permette di oltrepassare le alte mura che ci circondano.**

Il ricettario si differenzia da quelli tradizionali perché le ricette sono introdotte da un breve racconto, ovvero da un legame che ciascuno di noi ha con i vari piatti e con i suoi sapori.

Alcune ricette sono dedicate alla preparazione con i bambini, dove il tono della descrizione del piatto è molto familiare, come se fosse il proprio genitore a parlare al figlio.

Infine, ciascuna ricetta è stata degustata dal nostro gourmet, tracciando i sapori e le sensazioni provate nei vari assaggi e consigliando con una votazione i rispettivi piatti.



# RISOTTO AL BAROLO



**DIFFICOLTÀ: MEDIA**

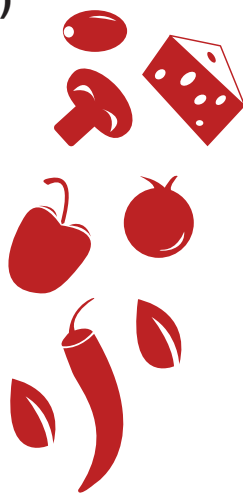


**TEMPO: MENO DI 45 MINUTI**

*“Era un giorno di primavera quando assaggiai per la prima volta il risotto al Barolo. Rammento che ero a casa dei miei genitori e come ogni anno con l’arrivo delle giornate più calde, da tradizione, **si mangiava sotto il pergolato in fiore**. Oltretutto la portata era accompagnata dallo stesso vino, enfatizzando così il prelibato risotto. Per la guarnizione del risotto consiglio l’aggiunta di pezzi di salame da collocare sui bordi del piatto, vi stupirete come il salame riesca a legare perfettamente con il sapore del Barolo”.*

## INGREDIENTI (4 persone)

- 350 gr. di riso
- 1 bicchiere di Barolo
- ½ cipolla
- brodo di carne
- una noce di burro
- 5 cucchiaini di Grana
- sale
- salame



Spegnete il fuoco e mantecate il risotto con una grossa noce di burro e 5 cucchiaini di grana.

Regolate di sale se necessario: distribuite il risotto nei piatti e guarnite i bordi con fette di salame e poi servite.

## Parola di gourmet

*“Amo molto i risotti e volentieri ne assaggio le varie declinazioni.*

*Unire il gusto ricercato, impegnativo del barolo con quello più casereccio, ma altrettanto intenso, del salame può sembrare un oltraggioso azzardo, ma alla prova dei fatti il matrimonio riesce e in bocca il retrogusto del barolo avvolge il salame con un appagante piacere”.*



**VOTO: 8+**

## PREPARAZIONE

Mondate e tritate la cipolla, quindi ponetela ad appassire su fuoco dolce in una casseruola con una piccola noce di burro.

Quando sarà quasi trasparente, unite il riso e lasciate tostare per un minuto, mescolate con un cucchiaino di legno. Bagnate con il Barolo e lasciate evaporare. Portate a cottura il risotto, aggiungete poco per volta il brodo bollente: occorreranno circa 20 minuti.

**CHEF:** DAVIDE  
**GOURMET:** DANIELE



# PASTA CON LE SARDE



Rigatoni



Ripe Rigate



Farfalle



Pennoni Lisci



Cellentani



Spaghetti

*“La pasta è considerata un alimento base della cucina italiana e con il pesce rientra nella tradizione mediterranea. Proprio, per la mia collocazione geografica sul mediterraneo (Agrigento), ho deciso di condividere le ricette di questi piatti, che fanno parte della tradizione culinaria del posto. Prepararli e gustarli in compagnia mi gratifica molto e poi, **considerando la distanza dal mio paese, sentire il profumo del mare in un buon piatto di pasta, mi fa sentire a casa!**”*

## INGREDIENTI (per 4 persone)

- 350 gr. di sarde fresche
- 90 gr. di pangrattato
- 2 spicchi di aglio
- olio extra vergine di oliva, sale
- 2 ciuffetti di finocchietto selvatico
- 400 gr. di spaghetti



(spaghetti, linguine). Saltate la pasta con il sugo in padella. Servite spolverizzando con il pangrattato ed aggiungendo il finocchietto selvatico rimasto.

**Nota:** Nel **sugo**, se preferite potete aggiungere anche la passata di pomodoro, ovviamente i tempi di cottura si allungano. Le **sarde** fresche, possono essere sostituite con quelle **sotto sale**. Ottime anche le acciughe nelle tre varianti: fresche, sottolio, sotto sale.

## PREPARAZIONE

Pulite le sarde e diliscatele, poi sciacquatele in acqua corrente e ponetele a scolare su un canovaccio. In una padella fate scaldare abbondante olio con spicchi di aglio finemente tritati. Aggiungete le sarde, aggiustate di sale e lasciate andare, mescolando, per 10 minuti. Prima di spegnere il fuoco unite qualche ciuffetto di finocchietto selvatico ed attendete qualche secondo per fare unire i sapori. In una piccola padella antiaderente fate tostare il pangrattato, rigirandolo con un cucchiaino di legno. Quando il pangrattato è ben dorato spegnete il fuoco. Questo sugo, è ideale per condire tipi di pasta lunga

## Parola di gourmet

*“Questa è una ricetta per chi predilige i gusti forti ed intensi. Il connubio della sarda con il finocchietto selvatico è robusto ed è un sapore che non si dimentica, che appaga e lascia soddisfatto il palato. Ho assaggiato la versione senza pomodorini che consiglio per gustare al meglio gli ingredienti”.*

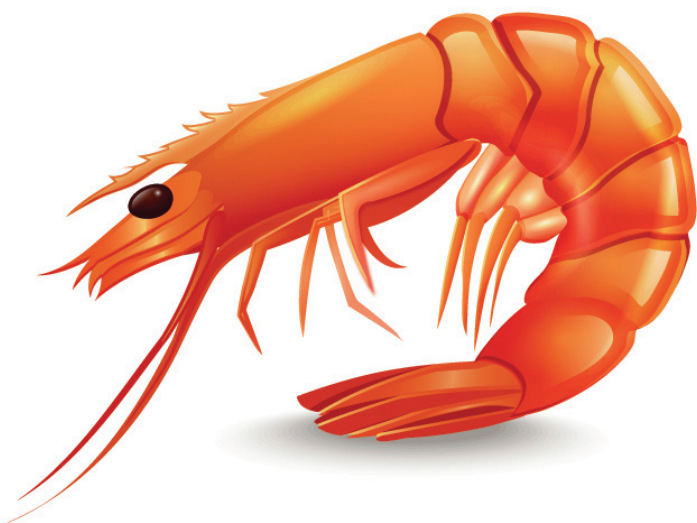


**VOTO: 7**

**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE



# SPAGHETTI ALLO SCOGLIO



## INGREDIENTI (per 6 persone)

- 500 gr. spaghetti
- 150 gr. di cozze
- 150 gr. di vongole veraci
- 200 gr. di seppie
- 5 scampi
- 5 gamberoni
- 1 cipolla
- 400 gr di pomodorini Pachino
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine di oliva, sale



nel sugo anche le cozze e le vongole, lasciando amalgamare i sapori per qualche minuto. In una pentola mettete l'acqua, salatela e fate bollire. Mettete gli spaghetti e scolate al dente.

Unite il sugo alla pasta tenendo da parte qualche cozza e qualche vongola. Fatela saltare in padella, ripassandola sul fuoco per qualche secondo. Servite, disponendo le vongole e le cozze messe da parte; completate il piatto spargendo sopra il prezzemolo tritato finemente.

## Parola di gourmet

*"La ricetta è semplice e conosciuta da tutti, la differenza è data dalla qualità degli ingredienti. Ho avuto occasione di assaggiare gli spaghetti con pesce fresco locale (siciliano) ed erano superlativi senza che nessun sapore prevalesse su di un altro, e con le giuste dosi di pomodorini, che esaltavano senza invadere. Gustando e chiudendo gli occhi sembrava di essere al tavolo di un bel ristorante in riva al mare. Ho apprezzato molto che non annegassero nel brodo di cottura".*

**VOTO: 9**

## PREPARAZIONE

Lavate con cura i molluschi e i crostacei, e lasciateli sgocciolare. Fate schiudere le vongole e le cozze ponendole al fuoco in un tegame con il vino. Filtrate e tenete da parte il liquido di cottura. In una padella versate qualche cucchiaino di olio ed unite la cipolla, l'aglio tritati. Aggiungete i pomodorini tritati grossolanamente e non appena la salsa prende colore, mettete a cuocere le seppie tagliate a pezzettini e dopo 10 min. circa, gli scampi e i gamberoni.

Versate poco per volta il liquido di cottura tenuto da parte, aggiustate di sale e far cuocere per altri 10 minuti. Aggiungete



**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE



# FOCACCIA AI POMODORINI



**DIFFICOLTÀ: FACILE**



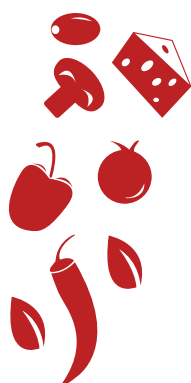
**TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI**



*“La focaccia ai pomodorini, ricordo essere stata la prima preparazione culinaria che ho preparato insieme alle mie figlie. Entrambe ancora piccole erano entusiaste con le loro manine di impastare e scoprire una certa manualità insieme al loro papà. Suggerisco quindi a tutti i padri lettori di compiere questa bella esperienza, e condividere con i propri bambini **“l’arte dell’impasto”** con la quale insieme a voi si divertiranno tantissimo.”*

## INGREDIENTI (8 porzioni)

- 500 gr. di farina
- 20 gr. di lievito
- 400 gr. di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano
- olio extravergine di oliva
- sale



## PREPARAZIONE

In una terrina metti la farina formando una piccola montagna, e con le mani cerca di creare una piccola fontana dove all'interno mescolerai un cucchiaino di sale. Versa al centro il lievito sciolto in poco più di un bicchiere di acqua tiepida (per questa operazione fatti aiutare da una persona più grande) e 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva lavorando così l'impasto per almeno 10 minuti. Tutto l'impasto ottenuto mettilo poi dentro una terrina e coprilo con un panno e fallo lievitare per almeno 40 minuti, fino a quando noterai che l'impasto è raddoppiato. Nel frattempo taglia i pomodorini a metà e lavi per bene. Con un mattarello stendi l'impasto lievitato fino a fare una forma rettangolare,

disponila poi sulla teglia o placca che il forno dispone, mettendo però, prima, un filo di olio così non si attaccherà (per questa operazione fatti aiutare da una persona più grande). Distribuisci sulla pasta i pomodorini tagliati e 3 cucchiaini di olio e metti sopra al tutto dell'origano e un po' di sale. Lascia ancora riposare il tutto per altri 20 minuti e cuoci in forno già caldo a 220 °C per circa 20 minuti.

## Parola di gourmet

*“Sembra facile e banale preparare una buona focaccia, ma gli errori sono sempre in agguato. Quella assaggiata invece risultava **croccante** al punto giusto con una **deliziosa morbidezza** interna. L'insieme non risultava **eccessivamente unto** e soprattutto si notava la giusta **lievitazione: la digestione ringrazia**”.*



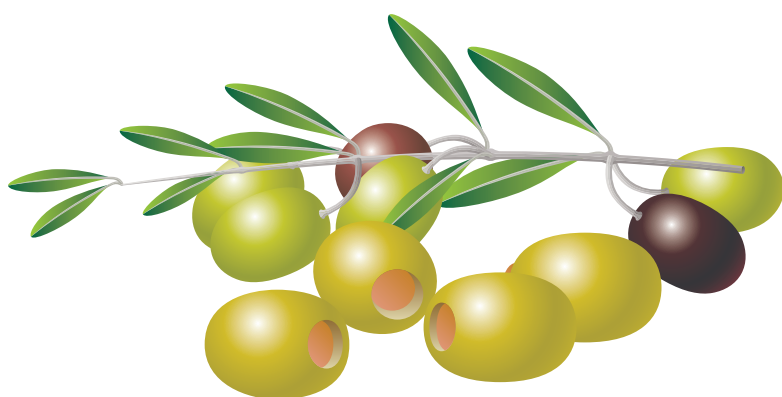
**VOTO: 7**

**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE





## MISCATI (MIGNOLATE)



**DIFFICOLTA': DIFFICILE**

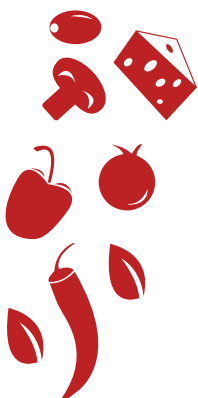


**TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI**

*“Il termine agrigentino viene comunemente tradotto in “mignolata”. Questo tipo di panino farcito, è molto diffuso nella provincia di Agrigento, infatti si trova facilmente in ogni panetteria e può essere preparato senza eccessiva difficoltà anche a casa, così si potrà provare **la sensazione di sentire il buon profumo delle “mignolate”** appena sfornate e degustarle in compagnia, magari accompagnandoli con un buonissimo Nero d'Avola”.*

### INGREDIENTI (per 6 persone)

- 1 kg. farina
- 25 gr. lievito di birra
- 75 cl. acqua
- 1½ cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di olio EVO
- ½ cucchiaino di zucchero
- 800 gr. cipolle
- 1 kg. salsiccia
- 400 gr. olive nere
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- 500 gr. Grana grattugiato (se si preferisce si può sostituire con la ricotta salata)



olio. Una volta ottenuta la giusta doratura della cipolla toglietela dalla padella e ponetela in un contenitore, mettendo sotto un foglio di carta assorbente da cucina e lasciate raffreddare. Sempre nella stessa padella, una volta sbudellata, saltate a fuoco dolce la salsiccia ed una volta pronta, ponetela nello stesso modo della cipolla in un contenitore e lasciate che si raffreddi. Quando l'impasto sarà pronto, dividetelo in quattro parti. Stendetene una per volta con un mattarello, versate in tutta la superficie l'olio ed iniziate a farcire con la cipolla, la salsiccia, le olive nere, il grana (ricotta salata). Arrotolate, formando un salsicciotto, ungetevi le mani con un poco di olio ed iniziate a tagliare dei pezzi (devono essere lunghi circa 10-15 cm). Dopo aver tagliato a pezzi il salsicciotto, manipolate ogni singolo pezzo, in senso orario formando delle rosette. Ripetete lo stesso procedimento per le tre parti rimaste. Ponete le “mignolate” in una teglia unta d'olio.

### PREPARAZIONE

Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida, aggiungendo il sale, l'olio e lo zucchero. Dopo disponete la farina a fontana e formate un cratere. Versate l'acqua e iniziate a amalgamare il tutto. Impastate energicamente, facendo rotolare l'impasto e avvolgendolo su se stesso. Dopo aver lavorato bene l'impasto riponetelo in luogo asciutto e caldo lasciando lievitare per 6 ore circa. Nell'attesa che l'impasto lieviti, tagliate le cipolle a julienne e fatele rosolare in una padella versandoci due cucchiaini di

**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE

## MISCATI (MIGNOLATE)



### Parola di gourmet

*"Alla sola vista vi invitano ad essere mangiate, a scoprire cosa racchiudono al loro interno. Una volta assaporate il contrasto tra il caldo interno e il più tiepido esterno affascinerà e renderà i sapori della salsiccia e della cipolla ancora più amalgamati e gustosi."*

*Unica controindicazione: se vi lasciate prendere e ne mangiate un po' più di una (che è la quantità ideale) saziano velocemente".*

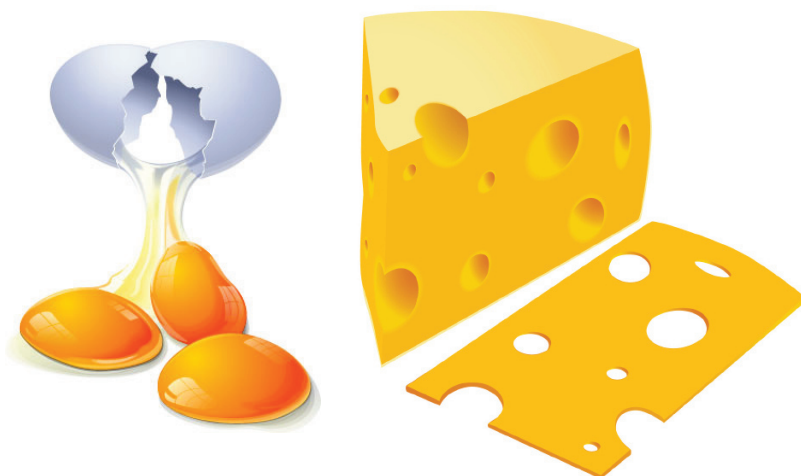
**VOTO: 8**



**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE



## BYREK (provola affumicata e mortadella)



*“Questa ricetta **mi ricorda la mia infanzia, quando ero piccolo ed ogni domenica mia madre faceva per pranzo il byrek.***

*Ogni domenica cambiava il tipo o il modo di fare il byrek.*

*Una domenica lo faceva con la carne, una volta con ricotta, oppure con cipolla, con formaggio uova e spaghetti, e qualche volta con la provola affumicata.*

*Quest'ultima è quella che preferisco!”.*

### INGREDIENTI (per 5 persone)

Per il ripieno:

- 10 fette di mortadella
- 500 gr. provola affumicata

Per l'impasto:

- 125 gr. di salsa di yogurt
- 4 cucchiaini di latte
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di olio
- 1/2 cucchiaino di sale
- 300 gr. di farina
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato



spessore. Dividiamo la sfoglia in 10 pezzi quadrati (12 per 12 cm). Tagliamo le fette di mortadella e di formaggio in triangoli. Riempiamo la sfoglia con le fette di mortadella e formaggio e creiamo dei piccoli calzoni triangolari. Spalmiamo sopra i calzoni un po' di latte e li mettiamo nel forno, ad una temperatura di 200° e lasciamo cuocere per 20 minuti.

### Parola di gourmet

*“Vederli non rende giustizia al loro sapore, in quanto la morbidezza ed il retrogusto dello yogurt nella sfoglia si sposa con l'imbottitura di mortadella e formaggio, che sciogliendosi crea un tutt'uno cremoso e avvolgente. Di sicuro non riuscirete a mangiarne solo uno”.*



**VOTO: 8+**

### PREPARAZIONE

Mischiamo insieme salsa di yogurt, latte e uovo.

Aggiungiamo olio e sale. Infine uniamo all'impasto la farina con il bicarbonato, lasciamo riposare per circa mezz'ora. Stendiamo l'impasto con il mattarello ottenendo una sfoglia di 2 mm. di



**CHEF: ROBERT**  
**GOURMET: DANIELE**

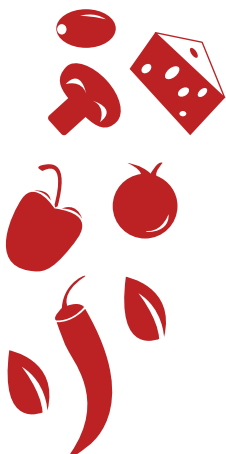
# PETTI DI POLLO



*“Finita la telefonata in cui dei miei amici si erano autoinvitati per condividere la cena con me, sono entrato nel panico perché non sapevo che cosa prepararagli. Così ho rovistato nel congelatore e per fortuna ho trovato due confezioni di petto di pollo. Li ho scongelati e nel frattempo pensavo a come prepararle. Finalmente la lampadina si è accesa e ho iniziato la preparazione. **La ricetta inventata sul momento si è rivelata vincente. Forse troppo, perché anche il giorno dopo si sono autoinvitati!**”*

## INGREDIENTI (4 persone)

- 600 gr. di petto di pollo
- 5 cucchiaini di olio extra
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 300 gr. di pomodorini
- 1 conf. di olive nere
- 300 gr. di zucchine
- pepe
- sale



in due e appena vedete che i petti di pollo si stanno dorando, aggiungete pure le zucchine tagliate a cubetti. Fate cuocere il tutto fino a quando le zucchine si ammorbidiscono. Assaggiate e se dovesse mancare, aggiungete altro sale. Buon appetito!

## Parola di gourmet

*“Ricetta semplice e saporita; il petto di pollo, che da solo è un po’ tristanzuolo, si riprende grazie al peperone e soprattutto alle olive che danno il quid all’insieme che risulta cremoso e appagante al palato. E’ un peccato non coronare il tutto con la scarpetta”.*

## PREPARAZIONE

In una padella capiente antiaderente fate soffriggere la cipolla in olio extravergine e dopo due minuti aggiungete le strisce di peperone. Fate rosolare a fuoco vivo e successivamente aggiungete le olive nere snocciolate e i petti di pollo tagliati anch’essi a strisce. Salate e pepate a piacimento. Aggiungete poi i pomodorini tagliati



**VOTO: 7/8**

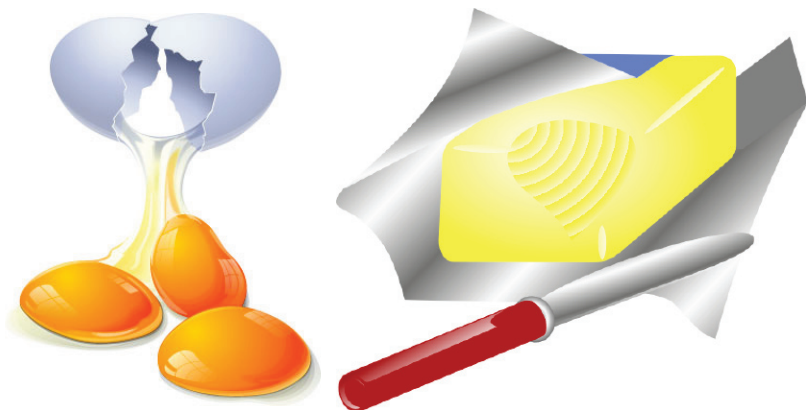


**CHEF:** DAVIDE  
**GOURMET:** DANIELE





# TOLLUME



**DIFFICOLTA': DIFFICILE**



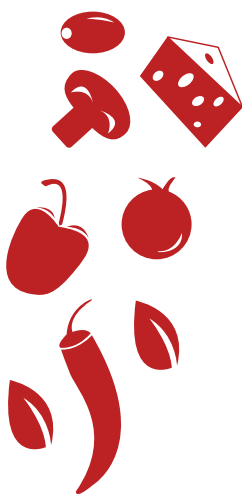
**TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI**

*“Questo è un dolce tipico dei Balcani, ho un ricordo particolare perché era la merendina che andavamo a comprare con i compagni nel periodo che frequentavo la scuola elementare.*

*In Albania si può trovare facilmente in qualsiasi pasticceria e piace molto ai bambini”.*

## INGREDIENTI

- 250 ml. di acqua
- 30 gr. di burro
- ½ cucchiaino di sale
- 250 gr. di farina 00
- 2 uova
- olio di semi
- zucchero semolato q.b.



di stella e ricavare dei bastoncini lunghi circa 20 cm.

Lasciare cadere in una padella con abbondante olio di semi caldo.

Appena questi saranno dorati, toglieteli dal fuoco e fateli scolare in carta assorbente, concludete cospargendo con zucchero.

## Parola di gourmet

*“Confrontarsi con sapori e gusti differenti dai propri è molte volte difficile.*

*Questa ricetta tipica dei Balcani è stata però una piacevole sorpresa in quanto con la sua semplicità e intensità conquista e ci mette in contatto con tradizioni a noi così vicine, ma a volte sconosciute”.*

## PREPARAZIONE

Versare l'acqua con il burro e il sale in una casseruola.

Al bollire versare la farina setacciata e mescolate con un cucchiaio di legno fino a che il contenuto non raggiunge una consistenza liscia, ovvero quando si stacca dai bordi della pentola con facilità. Togliere dal fuoco, e fate raffreddare il contenuto, poi incorporare le uova a filo (prima battute) e amalgamare per bene il tutto.

Mettete il composto in una tasca da pasticciere con beccuccio grande a forma

**VOTO: 7++**



**CHEF: ROBERT**  
**GOURMET: DANIELE**

# CANNOLO SICILIANO INNOVATIVO



DIFFICOLTA': MEDIA



TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI



*“Il cannolo siciliano, questo connubio di sapori, la croccantezza della cialda unita alla ricotta farcita con canditi e gocce di cioccolato risulta un atto di riverenza al buon gusto e alla categoria dei dolci.*

*In questa ricetta, voglio proporre una variante innovativa che non modifica la struttura e il sapore ma lo consolida, **facendo rivivere le emozioni di quelle domeniche trascorse a Piana degli Albanesi (Palermo)** a degustare gli antichi sapori che ancora oggi, insieme alla cassata, sono esempio dell'arte pasticceria italiana nel mondo. Seguite le indicazioni di seguito riportate e buon appetito”.*

## INGREDIENTI

### Per la cialda:

- 300 gr. di farina 00
- 30 gr. di burro
- 20 gr. di zucchero semolato
- 0,5 gr. di vaniglia in polvere
- 1 uovo
- 5/6 cucchiaini di aceto o vino rosso
- presa di sale
- acqua q.b.
- 500 ml. di olio di semi
- tubi in acciaio inox



## PREPARAZIONE

Mescolate la farina, zucchero, vaniglia, sale e il burro a pezzi.

Praticate un “foro” e mettete l'uovo intero, amalgamate con una forchetta aggiungendo i cucchiaini di aceto, se l'impasto risulta troppo duro aggiungete un po' d'acqua e continuate la lavorazione con le mani fino a rendere l'impasto omogeneo.

Fate riposare in frigo per 15 minuti circa. Stendete con un mattarello e realizzate dei riquadri spessi 0.5 cm. uguali alla lunghezza dei tubi di metallo in cui verranno avvolti obliquamente, inumidendo l'estremità con dell'acqua fin quando l'impasto si sovrappone.

### Per il ripieno:

- 500 gr. di ricotta pecora
- 100 gr. di gocce di cioccolato
- 300 gr. di zucchero a velo
- 1 tuorlo d'uovo

### Per guarnire:

- pistacchi triti q.b.

CHEF: GIOACCHINO  
GOURMET: DANIELE



## CANNOLO SICILIANO INNOVATIVO

Nel frattempo avrete messo a scaldare l'olio di semi dove li andrete a friggere. Appena dorate, disponete le scorze su carta assorbente, è consigliabile farcire le scorze con la crema di ricotta il giorno seguente.

Per il ripieno, dopo aver fatto sgocciolare la ricotta, lavoratela con un setaccio al fine di eliminare eventuali grumi.

Amalgamate con il tuorlo d'uovo, zucchero a velo e gocce di cioccolato.

Disponete il ripieno in una sacca da pasticceria e riempite i cannoli, preferibilmente 1 ora prima di mangiarli, con il passar del tempo, l'umidità della ricotta verrebbe assorbita dalla

cialda facendole perdere la sua croccantezza.

### Parola di gourmet

*"Il tradizionale cannolo siciliano è ormai una piacevole costante nella pasticceria.*

*Quello proposto in questa ricetta, oltre a rispecchiare i gusti e sapori classici, ha l'innegabile valore aggiunto di diminuire l'apporto calorico in quanto lo strutto è stato sostituito con il burro. Quindi si è felicemente coniugato un vantaggio salutistico ai peccati di gola".*

**VOTO: 8+**

**CHEF:** GIOACCHINO  
**GOURMET:** DANIELE

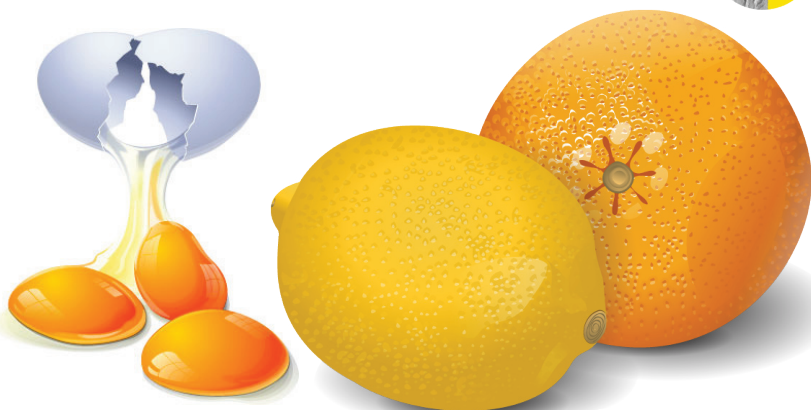
# LA RICOTORTA



**DIFFICOLTA': MEDIA**



**TEMPO: PIU' DI 60 MINUTI**



*“La ricotorta è un dolce simile alla cassata siciliana, alla classica base di pan di spagna e ripieno di ricotta zuccherata con gocce di cioccolato, manca la pasta reale tipica dell’epoca araba.*

*E' una **ricetta che ho pensato di realizzare un giorno di febbraio nella cucina di casa cercando di ottenere un dolce che ricordi i sapori tradizionali della mia terra.***

*Con questa rivisitazione vi consentirò di riscuotere un modesto successo, dimostrandovi che è possibile raggiungere livelli professionali anche con pochi ingredienti”*

## INGREDIENTI

### Per pan di spagna:

- 120 gr. di farina 00
- 30 gr. di fecola di patate
- 120 gr. di zucchero semolato
- 0,5 gr. di sale
- 3 uova
- 1 busta di lievito per dolci
- buccia di un’arancia grattugiata o 1 fiala aromatizzante



- 80 gr. di nocciole trite
- 80 gr. di cioccolato fondente a scaglie
- 100 gr. di buccetta d’arancia candita

## PREPARAZIONE

Mescolate la farina, fecola di patate e lievito per dolci. Separate i tuorli dagli albumi, battete i tuorli ed aggiungete 4 cucchiaini di acqua bollente e continuate a battere fin quando non si saranno schiumati. Aggiungete lo zucchero e continuate a battere finché il composto non si schiarisce (diventa quasi bianco). Setacciate il composto di farina, lievito e fecola di patate, continuando ad amalgamare ed unite l’aroma. Mettete il sale negli albumi e montateli a neve ferma.

### Per la farcitura:

- 500 gr. di ricotta (pecora o mucca)
- 100 gr. di gocce di cioccolato
- 250 gr. di zucchero a velo
- 150 gr. di buccetta d’arancia candita tagliata a pezzettini
- 1 tuorlo d’uovo
- 20 ml. di succo d’arancia

### Per guarnire:

- 2 albumi d’uovo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 150 gr. di zucchero al velo

**CHEF:** GIOACCHINO  
**GOURMET:** DANIELE





## LA RICOTORTA

A questo punto incorporate i due composti, amalgamando con una spatola dal basso verso l'alto con movimento circolare. Nel frattempo avrete messo a riscaldare il forno alla temperatura di 180°, disponete il composto in uno stampo apribile dal diametro di 26 cm, foderato con carta da forno e fate cuocere per 40 minuti circa. Fate raffreddare, eliminate la circonferenza (la parte esterna del pan di Spagna) e tagliate in due dischi, bagnate col succo d'arancia entrambi i lati.

Per la farcitura, dopo aver fatto sgocciolare la ricotta, lavoratela con un setaccio al fine di eliminare eventuali grumi e amalgamare con il tuorlo d'uovo, zucchero a velo, gocce di cioccolato e buccia d'arancia candita.

Mettete il succo di limone e lo zucchero negli albumi e battete energicamente fin quando si otterrà una glassa, se occorre aggiungete ancora un po' di

zucchero, cospargete su tutta la torta, precedentemente farcata.

Guarnite i bordi con nocciole trite, scaglie di cioccolato e buccia d'arancia tagliata a pezzettini.

E' consigliabile consumare la torta dopo averla fatta riposare almeno 12 ore in frigorifero.

### Parola di gourmet

*"Il nome della ricetta è già esplicativo, ma di certo non lascia immaginare l'esplosione di sapori che avviene assaggiandola. Il pan di Spagna è morbido e insaporito dall'arancia e non, come molte volte succede, "annegato"; la farcitura è delicata ed è un caleidoscopio di sapori che si uniscono raggiungendo alte vette di piacere; la guarnizione è cremosa e sciogliendosi in bocca lascia, insieme al resto, una magnifica emozione che difficilmente si dimentica."*

**VOTO: 9+**

**CHEF:** GIOACCHINO  
**GOURMET:** DANIELE

# TORTA RICOTTA E CIOCCOLATO

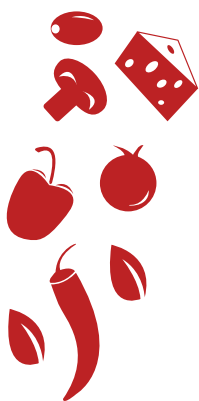


*“Il dolce farcito con ricotta è tipico della pasticceria siciliana. Come si nota **ogni ricetta realizzata, ha un legame con la mia origine.** Questa torta, viene considerata una cassata secca, e considerando la facilità nella preparazione a differenza d'ella classica “cassata siciliana”, la realizzazione è alla portata di tutti”*

## INGREDIENTI (per 6 persone)

### Impasto

- 300 gr. farina “00”
- 150 gr. burro
- 120 gr. zucchero
- 1 uovo
- 2 tuorli
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiai di latte
- 1 bustina di lievito vanigliato
- 1 scorza di limone grattugiata
- zucchero a velo q.b.



una cavità al centro dell'impasto e unite l'uovo, i tuorli e il sale; impastate il tutto versando il latte.

Completato l'impasto, avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare in frigo per 40 minuti.

### Crema

Versate la ricotta e lo zucchero in una ciotola, girate, finché non avete ottenuto una consistenza vellutata. Aggiungete il cioccolato tagliato a scaglie e lasciate riposare il tutto a temperatura ambiente.

### Crema

- 300 gr. ricotta
- 50 gr. zucchero
- 1 barretta di cioccolato fondente

## PREPARAZIONE

### Impasto

Tagliate il burro morbido a pezzettini, unite la farina, lo zucchero e mescolate velocemente. Aggiungete il lievito, la scorza del limone grattugiata, formate

### Preparazione torta

Prendete l'impasto dal frigo e dividetelo in due parti. Stendete con un mattarello una delle due parti dell'impasto, su della carta da forno dopo averla spolverata con la farina. Riponete la parte stesa in una tortiera rotonda del diametro di 30 cm., lasciando i bordi leggermente più alti.

**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE



# TORTA RICOTTA E CIOCCOLATO

Versate la crema di ricotta, stendendola uniformemente.

Stendete, sempre su carta da forno la seconda parte dell'impasto, poi, disponetela sopra, facendo attenzione a unire bene le due parti, tagliando l'impasto in eccesso.

Infine, bucherellate la parte superiore con uno stuzzicadenti ed infornate ad una temperatura di 180°, per 30-35 minuti.

Fate raffreddare e spolverate la torta con lo zucchero a velo.

**Nota:** Se l'impasto impazzisce (non si amalgama bene), aggiungete l'albume o un altro cucchiaino di latte.

## Parola di gourmet

*"Non amo i dolci, ma questa torta mi è piaciuta particolarmente."*

*Nella sua semplicità è completo e appagante. E' un diletto incontrare le scaglie di cioccolato che insaporiscono il tutto e il retrogusto dato dalla scorza di limone grattugiata, pur persistente, non è acido o invadente e si sposa alla perfezione con gli altri ingredienti dando quel gradito tocco di freschezza.*

*Ha, inoltre, come innegabile vantaggio la possibilità di essere mangiata anche il giorno dopo (senza conservarla in frigo) lasciando intatti i sapori ed il piacere".*

**VOTO: 9**

**CHEF:** ALFONSO  
**GOURMET:** DANIELE

# TIRAMISU' AI FRUTTI DI BOSCO



**DIFFICOLTÀ: FACILE**



**TEMPO: MENO DI 45 MINUTI**

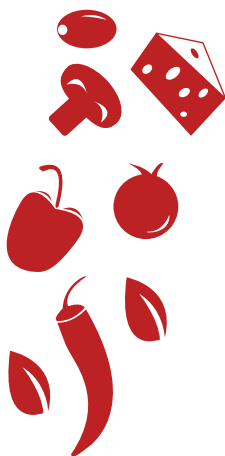


*“Questa ricetta ricordo essere nata e poi di volta in volta modificata e perfezionata fino a questo risultato, poiché per via di un’esigenza sorta ogni qualvolta facevo un **tiramisù da offrire e gustare** con amici e i loro bambini, era preferibile offrire un dolce dove non ci fosse del caffè.*

*Grazie ai suggerimenti delle mie figlie, siamo riusciti ad ottenere questo buonissimo dolce rivisitato”.*

## INGREDIENTI (8 porzioni)

- 3 uova
- 500 gr. di mascarpone
- 400 gr. di savoiardi
- 100 gr. di zucchero (un bicchiere)
- 400 gr. di frutti di bosco (anche surgelati)
- succo di frutta (pesca o ananas)



## PREPARAZIONE

Separa gli albumi dai tuorli (gli albumi sono il bianco e i tuorli sono di colore giallo).

In una grande ciotola mescola i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Unisci il mascarpone e continua a mescolare, aggiungi poi gli albumi che prima devi avere montato fino ad ottenere

quasi una neve. (Per questa operazione ti puoi fare aiutare da una persona più grande di te con un frullino elettrico).

In uno stampo o teglia distribuisce un primo strato di crema che hai ottenuto, e metti poi i biscotti savoiardi imbevuti di succo di frutta per ammorbidirli, continua così fino a completare uno strato.

Ricopri i savoiardi imbevuti con uno strato di crema e aggiungi adesso anche i frutti di bosco stendendoli per bene sopra la crema.

Continua questa operazione alternando strati di biscotti imbevuti nel succo di frutta, crema e frutti di bosco per almeno altri 2 strati ancora, ricordandoti di terminare l’ultimo strato con tanti frutti di bosco ben distribuiti.

**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE





# TIRAMISU' AI FRUTTI DI BOSCO

Metti la casseruola o stampo che hai utilizzato nel frigo per almeno 4 ore prima di poterlo mangiare e servire.

## Parola di gourmet

*"Rende adeguata anche per i bambini la ricetta del tiramisù, sostituendo il caffè con un succo alla pesca o all'ananas che*

*insaporisce e rende l'insieme fresco e delicato.*

*Questo dolce fruttato è ideale nella stagione calda e piacerà anche agli adulti ed è una variante che non delude anche i gusti più tradizionali".*

**VOTO: 8**



**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE

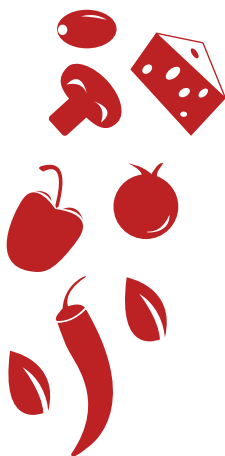
# CESTINI DI FROLLA CON GIANDUJA



**“La prima volta che ho visto preparare e ha mangiato questi deliziosi cestini di frolla, ero un bimbo di 5 anni, ero a casa da mia nonna, e dalle sue mani, e con il suo sorriso la vedevo impastare e preparare questi dolcetti; ricordo il profumo dell’impasto, che proveniva da quell’insieme di ingredienti, come il burro, la farina e dal profumo che fuoriusciva dal forno dopo la loro cottura che si diffondeva in tutta la casa. Tramite questi cestini, ogni qualvolta li preparo, ricordo la mia cara nonnina”.**

## INGREDIENTI (4/6 porzioni)

- 150 gr. di farina “00”
- 100 gr. di zucchero
- 100 gr. di burro
- 60 gr. di nocciole
- 2 tuorli
- sale



## Per la crema:

- 80 ml. di panna fresca (un bicchiere)
- 200 gr. di cioccolata gianduja a pezzetti

## PREPARAZIONE

Per la preparazione di questo dolce, fatti aiutare da una persona più grande; tieni da parte qualche nocciola intera per la decorazione finale dei biscotti. Trita finemente le restanti nocciole, in un

mixer, con lo zucchero, fino a quando otterrai quasi una sfarinata.

In una ciotola lavora il burro, la farina di nocciole, i tuorli e un pizzico di sale.

Impasta con le mani fino a quando otterrai un composto omogeneo (uguale).

Avvolgi la pasta in uno strato di pellicola trasparente lascia riposare in frigorifero per 30 minuti.

Su un piano da lavoro, stendere la pasta dello spessore di circa 0.5 cm. Taglia dei dischi, del diametro di circa 5 cm., servendoti di una formina (o coppapasta).

Fai dei buchi con una forchetta sui dischi di pasta.

**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE



## CESTINI DI FROLLA CON GIANDUJA

Premi i dischi all'interno delle forme e riempi l'interno con dei legumi (utilizza dei fagioli) così eviterai che la pasta si sollevi durante la cottura.

Cuoci per circa 15 minuti a 180° C.

In un pentolino, fai fondere a fuoco leggero, il cioccolato, metti la panna e gira il tutto con una frusta.

Farcisci i cestini che con la crema e decora con una o due noci sopra.

### Parola di gourmet

*"Alla vista sono estremamente invitanti e graziosi e la degustazione non tradisce le aspettative. La crema avvolgente e le noccioline danno quel piacevole sapore che resiste per qualche secondo al palato. La frolla è adeguatamente consistente e quando si unisce e scioglie con la crema ci emoziona".*

**VOTO: 8 -**



**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE

# SALAME DI CIOCCOLATO E NOCI

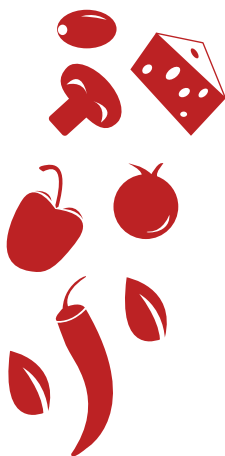


*“Questo dolce semplice e buono, **era preparato da mia mamma** quando, in pochi minuti e con pochi ingredienti, mi preparava questa delizia. Inoltre se venivano a trovarci amici con poco preavviso questo poteva essere un’ottima soluzione.*

*Ricordo che più volte dopo la sua preparazione e una volta riposto in frigorifero, **era per me motivo di rimproveri da parte di mia mamma, in quanto** fetta dopo fetta, il piatto rimaneva completamente vuoto ... Scusa mamma ...”*

## INGREDIENTI (4 porzioni)

- 200 gr. di noci
- 100 gr. di biscotti secchi
- 100 gr. di cacao amaro
- 2 uova
- burro
- scorza di arancia
- scorza di limone
- 80 gr. di zucchero



diventi uguale. Versa su un piano tutto il composto che hai ottenuto e con le mani bagnate inizia a modellarlo facendogli assumere la forma di un salame. Avvolgilo in un foglio di pellicola e mettilo a raffreddare in frigorifero. Servi dopo qualche ora il salame di cioccolato e noci e taglialo a fette spesse facendoti aiutare da una persona più grande.

## Parola di gourmet

*“Ai bambini piacerà tanto il cioccolato e a noi, per quanto la ricetta sia celeberrima, è piaciuto molto il connubio con le noci che rendono l’impasto di cioccolato fine al palato, senza essere stucchevole. E’ ideale da servire anche freddo per una piacevole merenda”.*

**VOTO: 7/8**

## PREPARAZIONE

Trita le noci, (fatti aiutare da una persona più grande). Sbriciola i biscotti e mettili in una ciotola con il cacao, le uova, un pezzetto di burro (una noce), aggiungi anche la scorza degli agrumi (limone e arancia). In un pentolino, fai caramellare lo zucchero a fuoco lento. Quando lo zucchero è caramellato, uniscilo al composto di prima (i biscotti, il cacao, le uova, il burro) e mescola fino a che

**CHEF:** GIANPIERO  
**GOURMET:** DANIELE





## RIFERIMENTI

### Cooperativa Eta Beta

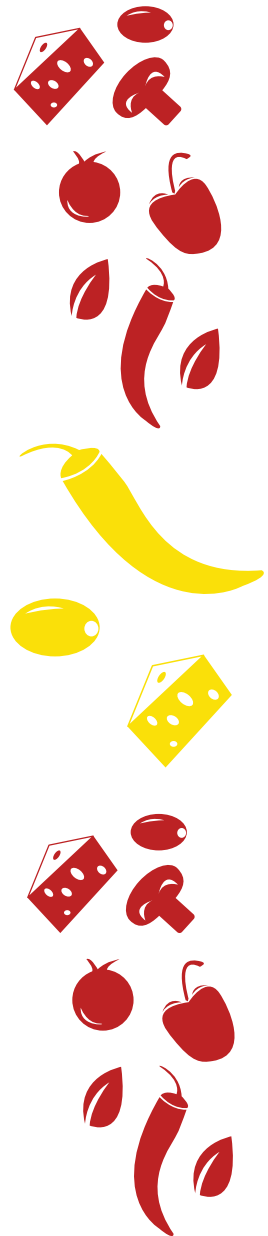
I. go Dora Voghera, 21  
10153 - Torino

Tel.: +39 011 81 00211 - Fax +39 011 81 00250

[www.etabeta.it](http://www.etabeta.it)

[redazione@etabeta.it](mailto:redazione@etabeta.it)

[www.lettera21.org](http://www.lettera21.org)



RIFERIMENTI



*“Luogo comune vuole che in carcere non si cucini e si mangi tutti insieme in una caotica mensa come la filmografia americana ci ha insegnato; al massimo si crede, come De Andrè racconta, che si prepari un ottimo caffè.*

*Nulla di più falso, il caffè è sempre preparato ottimamente, ma, almeno in Italia, non esistono mense o refettori e oltre al cibo passato dall' amministrazione i detenuti si ingegnano nel preparare le più svariate ricette”.*



**Letter@21**

**ETA**  
**BETA**



Compagnia  
di San Paolo