
INDICE

Capitolo 1 – Le calorie dei dolci	pag 1
L'umidità	
I grassi	
Le calorie degli ingredienti	
Le calorie dei dolci tradizionali	
Capitolo 2 – Dolci e peso forma	pag 7
Appetibilità dei dolci	
Il peso specifico	
Dolci da fine pasto e dolci da colazione	
I dolci Sì	
Capitolo 3 – Il gusto del dolce	pag 15
Il consumo di zucchero	
Valutare il proprio gusto del dolce	
Come rieducare il gusto del dolce	
I dolcificanti	
Capitolo 4 – Il dolce perfetto	pag 23
Stucchevole? No grazie! L'equilibrio dei sapori	
L'acidità	
L'amaro	
Il salato	
La consistenza	
Gli aromi	
Capitolo 5 – Gli ingredienti	pag 33
Conoscere gli ingredienti	
Gli aromi: naturali o sintetici?	
Le fonti di grasso	
I derivati del latte	
Zucchero o fruttosio?	
Le farine	
Il miele	
Le uova	
Il cacao e il cioccolato	
La frutta fresca, essiccata e sciroppata	
La frutta secca e i semi oleosi	
I liquori	
La gelatina	

L'amido	
Altri addensanti	
Il lievito chimico	
Capitolo 6 – Gli strumenti	pag 55
Accessori di base	
Frullare, montare, impastare	
Altri accessori	
Capitolo 7 – Gli impasti di base	pag 59
Pan di Spagna	
Pasta per rotoli	
Savoirdi	
Pasta choux	
Pasta frolla	
Pasta sfoglia	
Pasta fillo	
Le bagne	
Capitolo 8 – Le basi cremose	pag 67
Caramello	
Crema pasticcera	
Crema inglese	
Zabaione	
Panna chantilly	
Salsa e glassa al cioccolato	
Glassa reale	
Capitolo 9 – Crêpes & Company	pag 75
Le crêpes	
I pancakes	
Le frittate dolci	
Il clafoutis	
Capitolo 10 – Le marmellate	pag 79
Scelta della frutta	
Resa della frutta	
Cottura della marmellata	
La pectina	
Zucchero: quanto e quale	
L'ingrediente acido	
Strumenti di cottura e vasetti	
Sterilizzare la marmellata	
Ricette per la marmellata	
Capitolo 11 – Le ricette: istruzioni per l'uso	pag 93

I budini

pag 95

- Budino di banane
- Bonet piemontese
- Budino di mele al Porto
- Budino di cioccolato all'acqua
- Budino di cioccolato allo zenzero con caramello salato
- Budino di pere alla vaniglia
- Budino di riso speziato all'ananas
- Creme caramel

Le creme

pag 101

- Crema chantilly al caffè con le banane
- Coppa bianca con le fragole
- Crema al Porto con pesche caramellate
- Crema alla nocciola con le fragole
- Crema inglese al cocco con banane e ananas
- Crema di zabaione con pere alla vaniglia
- Zabaione con pere al vino rosso
- Zabaione al maraschino con ananas
- Zuppa inglese con le fragole

Le mousse

pag 107

- Mousse alla crema
- Mousse al caffè
- Mousse al cioccolato
- Mousse al gianduia
- Mousse di banane al cacao con miele di castagno
- Mousse di fragole e ananas al cocco
- Mousse di pere al Parmigiano-Reggiano
- Mousse di fichi e arancia
- Mousse di zabaione con le pesche

La panna cotta

pag 113

- Panna cotta affogata al caffè
- Panna cotta alla menta con salsa di fragole
- Panna cotta con le pere cotte
- Panna cotta al caramello con le mele

I tiramisù

pag 117

- Tiramisù alla Guinness
- Tiramisù alla crema con ananas al maraschino
- Tiramisù alla crema con prugne alla grappa
- Tiramisù con le pesche all'amaretto
- Tiramisù con ricotta alle banane
- Tiramisù di banane al burro di arachidi
- Tiramisù di banane ai marroni
- Tiramisù diplomatico

Altri dolci al cucchiaino

pag 123

- Banana split
- Banane al cioccolato
- Banane glassate al coriandolo
- Cheesecake all'ananas con panettone
- Cioccolata in tazza
- Cioccolata in tazza all'acqua
- Crema di Gorgonzola con le pere
- Crema di banana e ananas
- Crema di banana e zucca
- Crema di cachi con marroni glassati
- Crema di marroni alla vaniglia
- Crema di marroni, mele e noci
- Crema di risolatte
- Crema di zucca con salsa al cioccolato
- Crema di zucca con uvetta e pinoli
- Crema di ricotta al timo con le fragole
- Fichi ripieni di crema di banana
- Fragole con panna chantilly
- Fragole con panna e mosto cotto
- Gelato alla crema con lamponi caldi
- Gelato al biscotto al caffè
- Gelato con le pere alla cannella
- Melanzane al cioccolato
- Macedonia di pesche alla lavanda con gelato
- Mele saltate in salsa di banane allo zenzero
- Mele cotte con ricotta
- Pere glassate con salsa al cioccolato
- Pesche macerate con mousse di ricotta
- Quenelles di banane con salsa di lamponi
- Quenelles di marroni con salsa di cachi
- Semifreddo all'ananas
- Sughetti d'uva con la ricotta

Il bavarese

pag 139

- Torta bavarese all'ananas con cocco e cioccolato
- Torta bavarese allo yogurt con frutti di bosco
- Torta bavarese con cachi e scaglie di cioccolato
- Torta bavarese con banane al caffè
- Torta bavarese con pere al gianduia
- Torta bavarese con gelatina di fragole

La pasta choux

pag 145

- Bigné alla cioccolata
- Bigné alla crema di banane e zabaione

- Croquembouche alla crema di pere
- Paris-Brest
- Profiteroles
- Profiteroles al caffè
- Profiteroles alla nocciola
- Profiteroles alla salsa vaniglia

Le ciambelle alla frutta

pag 149

- Torta di mele alla cannella
- Torta di mele e amaretti
- Torta di pere al cioccolato
- Torta di ricotta con le mele
- Torta di ricotta con banane e arachidi
- Torta di ricotta con carote agli amaretti
- Torta di ricotta con mele, pinoli e uvetta
- Torta di ricotta con pere e gocce di cioccolato
- Torta di ricotta con ananas e noci
- Torta di ricotta con pesche agli amaretti
- Torta di ricotta con mango al cocco
- Torta di ricotta con pere alle mandorle

Le crostate

pag 157

- Crostata alla banana split
- Crostata alla crema con le mele
- Crostata con crema di zucca alle mandorle
- Crostata con crema di mango al cocco
- Crostata di albicocche alle mandorle
- Crostata con crema di cioccolato e fragole
- Crostata alla marmellata
- Crostata con crema di ricotta al caffè
- Crostata con gelo di mellone
- Crostata con frutti di bosco
- Crostata meringata al limone
- Crostata alla crema con le prugne
- Crostata romana
- Flan patissier
- Flan alla crema di riso
- Flan al cocco
- Pastiera Sì
- Tarte Tatin
- Tarte Tatin di pesche e albicocche
- Tarte Tatin di ananas
- Torta della nonna
- Torta della nonna con pere e noci

Rotoli farciti

pag 169

- Rotolo farcito al cioccococco

- Rotolo farcito alla crema Novi
- Rotolo farcito con crema al cacao
- Rotolo farcito con crema al caffè
- Rotolo farcito con marmellata

Torte con pan di Spagna

pag 173

- Pan di Spagna al caffè con crema al cacao
- Pan di Spagna all'ananas
- Pan di Spagna alla crema con le fragole
- Pan di Spagna con banane e crema di cheesecake
- Pan di Spagna alla crema gianduia
- Torta amaretto
- Torta mimosa
- Torta moka
- Torta Monte Bianco

Torte con pasta sfoglia

pag 179

- Millefoglie alla crema
- Fagotto di pasta sfoglia alla crema con frutti di bosco
- Tartellette di pasta sfoglia alle pesche

Altri dolci da forno

pag 181

- Castagnaccio
- Castagnaccio con le noci
- Far breton
- Focacce di polenta
- Panettone in carrozza
- Panettone farcito
- Sacher Sì
- Strudel di mele
- Strudel di mele con la frolla
- Torta di carote al cocco
- Torta di riso
- Torta di zucca agli amaretti
- Torta di zucca e castagne
- Torta integrale di carote
- Tortini al limone
- Tortini all'arancia
- Torta Napoleone

I clafoutis

pag 191

- Clafoutis alle ciliegie
- Clafoutis alle ciliegie con le mandorle
- Clafoutis con albicocche al cocco
- Clafoutis di pere al gianduia

Le crepes

pag 193

- Crêpes alle banane con salsa di cioccolato e cocco

- Crêpes con crema Novi, fragole e salsa di fragole
- Crêpes con crema di caramello al burro salato
- Crêpes con ricotta e crema di marroni
- Crêpes di castagne con crema al rosmarino
- Crêpes di castagne con ricotta e miele

Le frittate dolci

pag 197

- Frittata dolce con banane allo zafferano
- Frittata dolce con banane e ananas
- Frittata dolce con le prugne
- Frittata dolce con marmellata di ciliegie
- Frittata dolce con le mele al caramello salato
- Frittata dolce con pere alle mandorle
- Frittata dolce con pere e Taleggio
- Frittata dolce di polenta alla cannella

I pancakes

pag 201

- Pancakes al cioccolato con crema all'arancia
- Pancakes autunnali
- Pancakes di ananas con noci caramellate
- Pancakes di mirtilli allo sciroppo d'acero

Appendice A – Calorie degli ingredienti

pag 203

Appendice B – Tabella di abbinamento della frutta

pag 205

Appendice C – Tabella di abbinamento degli aromi

pag 206

Appendice D – Prodotti consigliati

pag 207

Appendice E – Videocorso: istruzioni per l'uso

pag 208

