

LEZIONE 5: PERSONALIZZA LA TUA TORTA

Personalizzare una ricetta significa sperimentare con metodo, non improvvisare.

Esercizio di personalizzazione:

- Parti dalla torta alla nocciola vista nella lezione 3.
- Personalizza scegliendo:
 - Aromi (arancia, vaniglia, caffè).
 - Frutta secca (mandorle, pistacchi).
 - Varianti di crema (mandorle, pistacchio, ecc.).
- Utilizza le istruzioni e le tabelle alle pagine seguenti per capire meglio cosa puoi sostituire
- Annota sempre modifiche e risultati → crea la tua "ricetta personale".

Obiettivo:

- Sperimentare senza rischi.
- Creare ricette uniche.
- Capire sempre meglio il comportamento degli ingredienti.

Esercizio pratico:

- Utilizza le tabelle per orientarti
- Prova una modifica e scrivi i risultati (aspetto, gusto, struttura).
- Valuta: la variante funziona? Cosa cambieresti?

Ecco come procedere per sperimentare le varianti:

- esegui **almeno una volta la ricetta originale** per averne consapevolezza
- accertati sempre che le **farine di cereali senza glutine siano sottilissime**
- ricorda sempre che le sostituzioni funzionano meglio quando sostituisci **cereale con cereale, frutta secca con frutta secca...**
- **sperimenta una variante alla volta**
- **puoi sempre aggiungere aromi come:** vaniglia, scorze di agrumi, cannella
- metti in conto una **possibile variazione della dose di liquido ogni volta che cambi una farina. Prendi nota della quantità** che hai utilizzato.
- **annota** sempre tutto quello che fai
- riscrivi la ricetta tenendo conto delle varianti e se è approvata, tienila da parte altrimenti usala come punto di partenza per il prossimo test

NOTA BENE: le sostituzioni, se non diversamente specificato, si intendono nella stessa dose dell'ingrediente originale.

TORTA ALLE NOCCIOLE

INGREDIENTE	SOSTITUZIONI
farina di riso	farina di mais fumetto
farina di mandorle	farina di nocciole, farina di pistacchio
cacao amaro	20g farina di riso
lievito chimico	non sostituibile
zucchero	non sostituibile
olio di girasole	olio di mais, olio d'oliva, olio di arachidi
yogurt di soia	yogurt di cocco, yogurt di soia ai gusti

CREMA PASTICCERA

INGREDIENTE	SOSTITUZIONI
latte di soia	latte di mandorle
crema di soia	crema di mandorle, latte di soia, latte di mandorle
zucchero	sciroppo d'agave (minore densità)
amido di mais	amido di riso (più cremosità)
pasta nocciola	pasta di mandorle, pasta di pistacchio, cioccolato fondente