



Trucchi e consigli in cucina .... ho raccolto in questa pubblicazione alcuni articoli che fanno parte della rubrica [Trucchi e consigli in cucina](#) presente sul mio blog da sempre; li ho sempre ritenuti di basilare importanza. Eccovi alcuni esempi degli articoli contenuti nel Pdf: come preparare la farina di mandorle in casa, oppure come fare la panna da cucina con pochissimi ingredienti , come sostituire il burro con l'olio nei dolci e tanto altro. Spero possano esservi utili a risolvere in parte dubbi o incertezze che spesso si presentano nella quotidianità alle prese con il forno e fornelli, se poi cliccate sul link allegato sopra vi immergerete nella pagina che contiene tutti gli argomenti trattati.

## Come fare il lievito naturale in casa



### Presentazione

Consultando alcuni libri di cucina e con una ricerca accurata sul web, ho trovato tante info interessanti per come fare il lievito naturale in casa. Questo lievito naturale si può utilizzare per dolci o preparazioni salate, infatti aggiunto agli impasti lievita in maniera istantanea nel forno; ad un prezzo veramente basso e bastano pochi ingredienti per averlo pronto per le nostre preparazioni: cremor tartaro, bicarbonato, fecola o amido di mais. Tanti di voi sapranno o avranno sentito parlare del cremor tartaro, il lievito naturale usato dalle nostre nonne quando il lievito nelle bustine, già pronto e vanigliato, non esisteva ancora. Oggi possiamo acquistare il cremor tartaro puro in farmacia, nei super settore dolci oppure nei punti vendita di prodotti bio.

Oltre a rendere le torte dolci incredibilmente soffici, per esempio il tipico dolce americano chiffon cake, il cremor tartaro se aggiunto in parte agli albumi prima di montarli a neve, diventano sodi e molto compatti; il resto della dose del lievito prevista va aggiunta all'impasto della torta rendendola sofficissima e leggera. Vediamo ora le dosi e il procedimento come fare il lievito naturale in casa; e se conservato in un recipiente a chiusura ermetica si mantiene perfettamente da 7 a 10 settimane.

## Ingredienti

**Per l'utilizzo: 2 cucchiaini del lievito prodotto equivale a 1 bustina di lievito per dolci da 14 g e lievita 500 g di farina.**

- 180 g di cremor tartaro
- 180 g di amido di mais o farina di riso oppure fecola di patate (sostanza inerte per conservare)
- 90 g di bicarbonato di sodio

Raddoppiate o diminuite le dosi in base alla vostra necessità; l'importante è mantenere la stessa proporzione degli ingredienti.

## Procedimento

Procuratevi 2 ciotole, 1 setaccio fine e un barattolo a chiusura ermetica.

Ponete il setaccio sulla 1° ciotola e versate gli ingredienti su elencati, passate tutto attraverso il setaccio aiutandovi con un cucchiaio. Terminata l'operazione ponete il setaccio sulla 2° ciotola e ripassate ancora gli ingredienti.

A questo punto il lievito è ben mescolato, ponetelo nel barattolo a chiusura ermetica e conservatelo in un luogo asciutto.

Come fare il lievito naturale in casa, facile no?

## Preparare in casa farina di mandorle o di nocciole

---



Per preparare in casa farina di mandorle o nocciole il metodo è semplice:

Trasferite le mandorle o nocciole spellate, nel bicchiere di un robot da cucina; se si deve preparare un dolce aggiungere 2 cucchiaini di zucchero semolato ogni 100 gr. di frutta secca; oppure la stessa quantità di pangrattato se si deve utilizzare per una preparazione salata. (Se le mandorle le spellate in acqua bollente, sgusciatele e poi lasciatele asciugare bene in una padella antiaderente senza aggiungere nulla, mescolatele con una paletta di legno, non è indispensabile tostarle, anzi devono restare bianche, poi procedere come da indicazioni)

(in questo modo viene assorbito l'olio emesso dai frutti).

Frullate a bassa velocità, interrompendo più volte se necessario, per non scaldare i frutti, fino a ridurre in polvere.

Conservate la farina ottenuta in barattoli di vetro.

## ***Come fare la panna da cucina in casa***

---



Come fare la panna da cucina in casa. Pochi minuti di tempo, due ingredienti un minipimer o un frullatore ed ecco la panna da cucina pronta all'utilizzo ma soprattutto senza additivi o conservanti aggiunti. Poi un segreto che vi svelo volentieri..volete la panna da cucina vegetale? Niente di più facile, basta sostituire il latte intero con latte di soia e voilà la panna vegetale è fatta. Ho utilizzato olio di semi di arachidi in quanto è totalmente insapore perciò la panna da cucina non acquisisce sapore di olio, ma anche l'olio di semi di girasoli è ottimo e delicato. Ottima per ogni utilizzo in cucina, dal condire la pasta oppure in piccola quantità per insaporire o rendere più cremoso il sughetto di scaloppine e polpette.

### ***Ingredienti per : Come fare la panna da cucina in casa***

- 100 ml di latte intero a temperatura ambiente
- 200 ml di olio di semi di arachidi o di girasoli
- 1 pizzichino di sale fine

## Procedimento

Nel bicchiere del minipimer versate il latte, frullate con il robot ad immersione fino a rendere il latte montato, aggiungere a filo l'olio sempre frullando ed il sale (pochissimo) fino ad ottenere la consistenza della panna voluta.



Per ottenere la panna da cucina vegetale basta sostituire il latte intero con il latte di soia.

Invece per ottenere la panna acida basta aggiungere qualche goccia di limone o aceto, ottima da insaporire tante preparazioni. La panna da cucina acquisisce consistenza e cremosità con il riposo in frigo.

Potrete usare un frullatore classico oppure il Bimby per chi lo possiede.

## Congelare gli impasti lievitati dolci e salati

---



Qualsiasi tipo di impasto vogliate conservare, che sia un'impasto per pizza, per il pane, la pasta brioche, pasta frolla, pasta sfoglia, pasta brisee (impasti privi di lievito) lavorate gli ingredienti e formate il classico panetto poi suddividetelo a porzioni del peso di 300 g. l'una e poneteli avvolti in carta da forno e poi in un sacchetto di polietilene ben sigillato e mettete in freezer. Si manterranno perfettamente dai 3 ai 6 mesi

Anche la pasta frolla al cacao si conserva perfettamente.

Per quanto riguarda l'impasto della pizza se volete avvantaggiarvi, potete stenderla su una spianatoia o teglia della dimensione voluta, dopodichè arrotolatela nella carta da forno. La vostra base per la pizza, una volta scongelata, sarà pronta per la teglia. Ricordatevi di farla lievitare a temperatura ambiente per risvegliare il lievito.

Per poter utilizzare le basi degli impasti lievitati basta portare l'impasto a temperatura ambiente e lasciarlo scongelare ( nel caso sia impasto con lievito di birra) in un luogo tiepido; una volta raggiunta la lievitazione ottimale procedere come da ricetta o preparazione.

Ora invece vediamo come congelare gli ingredienti contenuti in questi impasti singolarmente:



**Latte** (solo omogeneizzato) nelle confezioni originali escluso il vetro, si conserva perfettamente dai 3-4 mesi per scongelarlo bastano 5-6 ore a temperatura ambiente o 7-8 ore in frigorifero.



**Burro** nelle confezioni originali max 250 g. se la pezzatura del burro arriva a grande quantità basta porzionare a 200 g. e conservare in carta oleata o in sacchetti da freezer si conserva bene dai 7-8 mesi.



**Formaggi** spalmabili o morbidi nelle confezioni originali oppure in sacchetti di polietilene da congelatore, si conservano bene dai 4-5 mesi e si scongelano dopo 7-8 ore in frigorifero



**Panna liquida fresca** nelle confezioni originali si mantiene bene fino a 3 mesi e si scongela in frigo in 5-6 ore



**Il lievito di birra** si congela i cubetti o panetti da 25 g. nella confezione originale, massimo per 2 mesi, all'utilizzo si fa sciogliere in mezzo bicchiere d'acqua tiepida con poco zucchero.



## *Come sostituire il burro con olio nei dolci*

---



### Come sostituire il burro con olio nei dolci

Fluido e dorato, l'olio d'oliva è un' ingrediente eccellente anche per preparare dolci d'ogni tipo; perfino la pasta frolla per crostate e biscotti è ottima e più leggera. (anche se sinceramente a me piace di più con il burro).

Utilizzando l'olio nell'impasto, i dolci risulteranno sicuramente più sani, grazie alla presenza dei grassi "buoni", più fragranti e leggeri, più consistenti e morbidi.

E' più facile da amalgamare, rendendoli più soffici e digeribili.

I dolci all'olio si mantengono fragranti a lungo, più di quelli al burro che tendono a seccare.

Preferite un'olio delicato, fruttato e se temete che si accentui il sapore, potete facilmente mitigarlo aggiungendo all'impasto un bicchierino di liquore profumato tipo Grand Marnier.

Tutti i dolci che prevedono l'uso del burro, possono essere sostituiti con olio, basta sostituire la quantità di burro richiesta dalla ricetta

con 2/3 d'olio per esempio: se la ricetta prevede 180 g di burro basterà dividere la quantità per tre poi sommare per 2, in questo caso  $180 : 3 = 60 \text{ g} + 60 \text{ g}$  saranno 120 g di olio, invece di 180 g di burro. Questa facile conversione vi aiuterà per ogni quantitativo.

Invece gli oli di semi più indicati per i dolci sono:

l'olio di arachidi (più simile come composizione a quello d'oliva),

l'olio di mais, molto delicato, regala ai dolci una consistenza particolarmente leggera

l'olio di girasoli che come quello di arachidi, ha un gusto più deciso, ma sono equivalenti.

## Stampi in silicone come usarli al meglio



Nella pasticceria come nella cucina tradizionale un'aiuto notevole ci arriva dall'utilizzo degli stampi in silicone. E' bello sapere che, grazie agli stampi in silicone, non ci sono più problemi a sformare le torte di pasticceria, torte salate, dolcetti, bavaresi, budini e tante altre preparazioni.

Con gli stampi al silicone, si possono fare delle preparazioni da passare nel congelatore, in frigorifero, nel forno a microonde (non con la funzione Crisp) o nel forno tradizionale, statico o ventilato avendo l'accortezza di tenere più bassa la temperatura prevista dalla ricetta di almeno 10°, e allungando di almeno 10 la cottura; non a caso gli stampi in silicone sono ottimi conduttori di calore.

Gli stampi in silicone sopportano temperature che vanno da (-25° + 220°), quindi se correttamente utilizzati, sono garantiti fino a oltre 2000 cotture; perciò durano molto di più degli stampi in metallo, infatti hanno il pregio che, anche cadendo inavvertitamente a terra, non si deformano ne si possono lesionare in alcun modo.

Certo è che bisogna usare i dovuti accorgimenti: non porli mai a contatto con fiamme libere ne a diretto contatto a fonti di calore diretto (tipo il fornello); per preservarli a lungo in ottimo stato si consiglia di non utilizzare mai nel suo interno oggetti appuntiti o taglienti.

Grande è la praticità di questo prodotto, gli stampi si possono ripiegare o arrotolare su se stessi, riporli quindi in cassetti o piccoli spazi, anche in questo caso non si rompono né si deformano; inoltre si lavano tranquillamente in lavastoviglie.

All'acquisto accertatevi sempre che siano prodotti di silicone alimentare al 100% di ottima qualità e conforme alle normative vigenti, diffidate dai prodotti di scarsa qualità e a basso costo.

Al primo utilizzo è consigliato un lavaggio intensivo in lavastoviglie, elimina la possibile migrazione di sostanze dal silicone al cibo contenuto; inoltre al primo utilizzo si consiglia di imburrare l'interno degli stampi, dopodiché per le successive cotture non servirà ripetere.

Per preparazioni da passare nel congelatore: pennellate l'interno con acqua

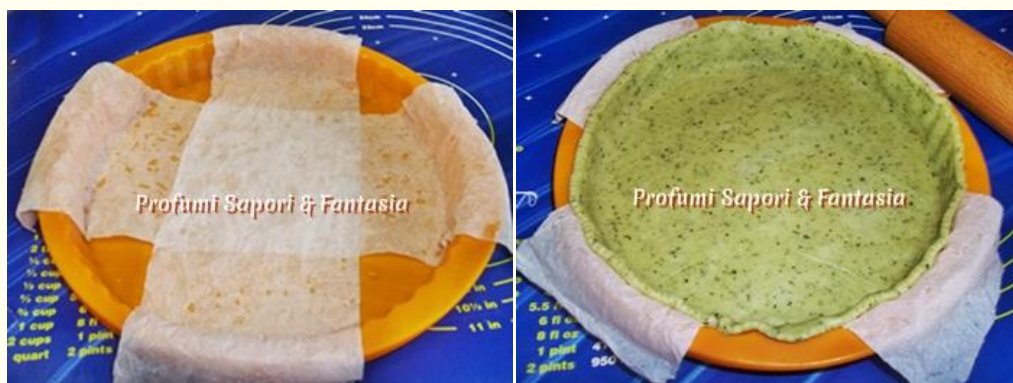
Per preparazioni da passare in frigorifero: pennellare l'interno con olio (di mandorle preferibilmente ma anche olio di semi va bene)

Per preparazioni da cuocere in forno tradizionale o microonde non serve in quanto l'impasto in genere contiene: olio, burro o panna.

Un pratico accorgimento vista la duttilità dello stampo: posizionare sul piano di lavoro la griglia del forno che servirà per la cottura, posizionarvi lo stampo, versare l'impasto da cuocere nello stampo, infine mettete in forno la griglia con lo stampo già posizionato per la cottura. Lo stesso accorgimento si dovrà adottare quando, a cottura ultimata, si dovrà estrarre dal forno, fatelo sempre con la griglia sottostante, servirà ad evitare di rompere il preparato in quanto ancora caldo.

Lasciate raffreddare completamente il preparato, nello stampo in silicone su una gratella, dopodiché sformatelo.

Un consiglio: nelle tortiere di silicone di qualsiasi formato ( escluso per i mono porzione) posizionate ad incrocio due strisce di carta forno bagnata e strizzata, versatevi il composto che sia morbido o consistente tipo la pasta frolla, brisee o sfoglia...questo accorgimento vi ageverà, una volta fredda, ad estrarre con facilità la preparazione dallo stampo senza il rischio di romperla.



## Come sostituire un alimento nella preparazione dei dolci

---



**Come sostituire un alimento nella preparazione dei dolci:** ho sempre conservato questa tabella indicativa, nella necessità di sostituire di un alimento che manca in dispensa, la condivido con piacere e spero sia utile a tutti voi come lo è per me.

**Se non ho la Gelatina in fogli** ( per addensare budini o panne cotte )  
posso usare amido di mais o maizena **1 cucchiaio abbondante ogni 100 gr.**  
di impasto.

**Se non ho il lievito in polvere** (per fare gonfiare l'impasto dei dolci da forno;  
la sostituzione è valida se l'impasto è preparato solo con burro, uova e farina,  
senza aggiunta di ingredienti pesanti come la frutta secca) posso  
usare albumi montati a neve ferma (2-3 albumi sostituiscono 1 bustina  
di lievito) oppure bicarbonato di sodio (1/2 cucchiaino sostituisce 5  
gr. di lievito)

**Se non ho la Maizena o Fecola** (per addensare creme dolci) posso usare farina 00 nella stessa quantità indicata nella ricetta.

**Se non ho il Pan di Spagna** (per preparare basi per dolci al cucchiaio) posso usare **biscotti savoardi** nella stessa quantità indicata dalla ricetta.

**Se non ho la Pasta Brisèe** (per torte, sfogliate, fagottini ripieni) posso usare **la** pasta sfoglia nella stessa quantità richiesta.

**Se non ho la pasta frolla** (per preparare involucri per crostate da riempire a freddo con crema e frutta fresca) posso usare un'impasto di burro e biscotti secchi sbriciolati (nella stessa quantità richiesta dalla ricetta) ed il burro fuso deve essere la metà del peso dei biscotti.

**Se non ho la vanillina o stecca di vaniglia** (per aromatizzare creme e impasti dolci da forno) posso usare scorze di limone o di arancia intere o grattugiate.

**Se non ho lo zucchero** (per impasti e torte da forno) posso usare miele il 20% in meno del peso dello zucchero richiesto dalla ricetta.

**Se non ho lo zucchero a velo** (da spolverizzare sulle torte; per preparare la panna montata o creme) posso usare zucchero semolato polverizzato nel tritatutto (nella stessa quantità richiesta).

## Come utilizzare la gelatina in fogli o colla di pesce

---



Ci permette di preparare dolci al cucchiaio come: mousse, semifreddi, bavaresi, creme, dolci alla frutta (ad esclusione di kiwi e ananas, frutta non indicata per la preparazione di dolci in gelatina); ma anche piatti rustici come patè, aspic e gelatinadi base per carni, pesce e verdure.

La dose di liquido ideale per ammollare la gelatina è : 100 ml. di acqua fredda per ogni foglio da 2 g.

Per la preparazione di patè la dose indicata è 6 fogli (12 g.) in 500 ml di liquido  
Per la preparazione di piatti dalla consistenza cremosa (budini) la dose indicata è 5 fogli (10 g.) per ogni 500 ml. di liquido

Per la preparazione di piatti da essere capovolti (aspic) la dose è 8 fogli (16 g.) in 500 ml. di liquido.

Come utilizzare i fogli di gelatina per la preparazione.  
Porre i fogli di gelatina in una ciotola con acqua fredda (100 ml. per ogni foglio) e lasciarli in ammollo per almeno 10 minuti.

Strizzarli e metterli in un pentolino a fiamma dolce senza fare bollire, mescolando fino a che saranno completamente sciolti. Perchè si sciolgano completamente la gelatinainoltre va aggiunta ad un composto caldo mescolando con cura fuori dal fuoco.

Lasciare intiepidire e aggiungere la gelatina agli ingredienti della ricetta, poi completata la preparazione lasciare rassodare in frigo per almeno 2 ore prima di servire.



## Il miele ottimo sostituto dello zucchero nei dolci

---



Il miele ottimo sostituto dello zucchero nei dolci...meno calorico (300 cal/100 g) più ricco di proprietà benefiche e prodotto tutto naturale. Il miele non è un semplice dolcificante ma un vero alimento molto nutriente ed energetico perchè i suoi zuccheri (ne contiene circa l'80% ) vengono subito assorbiti e forniscono energia di pronto impiego. E' ricco di minerali , vitamine, e di enzimi che favoriscono la digestione.

In cucina è un'alleato prezioso, ottimo per i dolci ma anche per dare un tocco speciale alle ricette salate.

Appena estratto il miele è fluido, poi tende a cristallizzare (eccetto quello d'acacia).

In cucina il miele è molto versatile; i più utilizzati sono il **millefiori** e quello di **acacia**, dal gusto delicato che non copre i sapori.

Il miele di **castagno** invece, è piuttosto amaro, si abbina ed esalta il sapore alla carne di maiale e ai formaggi, quello di **tiglio** aromatico è ottimo per i dessert. Per sostituire il miele allo zucchero, negli impasti dei dolci, usare il 20% in meno di quello richiesto dalla ricetta, es. **200 gr. di zucchero = a 160 gr. di**

miele. Un cucchiaio da minestra di miele equivale a circa 18 grammi. Un decilitro (100 ml) equivale a circa 120 gr. di miele.

# Regole per un buon fritto

---



Ci "immergiamo" in questo argomento che ritengo vi possa interessare per ottenere ottimi risultati da fare invidia alle rosticcerie.. e direttamente dalla nostra cucina. Verdure, pesce, dolci: quanti buoni cibi diventano ancora più golosi una volta fritti? Ma rimane sempre il dubbio di preparare un piatto pesante da digerire e, soprattutto, troppo ricco di grassi. In realtà, i trucchi per una frittura "leggera" esistono. Basta solo un po' di pratica per portare in tavola un fritto asciutto, croccante e sano.

## La temperatura

La frittura è una tecnica di cottura che consiste nell'immergere il cibo in un grasso caldo e lasciarvelo per un tempo, in genere breve, finchè è dorato in superficie.

La temperatura dell'olio è importante, perchè se non è abbastanza elevata, l'alimento si inzuppa di grasso. Al contrario l'olio troppo caldo ne brucerà la superficie senza riuscire a cuocere l'interno. Per verificare la giusta temperatura, immergete un pezzetto di cibo che dovete friggere: dovrà risalire a galla entro 20 secondi.



### Il grasso giusto

Meglio usare grassi di origine vegetale. Secondo recenti ricerche, il più indicato è l'**olio d'oliva**, capace di sostenere le temperature più elevate, senza che vengano alterate in modo nocivo le sue caratteristiche, ovviamente di gusto leggero affinché non sovrasti troppo il sapore dei cibi in cottura. N.B. un mio caro amico Chef leggendo il post ha aggiunto: "utilizzare per friggere solo olio d'oliva, l'ideale sarebbe cambiarlo ogni volta ma diverrebbe alquanto costoso, ma se l'olio è filtrato e conservato bene, si può riutilizzare al massimo 2-3 volte non di più.

Tra gli oli di semi il migliore è quello di **arachidi** che è abbastanza stabile ed ha il vantaggio di un costo inferiore. Essendo quasi insapore è ottimo per le frittelle dei dolci e per quelle di pesci dal gusto particolarmente delicato.

Gli oli di **mais**, **girasole** e **vinacciolo** possono essere usati solo per piccole frittelle, cioè se l'olio rimane sul fuoco per poco tempo.

Assolutamente inadatti alla frittura l'**olio di semi vari** e quello di **soia**; fra l'altro l'odore che emanano se portati ad alte temperature scoraggerebbe anche il più volenteroso in cucina.

L'olio della frittura deve sempre essere abbondante e gli alimenti vi dovrebbero galleggiare in tal modo si potranno dorare in maniera uniforme e, cosa più importante, la temperatura dell'olio stesso si abbassa di poco quando si immergono i vari pezzi della frittura.



### Pastella: si o no?

Per essere fritti gli alimenti hanno bisogno di un rivestimento che li renda impermeabili, formando una crosta più o meno spessa a contatto con l'olio caldo. Se si vuole ottenere un fritto davvero croccante, non salate la pastella: il sale concentra infatti l'umidità e ammorbidisce la crosta. Gli unici cibi che ne possono fare a meno della pastella sono le uova e le patate. Le prime contengono albumina che coagula e a contatto dell'olio caldo forma la crosticina tipica della frittura, stessa cosa per le patate in quanto contengono amido.

## Friggere profondo

Significa in tanto olio, è sbagliato, infatti lesinare sulla quantità: il cibo, immerso in olio abbondante e ben caldo, non riesce ad abbassarne la temperatura, ma sigilla su tutta la superficie e forma una crosticina che impedisce al grasso di penetrare all'interno.

## Friggere poco per volta

I pezzi di cibo non vanno immersi nell'olio tutti insieme, questo per evitare di fare addensare l'umidità e rendere il fritto poco croccante. Meglio quindi friggere in più mandate e tenere le porzioni pronte in caldo nel forno a media temperatura.

## Friggere piccolo

Se gli alimenti sono già tagliati a pezzetti piccoli, cuociono più in fretta e assorbono meno olio.




La friggitrice elettrica

È un'elettrodomestico che offre indubbiamente molti vantaggi e permette di ottenere un'ottima frittura anche a chi non è molto esperto. Il livello dell'olio molto alto dà ai cibi una cottura e una doratura uniformi e il termostato dà la sicurezza di friggere ogni alimento alla temperatura più adatta senza il rischio che l'olio passi il punto di fumo. Il cestello permette di sgocciolare perfettamente e rapidamente il fritto. E il coperchio, munito di filtro, evita che l'odore invada la cucina.

L'unico svantaggio è che friggere con la friggitrice è un po' costoso perché riempirla occorrono circa due litri di olio il cui costo può essere ammortizzato solo se la famiglia è abbastanza numerosa o se si è soliti friggere almeno una volta alla settimana. Altrimenti succede che, passata la novità, finisce nel ripostiglio con il pensiero di usarla "prima o poi".

Autrice delle foto e delle ricette: Silvana Scalambra

tratte dal Blog [Profumi Sapori & Fantasia](#) 

 **IMPORTANTE:** Questo ricettario gratis da scaricare è per esclusivo uso personale, può essere stampato e regalato, ma ne è vietato l'uso commerciale e l'inserimento in altri siti o blog senza il mio consenso espresso. Resta comunque mia piena facoltà richiederne l'immediata rimozione dal sito; basterà farne richiesta a questo indirizzo: [silvana542011@libero.it](mailto:silvana542011@libero.it)