



# BAKE OFF ITALIA

*dolci in forno*



## GABRIELE DE BENETTI DOLCE QUANTO BASTA



IL VINCITORE  
DELL'EDIZIONE 2015 DI  
BAKE OFF ITALIA

**Real Time**  
Canale 31

Rizzoli

GABRIELE DE BENETTI  
DOLCE  
QUANTO BASTA

Rizzoli

# SOMMARIO



INTRODUZIONE	7
--------------	---

GLOSSARIO	9
-----------	---

PARTE PRIMA. PREPARAZIONI DI BASE	13
-----------------------------------	----

Pasta frolla	14
Crumble e streusel	20
Pasta bignè	24
Pasta sfoglia	28
Masse montate	34
Crema pasticciera	40
Pâte à bombe	46
Meringhe	48
Crema inglese	52
Mousse	55
Cremosi	58
Bavaresi	60

PARTE SECONDA. I CLASSICI	65
---------------------------	----

26 ottobre (meringata alla vaniglia)	66
Croquembouche miele e cannella	69
Croissant zafferano, cannella e ciliegia	74
Tiramisù	77
Red Velvet cake	82
Éclair mango e fondente	84
Sacher	88
Sospiri	90
Saint Honoré	92

Foresta nera	96
Tarte au chocolat	100

### PARTE TERZA. I FRIABILI 103

Torta della nonna	104
Strawberry sweets forever	106
Tramonto	110
Do minore	112
Cioccolato e cardamomo	116
Sacher in crostata	120
Louvre	122

### PARTE QUARTA. I CREMOSI 127

Cheese cake	128
Mojito	130
Mondrian	134
Les coupoles	136
Gran Torino	140
Isabel	144
Andrea	146
Amaca	152

### PARTE QUINTA. I SALATI 155

Pizza in teglia	156
Pizza in teglia alla francese	160
Panini al latte	162
Éclair robiola, noci e miele	165

### RINGRAZIAMENTI 166



# INTRODUZIONE



Da bambino ero un appassionato di LEGO, ne avevo tantissimi! Adoravo dare forma alle idee con quei pezzi così semplici!

Per me la pasticceria è come un LEGO, tante piccole parti che assieme danno vita a ogni genere di dolcezza. Quando assaggio cerco sempre di capire di quali “pezzetti” è composta ed è stato grazie a questa curiosità che nel corso degli anni ho voluto mettermi alla prova con ricette sempre più complesse!

Una sera per caso vidi una puntata di *Bake Off* e mi coinvolse a tal punto che mi iscrissi ai casting: ricordo la telefonata dalla redazione, le selezioni, i giorni di attesa e finalmente la conferma. Il grembiule, il tendone, Benedetta, Clelia ed Ernst. Un sogno.




Quando entrai per la prima volta mi sembrò stranissimo essere protagonista di una trasmissione che qualche mese prima guardavo solo in tv, fu una sensazione meravigliosa e inspiegabile. E poi, via: le prove, l'impegno, la tensione, il tempo che passa inesorabile, gli imprevisti, gli errori, la speranza, la gioia, la delusione, la stanchezza a fine giornata mescolata alla felicità di essere ancora lì, il grembiule blu, le amicizie nate in fretta e che legano in un modo tutto particolare, la lontananza da casa, le levatacce, l'insicurezza che si trasforma in determinazione, i litigi, le incomprensioni. E poi la finale, l'orgoglio di esserci, Benedetta che dice il mio nome, la gioia che esplode tra gli abbracci di parenti e amici e un senso di soddisfazione incontenibile. Questo libro rappresenta il mio modo di vivere la pasticceria: ho dedicato la prima parte alle tecniche base corredandole di foto e spiegazioni passo passo perché sono i pezzi del nostro LEGO e li ritengo fondamentali. Nella seconda parte trovate le ricette che, in alcuni casi, rimandano al procedimento spiegato nelle tecniche di base.

Spero che tra le righe troviate anche la mia passione e il desiderio di fare le cose al meglio, con precisione, dedizione e gusto, ingredienti fondamentali (e mai indicati) di ogni ricetta. Buon lavoro!





# GLOSSARIO

*La pasticceria ha un suo linguaggio fatto di espressioni tipiche, modi di dire e nomi di ingredienti che ricorrono molto spesso. Nel testo li trovate sottolineati e qui di seguito ci sono le definizioni. Troverete anche dei guantini sotto il titolo di ogni ricetta:  indica che la ricetta è facile,  che è di media difficoltà,  che è più impegnativa. Altre informazioni, curiosità, varianti e chiarimenti sono disseminati qua e là nel testo.*

► **Amido di mais, di frumento, di riso e fecola di patate.** Sono gli amidi più utilizzati in cucina. Servono principalmente per addensare, ma a volte sostituiscono una parte di farina quando si vuole indebolire la consistenza di un impasto, per esempio per rendere più friabile una pasta frolla. Il tipo di amido va scelto a seconda dell'utilizzo e del risultato che si desidera ottenere: per quanto riguarda le creme, l'amido di mais dona una consistenza budinosa, mentre quello di riso le rende vellutate ed è adatto a creme che dovranno essere congelate. La fecola di patate è perfetta per le creme che subiranno una seconda cottura in forno. Sarebbe meglio non utilizzare l'amido di frumento nelle creme perché ha una temperatura di gelificazione (quella a cui assume la consistenza gelatinosa) molto alta: il rischio è che, prima che si verifichi questo processo, i tuorli si cuociano, dando alla preparazione un fastidioso sapore di uovo cotto.

► **Aromi e grassi.** Gli aromi (vaniglia, cannella, cardamomo, caffè...) vanno lavorati insieme con i grassi (burro, panna fresca, latte...) perché questi ultimi fungono da “mezzo di trasporto” per le particelle aromatiche verso le papille gustative. È il motivo per cui facciamo bollire il baccello di vaniglia nel latte, o mettiamo in infusione i chicchi di caffè nella panna fresca, o lavoriamo il burro con la cannella in polvere. Un consiglio: i grassi, purtroppo, assorbono anche i cattivi odori. Quando mettete in frigorifero ingredienti o dolci, copriteli bene.

► **Biossido di titanio.** È il colorante alimentare bianco. Viene spesso utilizza-



to nella produzione di glasse contenenti burro di cacao o cioccolato bianco che, altrimenti, risulterebbero giallognole. Oltre a colorare, rende più opachi i composti riflettendo la luce.

► **Dressare.** Significa usare il *sac à poche* per modellare un composto, dandogli la forma desiderata con bocchette di forma e dimensione adatte.

► **Forza della farina.** Più una farina contiene proteine, più glutine svilupperà a contatto con l'acqua, le uova o il latte... Una farina forte è in grado di sostenere lievitazioni lunghe e avrà maggiore elasticità, quindi è adatta per impasti per pane, pizza ecc. Una farina debole (con poche proteine) sviluppa meno glutine ed è meno elastica, quindi è adatta per pasta frolla, crumble e altri prodotti che non richiedono lievitazione (o che ne richiedono di brevissime). Controllate la tabella sulla confezione che riporta la quantità di proteine per 100 g di farina: per una farina debole sarà circa 7-8 g, per una media 10 g e per una forte 13-14 g.

► **Glucosio, destrosio e sciroppo di glucosio.** Il glucosio è uno zucchero "semplice" ed è la più importante fonte di energia per gli esseri viventi. Si trova in commercio in polvere (glucosio puro o destrosio) o in sciroppo. Se una ricetta richiede 100 g di glucosio in polvere, ma a disposizione avete solo lo sciroppo, moltiplicate per 1,25 e otterrete la quantità da utilizzare (125 g di sciroppo). Viceversa, per utilizzare la polvere al posto dello sciroppo, moltiplicate per 0,8 (80 g di glucosio in polvere al posto di 100 g di sciroppo).

► **Montare a neve.** Montando, all'interno degli albumi si incorpora aria che resta intrappolata nella struttura proteica e li fa aumentare di volume. Sia il volume finale sia il tempo necessario per ottenerlo dipendono da alcuni accorgimenti: primo, l'albume a temperatura ambiente monta più velocemente di quello tenuto in frigorifero; secondo, potete aggiungere succo di limone o cremortartaro (un sale acido molto adatto a questo scopo) per velocizzare e rendere più bianco il risultato. Evitate il sale, perché fa diventare instabile il composto. Terzo, lo zucchero ostacola la montata, quindi va aggiunto dopo alcuni minuti, quando gli albumi sono già gonfi e stabili. Per

ottenere una “neve ben ferma” è necessario montare gli albumi per almeno 8-10 minuti.

► **Purea di frutta.** Si ottiene setacciando la parte commestibile di un frutto senza eliminarne il succo. L'esempio più classico è la purea di fragole: una volta mondate, vengono frullate e passate in un colino a maglie fini. La quantità di purea ottenuta dipende dal frutto utilizzato, per questo nelle prossime pagine ho indicato la quantità di purea necessaria e non quella di frutta. Un suggerimento: quando si utilizzano frutti particolarmente acidi (come il limone), è meglio compensare aggiungendo circa il 10% di zucchero.

► **Semimontare la panna.** La panna è un'emulsione di grasso in acqua e monta grazie alla capacità delle particelle di grasso di trattenere l'aria immessa con le fruste: gradualmente, la struttura diventa sempre più compatta, soda e voluminosa, fino a raggiungere il suo massimo sviluppo. Fermandosi a tre quarti della completa sbattitura si ottiene la panna semimontata, un composto lucido, abbastanza sodo ma non completamente strutturato. Un'avvertenza: dopo aver montato o semimontato la panna, è meglio farla riposare in frigorifero per 1 ora prima di utilizzarla, così le particelle di grasso diventano più stabili.

► **Stemperare.** Significa sciogliere o ammorbidire un composto solido in un liquido: per esempio si può stemperare un po' di cacao nel latte per farlo sciogliere senza creare grumi. A volte bisogna stemperare la montata di tuorli con un po' di latte caldo, sia per renderla più liquida, sia per aumentarne la temperatura avvicinandola a quella del latte in ebollizione: quando uniremo i due composti, i tuorli non subiranno shock termici.

► **Zucchero fondente.** È un tipo di zucchero ottenuto miscelando saccarosio (lo zucchero semolato) e glucosio e utilizzato per preparare glasse da decorazione. Può essere colorato o aromatizzato e produce una glassatura lucida e golosa. In commercio esiste in panetto, da sciogliere a bagnomaria o nel microonde, e in polvere, da miscelare con una quantità di acqua calda o purea di frutta che va dal 15 al 18% del suo peso, e poi da scaldare. In entrambi i casi, lo zucchero fondente non deve superare i 60 °C o la glassatura risulterà opaca.