



# Ac bon café ch'a fé

Esperienze tratte  
dal Progetto  
“Ritroviamoci al café”  
di Portomaggiore



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara





# Ac bon café ch'a fé

Esperienze tratte  
dal Progetto  
“*Ri-troviamoci al café*”  
di Portomaggiore

*Ringraziamenti:*

Candida Andreati  
Alessia Cobianchi  
Ghita Colangeli  
Claudio Filippini  
Sandra Gallo  
Melina Maisto

Laura Marchesini  
Patrizia Rimondi  
Franco Romagnoni  
Gianluca Serra  
Tiziana Tarroni

Questo libro parla di ricette, ma parla anche di incontri, di condivisione, di emozioni, di relazioni, di storie di vita che derivano paradossalmente dalla malattia, perché se è vero che le malattie tolgono, confondono, disgregano, è anche vero che, se affrontate insieme, possono anche donare, far incontrare, creare..

Se i disturbi della memoria non fossero entrati nella vita di queste famiglie e di queste persone, non avremmo potuto conoscere la loro umanità, la loro capacità di comunicare, di dare, di condividere.

Quale canale migliore per mettersi in relazione che una fetta di torta, di pizza o di salame fatto in casa?

Se all'inizio una fetta di torta e un pasticcino erano solo una dolce conclusione di un incontro tra persone che condividono lo stesso problema, con il passare del tempo e con l'accrescimento delle relazioni significative all'interno del gruppo dei *caregiver* è emersa la necessità di donare pezzetti di sé agli altri, anche attraverso vecchie ricette e tradizioni di famiglia che sono diventati così un modo per tenere viva la memoria delle proprie tradizioni e per attingere di nuovo alle vecchie competenze sbiadite delle persone ammalate. Ancora una volta il cibo ha acquisito un valore aggiuntivo di trasmissione di calore, di partecipazione, di nutrimento anche affettivo.

Ci è sembrato doveroso non perdere la bellezza di questa esperienza che dura da anni, e soprattutto avevamo voglia di dividerla anche con altre persone.

*L'equipe*

Roberta Cristofori  
Ilaria Pedriali  
Patrizia Veronesi

## Cos'è Ri-troviamoci al Café?

Gli anziani con disturbi della memoria ed altre patologie cognitive possono incontrarsi in un luogo dedicato, svolgere attività specifiche e di socializzazione, mentre i loro familiari imparano ad affrontare la malattia in un ambiente confortevole, stando in contatto con altre persone che si trovano in situazioni simili e ricevendo informazioni da professionisti, tra un pasticcino ed una tazza di caffè.

Propone incontri ed attività paralleli rivolti alle persone con disturbi cognitivi ed ai loro familiari (e/o assistenti familiari)

Per gli anziani: stimolazione cognitiva condotta da un animatore e uno psicologo.

Per i familiari: incontri in cui si alternano

- spazi di formazione – informazione condotti da diversi relatori ed esperti.
- spazi di riflessione – confronto in gruppo, condotti da uno psicoterapeuta.

È prevista la presenza di volontari che possono affiancare gli operatori.

Al termine delle attività: caffè e merenda per tutti!



---

## Indice dell ricette

Ciambella con panna	7
Ciambella con pinoli	9
Crème caramel con amaretti	10
Crema di arancia	17
Crostata della nonna	8
Dolce caffè	12
Dolce freddo	14
Dolcini agli amaretti	20
I consigli di Leda	25
La ciambella	23
Migliaccio	22
Palline di cocco	14
Salame di cioccolato	19
Sublime cioccolato	11
Torta agli amaretti	13
Torta all'arancia	16
Torta di mandorle	15
Torta di mele e amaretti	20
Torta di pere	18
Torta di zucca	21

---

**Le migliori ricette  
che abbiamo realizzato  
per i nostri  
incontri**



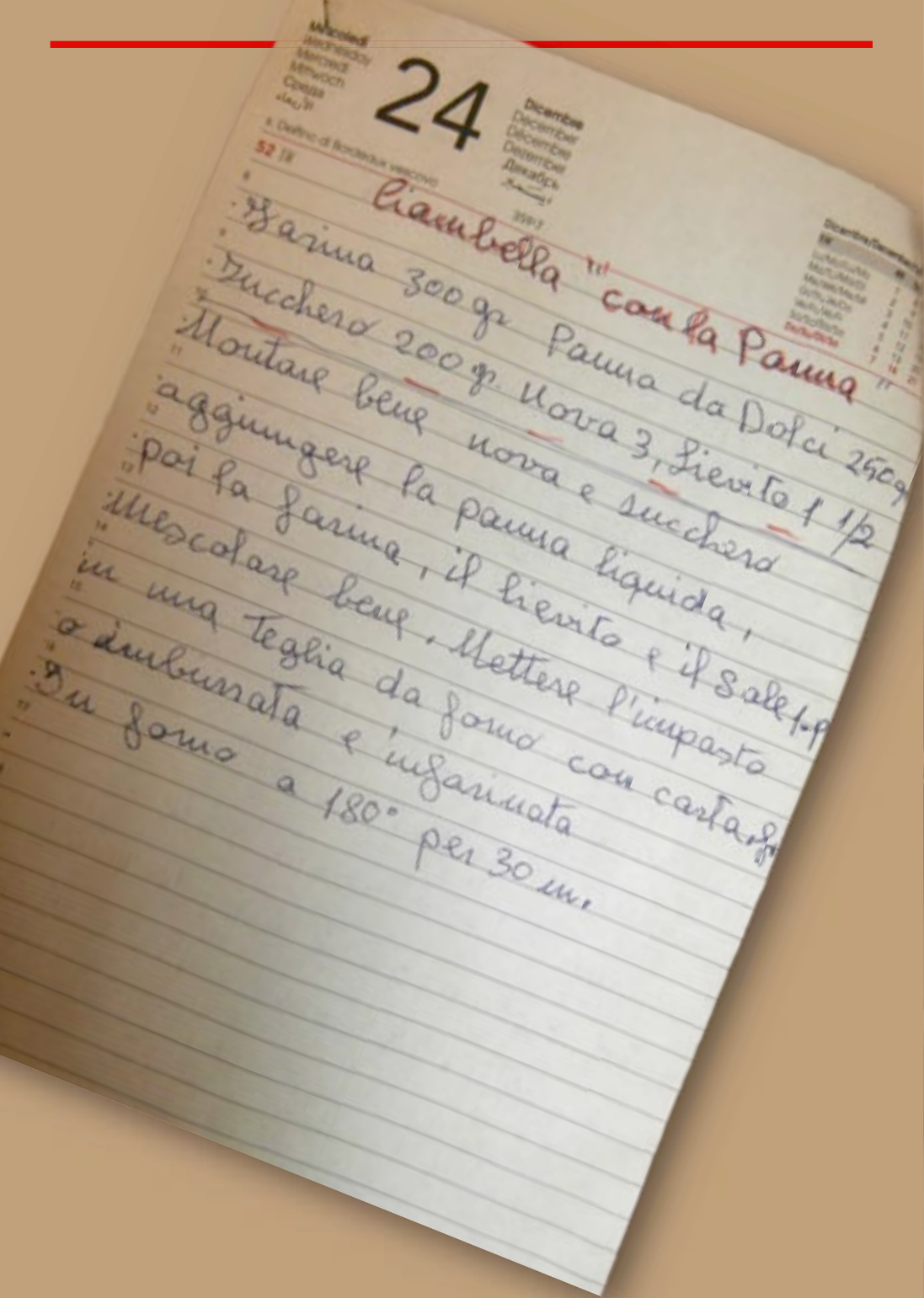
# Ciambella con la panna

di Leda

## Ingredienti:

- farina 300 gr.
- panna da dolci 250 gr.
- zucchero 200 gr.
- uova 3
- lievito 1 e 1/2

Montare bene uova e zucchero, aggiungere la panna liquida poi la farina, il lievito e un pizzico di sale. Mescolare bene, mettere l'impasto nella teglia rivestita con la carta da forno e cuocere a 180° per 30 minuti.



# Crostata della nonna

di Leda

## Ingredienti:

- farina 300 gr.
- uova 2
- zucchero 100 gr.
- burro 100 gr.
- lievito mezza bustina
- marmellata

Impastare la frolla, mettere in frigo per mezz'ora avvolta nella pellicola. Stendere l'impasto ma tenerne un po' da parte. Imburrare e infarinare uno stampo, stendere la frolla e mettere la marmellata e sopra fare le striscioline con l'impasto tenuto da parte. In forno a 175° per 25/30 minuti.



# Ciambella con pinoli di Caterina e Valeria

## Ingredienti:

- 300 gr. farina 00
- 3 uova intere
- 200 gr. zucchero
- una dose di lievito *Pane degli Angeli*
- 1 scatola di panna da cucina
- pinoli (a piacere)

Sbattere lo zucchero con le uova, aggiungere il burro sciolto a bagnomaria, aggiungere la panna e in ultimo aggiungere la farina con il lievito, amalgamare molto bene il tutto. Imburrare e infarinare una teglia, versarvi il composto e cospargere di pinoli. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.





## Crème caramel con amaretti detta "brutta ma buona" di Marina

### Ingredienti:

- 2 buste di preparato per crème caramel
- 3 tuorli d'uovo
- Due confezioni di panna da 200 ml.
- 1/2 litro di latte
- Una confezione di amaretti da 200 gr.

Mettere a bollire il latte con la panna. Stemperare i tuorli con la polvere di crème caramel. Aggiungere gli amaretti schiacciati e versare il composto nel latte, cuocere mescolando per 5 minuti. Versare in uno stampo e lasciare raffreddare.

## Sublime cioccolato

di Patrizia & Valerio

### Ingredienti:

- 200 gr. di cioccolato fondente
- 75gr. di burro
- 150 di zucchero a velo
- 3 cucchiaini di rum
- 100 gr. di farina
- 6 uova
- 1 bustina di lievito per dolci

Sciogliere cioccolato e burro a bagnomaria, aggiungere lo zucchero, il rum e i tuorli, uno alla volta mescolando sempre, poi la farina e il lievito. Da ultimo, quando si è bene amalgamato il tutto

incorporare gli albumi, che avete montato a neve con un pizzico di sale. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 20/25 minuti. Infine, a freddo, spolverizzate con cacao amaro.



# Dolce caffè

di Maria Luisa e Mirolla

## Ingredienti

per sei persone:

- 4 etti di biscotti *Osvego*
- 4 rossi d'uovo
- 3 etti di burro
- 1 etto di cacao amaro in polvere
- 2 etti di zucchero a velo
- 1 moka di caffè

Mescolate i rossi d'uovo con lo zucchero a velo e il burro, dividete a metà il composto, una parte lasciatela così e l'altra parte mescolatela con il cacao in polvere.

Bagnate i biscotti nel caffè e fate uno strato con questi, quindi fate uno strato con i due composti, poi ancora biscotti e così fino ad esaurimento. Mettete in frigo per un'oretta prima di servire.



# Torta agli amaretti

di Eugenia

## Ingredienti:

- 15 amaretti
- 4 uova intere
- 1 bustina di lievito
- 250 gr. di zucchero
- 150 gr. di fecola
- 250 gr. di farina
- 1/2 bicchiere di olio di mais
- 1/2 bicchiere di liquore *Mandorla Amara*

Pestare gli amaretti grossolanamente, a parte montare gli albumi a neve, montare i tuorli con lo zucchero, aggiungere l'olio, la farina, la fecola, il lievito, un pizzico di sale, mescolare e poi incorporare gli albumi montati a neve mescolando adagio dal basso verso l'alto. Mettere nello stampo metà impasto poi lo strato di amaretti sbriciolati e sopra l'altra metà impasto. Infornare a 160° per 50 minuti.





# Dolce freddo

di Leda

## Ingredienti:

- 250 gr. *Osvego*
- 250 gr. cocco
- 200 gr. zucchero
- 200 gr. burro sciolto a bagnomaria
- 1 bicchiere di latte
- 200 gr. cioccolato bianco

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato bianco con 40 gr. di burro. Stendere un foglio di carta da forno. Tritare i biscotti finemente e mescolarli con il cocco, lo zucchero, il burro e il latte. Stendere l'impasto sulla carta da forno dandogli la forma preferita e ricoprire con il cioccolato fuso. Mettere in frigo.

# Palline al cocco

di Leda

## Ingredienti:

- farina di cocco 250 gr.
- ricotta 250 gr.
- zucchero a velo 75 gr. circa

Mescolare il tutto, fare delle palline grandi come una noce e spolverarle con un po' di farina di cocco che si è tenuta da parte.

# Torta di mandorle di Ale

## Ingredienti per la pasta:

- 300 gr. di farina
- 125 gr. di burro
- 120 gr. di zucchero
- 1 uovo
- 1 bustina di lievito

## Ingredienti per il ripieno:

- 250 gr. di ricotta
- 50 gr. di mandorle pelate
- 100 gr. di amaretti
- 100 gr. di zucchero
- 1 uovo.

1) Fondere il burro, unire farina, zucchero, uovo e lievito. Impastare grossolanamente e lasciare riposare in frigo per 30 minuti.

2) Sbriciolare con le mani gli amaretti, pestare le mandorle e aggiungere il tutto alla ricotta, uovo e zucchero.

3) Preparare una teglia di

24 cm. di diametro con burro o carta da forno, sbriciolare grossolanamente la pasta (un po' più di mezza quantità), versare il ripieno e sbriciolare la rimanente pasta.

4) Infornare a 150° per 35/50 minuti.

5) Rifinire con zucchero a velo vanigliato.



## Torta all'arancia di Patrizia

### Ingredienti:

- 100 gr. farina 00
- 100 gr. maizena o amido di mais
- 180 gr. zucchero
- 50 gr. olio
- 50 gr. acqua
- 5 uova
- 1 bustina di lievito per dolci

Sbattete insieme zucchero e rossi d'uovo fino a farne una spuma poi aggiungete olio, acqua e farine e lievito e mescolate bene. Per ultimo aggiungete gli albumi montati a neve con un pizzico di sale e mescolate il tutto con un cucchiaino di legno, delicatamente e dal basso verso l'alto fino ad averlo ben amalgamato.

Cuocere in forno a 150°/160 ° per 40/45 minuti. Lasciate raffreddare nel forno.

Si può farcire con crema pasticcera o crema di arancia.



## Crema di arancia di Patrizia

### Ingredienti:

- 1 cucchiaio di farina o maizena
- 4 cucchiaini di zucchero
- 250 ml. di succo di arancia
- 1 rosso d'uovo

Mescolare il tutto e cuocere sul fornello la crema come quella normale.





## Torta di pere

### Ingredienti:

- 1 hg. zucchero
- 2 hg. farina
- 70 gr. burro
- 3 uova
- 1 bustina lievito

Fare l'impasto con questi ingredienti e amalgamarlo bene; poi dividerlo a metà e in una metà aggiungere 1 hg. di amaretti sbriciolati e 50 gr. cioccolato in polvere e amalgamare di nuovo molto bene.

Mettere l'impasto bianco nella teglia, fare uno strato di pere tagliate a fettine, coprire con l'impasto scuro.

Mettere in forno a circa 180°/200° gradi per 30 minuti

## Salame di cioccolato

### di Leda

### Ingredienti:

- biscotti secchi 150 gr.
- tuorli 2
- zucchero 125 gr.
- burro 60 gr.
- cacao amaro 1 o 2 cucchiaini
- rum

Montare i tuorli con lo zucchero quindi aggiungere il burro tenero a pezzetti, poi il cacao e i biscotti tritati finemente e una cucchiata o due di rum.

Amalgamate bene il tutto poi mettete l'impasto su un foglio di carta da forno e dategli la forma di un salame.

Avvolgete e tenete in frigo per una notte.

Si serve tagliato a fettine.



# Dolcini agli amaretti

di Leda

Prendere due amaretti, uno riempirlo di crema di cioccolato e attaccarvi l'altro, bagnarli nel caffè dolce e rotolarli nello zucchero.

# Torta di mele e amaretti

di Leda

## Ingredienti:

- zucchero 9 cucchiari
- farina 9 cucchiari
- olio 9 cucchiari
- amaretti sbriciolati 100 gr.
- una bustina di lievito da 1/2 kg.
- mele 3
- uova 3

Lavorare uova e zucchero, aggiungere olio, farina, lievito, amaretti sbriciolati e mele tagliate a pezzetti. Amalgamare bene l'impasto e metterlo in una teglia imburata e infarinata. Cuocere in forno a 175° per 30 minuti. Io, dopo aver tagliato le mele, le lascio mezz'ora a riposo con in po' di rum, zucchero e limone.

# Torta di zucca di Patrizia

## Ingredienti:

- 600 gr. di zucca cotta al forno
- 100 gr. di farina
- 200 gr. di zucchero
- 2 uova
- 1 bustina di vanillina
- 1/2 bicchiere di latte
- 50 gr. di frutta secca a piacere (noci, mandorle, pinoli)
- 100 gr. di burro
- 100 gr. di amaretti
- 1 bustina di lievito

Iniziate col tritare la frutta secca e a parte gli amaretti. Sciogliete il burro. Ora la zucca sarà fredda quindi frullatela o passatela al setaccio. In un contenitore mettete i tuorli separati dagli albumi che monterete a neve. Unite ai tuorli lo zucchero e il burro fuso lavorando fino a formare una crema morbida, poi aggiungete la polpa di zucca e amalgamate bene rendendo il composto omogeneo. Aggiungete al composto la farina e continuate a mescolare, aggiungete la frutta secca, gli amaretti sbriciolati e il lievito, mescolate e, se il composto risulta troppo compatto, aggiungete il latte, ma senza esagerare (il composto deve rimanere piuttosto denso). Incorporate gli albumi montati a neve e la vanillina. Meschiate il tutto finchè vi diventa bello gonfio e spumoso. Versate nella teglia e cuocete in forno a 180° per 50/60 minuti. Potete decorare con zucchero a velo.



Queste ricette le abbiamo sperimentate durante le attività di gruppo coinvolgendo nella preparazione gli anziani presenti

## Migliaccio

torta con la farina di castagne

### Ingredienti:

- 3 etti di farina di castagne
- 1/2 litro di latte intero
- mezza bustina scarsa di lievito per dolci
- un pizzico di sale
- un cucchiaio abbondante di olio d'oliva
- uva passita, due pugni
- qualche fico secco
- pinoli un poco
- qualche noce, se si vuole

Si impasta la farina di castagne con il latte, vi si aggiunge il lievito e un pizzico di sale. Si aggiunge l'uvetta, che è stata precedentemente ammorbidita in una tazza con acqua tiepida, i pinoli, i fichi secchi sminuzzati e le noci tritate.

Per cuocere si versa il composto ben mescolato in una teglia da forno con il fondo unto con olio, il rimanente olio lo si versa sulla superficie della torta prima di metterla in forno.

Si cuoce in forno a 180° per circa 30/40 minuti. La torta è cotta quando la superficie presenta delle crepature.



## La ciambella

della nonna Vosca

### Ingredienti:

- 12 cucchiai di farina 00
- 6 cucchiai di zucchero
- 150 gr. di burro
- 150 gr. di cacao dolce
- 4 uova
- 1 bustina di lievito

Mescolare per bene tutti gli ingredienti (il burro va ammorbidito molto prima di inserirlo), versare nella teglia da forno unta di burro e infarinata e cospargere la superficie di zucchero prima di infornarla, si avrà una crosticina dolce e croccante.

Cuocere per 30 minuti a 180°.



# Non solo cibo



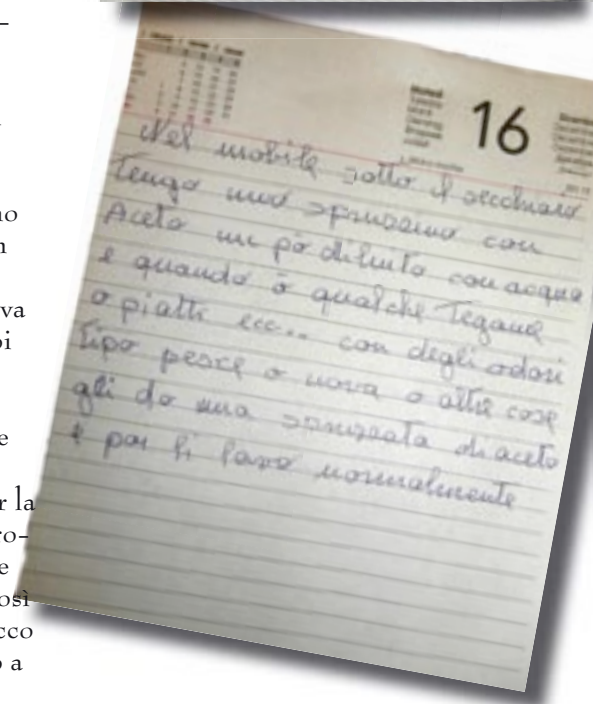
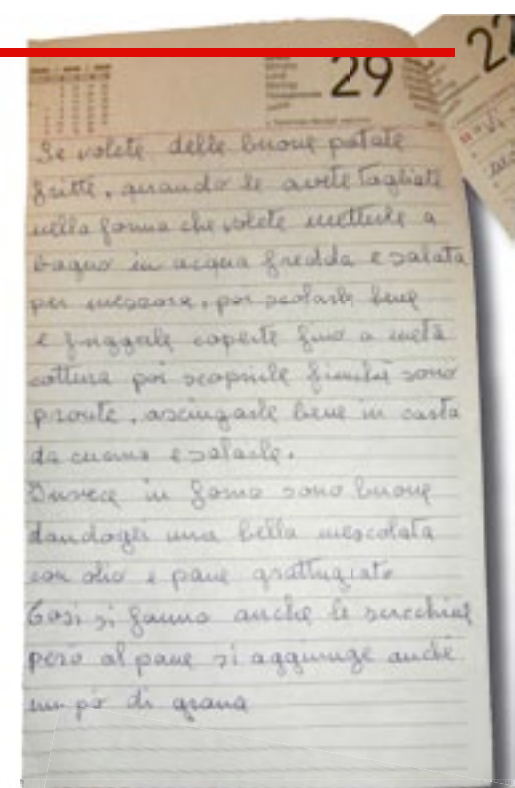
# I consigli di Leda

Se volete delle buone patate fritte, quando le avete tagliate nella forma che volete, mettetele a bagno in acqua fredda e salata per mezz'ora, poi scolatele bene e friggetele coperte fino a metà cottura, poi scopritele finché sono pronte. Asciugatele bene in carta da cucina e salatele. Invece in forno sono buone dandogli una bella mescolata con olio e pane grattugiato. Così si fanno anche le zucchine, però al pane si aggiunge anche un po' di grana.

Vi suggerisco un condimento molto veloce per condire qualsiasi pasta: soffriggete un po' di cipolla, mettete una fettina di speck tagliata a striscioline o quadratini, aggiungete due quadratini di *Filadelfia* al salmone (la quantità dipende dalla pasta) lasciate sciogliere un attimo il formaggio e condite la pasta aggiungendo una spolverata di grana. Si può usare anche il prosciutto cotto e altri tipi di formaggio e anche con il gorgonzola è molto buono.

Nel mobile sotto il secchiaio tengo uno spruzzino con aceto un po' diluito con acqua e quando ho qualche tegame o piatto con degli odori, tipo pesce o uova o altro, do una spruzzata di aceto e poi lavo normalmente.

Andiamo verso l'inverno e molte volte si stendono i panni fuori e dopo poco bisogna raccogliergli perché piove o per la nebbia. Per fare prima prendo delle crocette o grucce dalla lavanderia e con le mollette vi attacco le calze o gli slip così quando li ritiro ancora bagnati li attacco in casa direttamente nel mio stendino a soffitto.



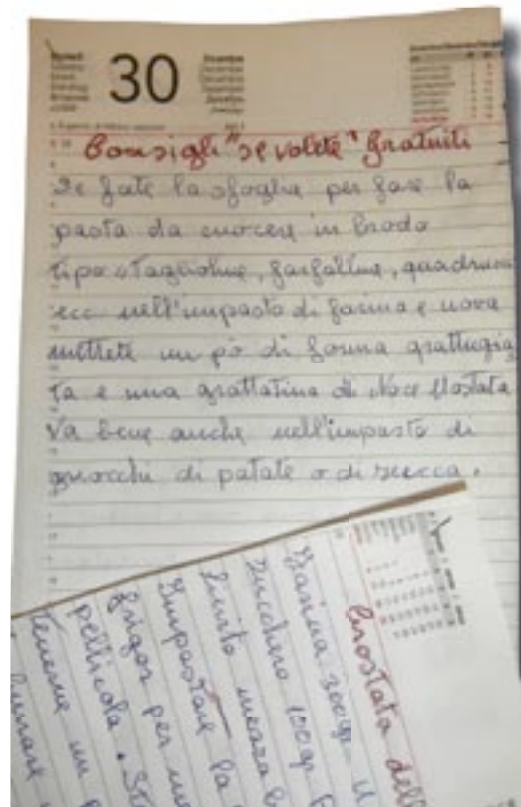
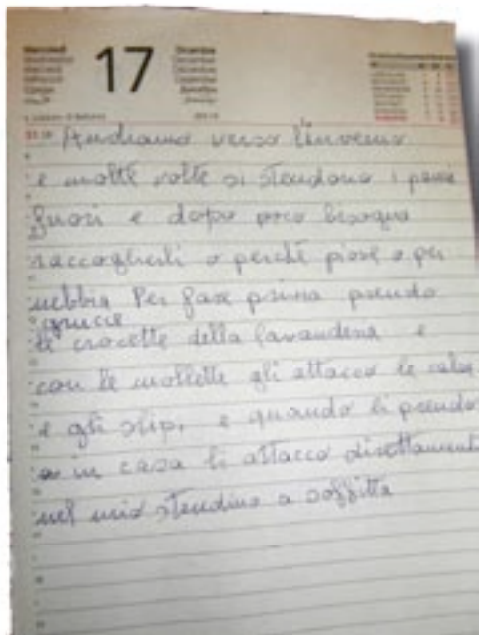
Se fate dello zucchero caramellato, per mescolarlo usate mezzo limone infilato nella forchetta, eviterete così che il composto si attacchi sia all'attrezzo che usate per mescolare, sia al tegame dove sta cuocendo.

Quando comprate il sedano, non buttate via le foglie perché, bollite con carota e cipolla in acqua salata, danno un brodo che, una volta filtrato e messo a congelare nei contenitori dove si fanno i cubetti di ghiaccio, può essere usato al posto dei classici dadi da brodo.

I dadi da brodo classici fanno male ai bambini e agli anziani. Io uso questi dadi, fatti in questo modo, anche quando devo mettere a bagno il coniglio.

Quando condite i tortelloni di zucca con burro e salvia, aggiungete qualche cucchiata di questa salsina fatta con grana grattugiato e un po' di latte, fatto sciogliere due o tre minuti sul fuoco basso.

Se fate la sfoglia per fare la pasta da cuocere in brodo tipo "taglioline, farfalline, quadrucci, ecc." nell'impasto di farina e uova mettete un po' di forma grattugiata e una grattatina di noce moscata. Va bene anche nell'impasto di gnocchi di patate e zucca.



---

“**V**i sono cento altri modi di lenire la solitudine. Ho cercato soltanto di presentarne uno, il gruppo d’incontro (...), in cui stiamo probabilmente creando il mezzo per porre degli individui reali a contatto con altri individui reali. Credo che questa sia una delle nostre moderne invenzioni più riuscite per affrontare il senso d’irrealtà, di mancanza d’individualità, e di distanza e separazione che è così diffuso nella nostra cultura. Non so quale sarà il futuro di questa tendenza. Può darsi che venga accaparrata da eccentrici o da maneggioni. Può darsi che venga rimpiazzata da qualcosa di ancor più efficace. Oggi come oggi è il migliore strumento che io conosca per curare la solitudine che predomina in un numero così grande di esseri umani; un mezzo che lascia veramente sperare che l’isolamento non sia necessariamente la nota predominante della nostra vita individuale.”

Carl R. Rogers, *Il gruppo d’incontro*, 1976

*to be continued...*



