
Dolce Ricotta



Dolce Ricotta

a cura dello chef Francesco Gallo

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2019
Francesco Gallo
Tutti i diritti riservati

Introduzione

Non conosco bene il fatto, pur avendolo fatto, per il quale ho scritto un libro interamente sulla ricotta dolce. Non sono un pasticcere, non amo in modo particolare la pasticceria che, pur sempre, rimane l'arte gastronomica più spettacolare in assoluto.

La pasticceria rappresenta un grande capriccio per qualsiasi commensale, infatti non conosco gente che per fame entrerebbe in una pasticceria, allora credo che un dolce sia assolutamente un pasto quasi perfetto, dato che la gente lo mangia solo se è veramente buono.

Il mio pensiero mi porta alla conclusione che se un dolce è bello ha già fatto metà del percorso, se poi è pur eccellente nel gusto diventa un alimento perfetto dato che solitamente viene consumato alla fine di ogni pasto. Un altro mio pensiero è che non deve sembrare un cibo fatto dagli dei, la preparazione deve risultare accessibile, con ingredienti facilmente reperibili e non troppo scientifici.

Voglio essere simpatico con voi in qualche modo, dandovi le mie ricette che, viste dai grandi pasticceri, causerebbero ilarità infinite ma io chiuderò gli occhi e insieme a voi realizzerò 50 ricette, tutte a base di ricotta, con niente artifici e difficoltà pari allo zero. Non vorrei sembrare l'eroe della situazione ma credo che poche persone da casa conoscano lo zucchero invertito, l'inulina, il maltitolo, le maltodestrine, lo zucchero fondente, il glucosio, l'isomalto e tanti altri zuccheri che hanno ragioni ben tecniche di essere utilizzati, ma credo anche che chi vuol fare pasticceria a casa, pur sempre con un certo stile, disponga di zucchero semolato (il classicissimo saccarosio).

Dunque, tutte le ricette di questo libro sono di ricotta di pecora, che utilizzo nel 90% delle mie dolci preparazioni, e di saccarosio per la stragrande maggioranza delle ricette. Allora dico che la massima accessibilità e le scarse difficoltà nella preparazione di queste ricette, fanno di questo libro una preziosa fonte di apprendimento delle mie originali ricette che sono state pensate con la massima sincerità nei confronti dei clienti: originali perché derivano dai miei esperimenti, sincere perché i miei clienti non debbano mai chiedersi che cosa ci sia di chimico nel dolce che stanno assaggiando.

Oltretutto, quando mi avvicino al tavolo per salutare un cliente non vorrei sembrare uno scienziato nel parlare, ma vorrei esprimermi con poche parole e parlare di ingredienti facilmente reperibili. Il mio comportamento non deriva dalla mia incompetenza nell'arte pasticceria (infatti ho studiato anche dai più grandi pasticceri italiani e uno addirittura mondiale e se avete capito dell'Iginio di cui parlo...) e non la disprezzo affatto, come dicevo prima credo sia il cibo perfetto per creare stupore ed eccitazione nella bocca e nelle menti dei commensali.

Solamente volevo condividere facilmente con voi la mia grande passione per la ricotta dolce che fin da bambino, essendo siciliano, sono stato abituato a vivere durante le domeniche e le feste più importanti dell'anno.

Per un siciliano, un dolce di ricotta è la goduria per eccellenza: una cassata siciliana, un cannolo farcito fresco, una cassatella appena frita, una torta sbriciolata delle monache di marsala e tanti altri dolci che la tradizione ci ha imposto, addirittura, per secoli. Io sono giovane e, se guardo una cassata, vedo un raviolo di pasta reale farcito di ricotta e pan di Spagna bagnato e tostato, se vedo un cannolo intero lo penso e lo immagino in mille scomposizioni tranne che integro e potrei continuare all'infinito perché la mia mente, pur volendo riconoscere la tradizione con grande rispetto, è orientata verso nuove forme di bellezza pur ricreando sempre gli stessi identici sapori.

Vorrei ringraziare voi lettori per aver scelto di realizzare le mie semplici ricette fatte di tanto cuore, perché se ho scritto da qualche parte 220 gr di zucchero voi potete essere liberi di usarne un po' di più o un po' di meno, non siete vincolati da nessuno standard obbligatorio per legge.

Anzi, l'obbligo dal quale dovete sentirvi costretti è quello di fare un po' a modo vostro giocando leggermente con le quantità e, perché no, scomporre le ricette e scambiare le varie componenti a vostro gusto e seguendo il vostro estro. Per l'appunto dedico queste pagine anche ai miei colleghi che potranno prendere spunto come io faccio da altri miei colleghi, nessuna invidia, nessuna gelosia, la cucina è amore, la cucina è generosità e sincera condivisione. Un cuoco, uno chef, un pasticcere e qualunque figura operi per soddisfare la gente con uno dei primi desideri dell'essere che è il

cibo, non dovrebbe mai tenere segreti perché finirà per portarseli fino alla morte e il suo nome finirà quel giorno. Uno chef che svela il suo essere avrà eternità fin quando qualcuno manterrà vive le sue creazioni. Non abbiate timore ad ammettere di non sapere fare tutto, in realtà ogni giorno dovremmo riconoscere di dovere imparare molto pur sapendo già tanto. Questo è il segreto di un grande chef e anche quello di uno chef mediocre e anche quello di un cuoco di un piccolo ristorante, che sicuramente può dare un po' della propria conoscenza ad un grande chef, esattamente come può succedere il contrario.

Torniamo alla ricotta di pecora e in poche righe vi dico perché la adoro così pazzamente. Arriva in cucina mentre ancora è calda e il suo odore è piacevolmente infestante, molto forte, molto ovino. La metto a scolare per almeno un giorno in frigorifero, in un colapasta a trama larga, ma ovviamente prima rubo un cucchiaino e godo. Trascorso quel giorno ne faccio ciò che voglio: preparazioni salate e dolci, ne mangio ancora qualche cucchiaino.

La consistenza della ricotta di pecora una volta setacciata non ha eguali, pur non essendo tecnicamente un formaggio è il più cremoso di tutti. La ricotta ha un leggero tocco di acidità che,

secondo il mio parere, per la pasticceria è fondamentale, quasi indispensabile. Ha un gusto, se pur forte, molto avvolgente che ti porta a mangiarne un cucchiaino dietro l'altro soprattutto quando è calda, appena fatta. In abbinamento allo zucchero, alla cannella, all'acqua di rose, alla vaniglia, allo zenzero etc. dà vita a preparazioni strepitose di pasticceria, secondo il mio punto di vista, ma si presta bene anche con paste aromatiche (pistacchio, nocciola etc...) ma senza eccedere perché, essendo costituite soprattutto da oli, creerebbero dei grumi nella crema che risulterebbe troppo granulosa e al palato spiacevolmente irregolare.

A questo punto i nostri veterani potrebbero storcere il naso perché la ricotta dolce è quella bianca e basta, qualsiasi altro abbinamento sembra scorretto o comunque inappropriato; io rispetto il vecchio pensiero ma ho il dovere, rivolto solo al mio modo di vivere la cucina moderna, di vestire di nuovi abiti colorati questo antichissimo ingrediente.

Per concludere, per non annoiarvi ulteriormente, spero che la mia dedica all'ingrediente principe, anzi re, della pasticceria siciliana vi giunga al cuore proprio come ha fatto con me.

Signori, ecco a voi le mie visioni di ricotta dolce e non solo.

chef Francesco Gallo

Note

SILPAT: è un tappetino da forno in silicone per teglia da forno, antiaderente, resistente al calore, facile da pulire e riutilizzabile all'infinito. Da utilizzare in ambito professionale ed eventualmente sostituibile con carta forno.

AGAR AGAR: produce una gelatina più solida di quella commerciale, non si scioglie facilmente, ed è inoltre completamente vegetale. La sua preparazione è facile e veloce e richiede solo una breve cottura, il tempo più lungo è richiesto per la sua solidificazione: un'ora a temperatura ambiente. Non necessitando di zuccheri per gelificare, è adatta per la produzione di confetture a basso tenore di zucchero. Il risultato finale darà opacità alle gelatine rispetto alla colla di pesce che invece dona lucidità.

COLLA DI PESCE: è un addensante naturale per alimenti. Normalmente si utilizza tra gli ingredienti per la creazione di dolci. Il nome "colla" o anche "gelatina di pesce" può trarre in inganno in quanto di specie marina c'è ben poco. L'addensante, infatti, è ricavato dalla cotenna di maiale e ossa o cartilagini bovine. L'espressione la si deve, più che altro, all'antica produzione russa che prevedeva l'utilizzo delle vesciche di storione. Il risultato finale è sicuramente più scioglievole al palato rispetto all'agar agar.

BOWL DI VETRO: sono Ciotole in vetro di varie misure per salse, ingredienti e condimenti

TERMOMETRO DA CUCINA: questo strumento, consente di monitorare la temperatura dei cibi permettendo di ottenere cotture perfette anche in ambito domestico e a chi cucina a livelli non professionali.

PROVA PIATTO FREDDO: consiste nel testare, già a caldo, se una confettura versata su un piatto freddo cola in maniera compatta o trabocca acqua. Nel secondo caso rimettere sul fuoco la preparazione fino a che la prova successiva del piatto freddo sia convincente.

MARMORIZZARE: tecnica che consiste nell'inserire dentro una base, un elemento che dia colore striato e importanza nella trama del gusto (basta pensare al gelato variegato o alla torta marmorizzata).

PLANETARIA: la planetaria è un'attrezzatura fondamentale soprattutto in pasticceria. Ne esistono modelli per uso professionale e per uso casalingo. Viene usata per montare, amalgamare

e impastare. Solitamente viene venduta con tre accessori fondamentali: frusta per montare, scudo per amalgamare e gancio per impastare.

PANNA: 35% o 38% la differenza sta appunto nelle percentuali di grasso in essa contenute. Solitamente riportate nel retro della confezione.

MANNA: è la linfa estratta dalla corteccia di alcune specie di frassini. Si tratta di un prodotto esclusivamente Siciliano e coltivato in pochi metri quadrati, in un'area geografica molto limitata.

PATE A BOMBE: la pate à bombe è una base della pasticceria che serve per pastorizzare le uova in preparazioni fredde (tiramisù, mousse, semifreddi). Consiste in una montatura di tuorli a cui si aggiunge, a filo, uno sciroppo di acqua e zucchero cotto a 121 °C. Serve per rendere sicuro il consumo delle uova da inserire nei dolci che spesso, erroneamente, vengono usate crude.

DESTROSIO O GLUCOSIO: è uno zucchero ricavato dall'amido di mais e utilizzato in polvere, lo sciroppo di glucosio invece non è glucosio puro. Meno dolce del saccarosio, ha un altissimo potere anticongelante e anticristallizzante e per questo, ad esempio, viene aggiunto nei gelati. Inoltre è utilizzato per dolcificare bevande o budini e per l'imbrunimento, la lievitazione e la conservazione dei prodotti da forno.

USO DELLO ZUCCHERO AL VELO: in ogni ricetta si può utilizzare lo zucchero al velo, tenendo conto che contiene un amido in piccole percentuali e che, quindi, farà addensare maggiormente il composto.

CAKE POPS: sono delle palline di torta ricoperte di cioccolato e poi decorate. Si preparano utilizzando soprattutto scarti di pan di Spagna o pan dolci che verranno impastati con crema alle noccioline, marmellate, crema al cioccolato bianco o mascarpone. Bisognerà poi formare delle palline che saranno ricoperte di cioccolato fuso bianco e fondente, e decorate con zucherini colorati, ma anche granella di frutta secca etc.

TEGLIA GASTRONORM: 1:1 Si tratta di una teglia di cm 530x325, usata nei forni professionali per ristorazione. Si può sostituire dividendo l'impasto fra 2 normali teglie casalinghe.

Indice

Introduzione	1
Note	3
La base delle mie ricette: la ricotta di pecora	6
Proprietà e benefici della ricotta	7
Valori nutrizionali	8
Precisazione utile	9
Biscuit meringato alle mandorle di noto, ricotta nera e kumquat canditi	13
Brioche alle noci con gelato alla ricotta	14
“Cannatella o cassuolo”	15
Cannelloni di crepes con ricotta alla banana e rum	16
 <i>Il Cannolo: quattro ricette per celebrare il Re dei dolci siciliani</i>	
Cannolo cheesecake	18
Cannolo di tumminia con ricotta dolce tradizionale	19
Cannolo Rocher e salsa alla sangria di Nero d’Avola	21
Cannolo scomposto con ricotta ai frutti di bosco e salsa al cioccolato nero	23
<i>Da gustare, da conoscere: la storia del cannolo.</i>	24
Cassata siciliana	27
Cassatelle	28
Cheesecake con ricotta e formaggio cremoso ai frutti di bosco su base di cous cous al cioccolato bianco ..	29
Cheesecake ricotta e limone con base biscotto alle mandorle	31
Ciambella ricca alla ricotta con frutta candita arachidi e datteri	32
Cous cous cappuccino con latte di ricotta e melanzane croccanti al cioccolato nero	33
Crema di nocciole e cioccolato sul pane di ricotta	35
Cremoso ai due formaggi in granella e macedonia liquida	36
Crocchette di ricotta e salsa lemon curd	38
Crostata magra con ricotta e confettura di mirtili	39
“Cuccia” con ricotta dolce e salsa al vino cotto speziato	40
Cutume’ fritti	41
Di norma non è dolce	43
Dolce al bicchiere tutto al pistacchio	45
Gateau di ricotta arancia e cioccolato	46

Gateau di ricotta tartufato al cacao	47
Merendina pomeridiana di ricotta in due versioni.	48
Mezzelune di pasta fresca al cacao ripieni di ricotta e arancia su crema calda al nocino e anice	49
Millefoglie di cioccolato con ricotta alle amarene e crema pasticcera al pistacchio	50
Mousse di ricotta alla mandorla amara e zuppa di cachi.	51
Pane al tè verde con crema di ricotta al cioccolato bianco e frutti di bosco	53
Pasticciotti di frolla Cristina con ricotta e zuccata verde siciliana	55
Pere al vino rosso, ricotta nascosta al Marsala secco, crumble alle mandorle e cioccolato speziato	56
Pizzetta con salsa di datterini e fragole e ricotta al basilico e limone.	57
Ravioli di cassata siciliana	58
Ricordo del croccante	59
Ricotta al dolce di fichi e zenzero, pane dolce alle carote e salsa al cioccolato bianco.	60
Ricotta di Natale	61
Ricotta dolce, composta di albicocche, cioccolato all'olio d'oliva e mandorle salate	63
Ricotta spumosa alle fragole e pane alle fragole	65
Rocher di ricotta al caffè granellato agli amaretti e salsa al melograno e Sambuca	66
Semifreddo di ricotta al caffè gentile	67
“Sfinci” fritti con crema di ricotta al miele, whisky e nocciola	68
Sfincioni di san Giuseppe.	69
Soffici biscotti di ricotta	70
Terra di cioccolato con ricotta soffice in tre dolci versioni	71
Torta di compleanno in Sicilia.	73
Torta di mele in vetro con ricotta cremosa alla cannella	74
Torta sbriciolata di ricotta alla vaniglia e cannella	75
Tortino al caffè su cremoso di ricotta alla cicoria tostata, salsa al cioccaffè e datteri ubriachi alla Sambuca.	77
Tortino sbriciolato alle nocciole e cacao con ricotta al porto e pere allo zafferano	78
Zuppa di fragole al lime e zenzero, pan cioccolatoso al wasabi e ricotta al cocco	79
Varianti golose di ricotta condita	81
Ringraziamenti	83

La base delle mie ricette: la Ricotta di pecora



La ricotta di pecora è un prodotto caseario, precisamente un latticino, quindi non viene classificato come formaggio in quanto non viene ottenuta attraverso la coagulazione della caseina, ma dalle proteine del siero del latte. Cioè della parte liquida del latte che si separa dalla cagliata durante la caseificazione. Il processo di coagulazione delle sieroproteine avviene ad un'alta temperatura (80-90°C): il siero viene praticamente ri-cotto. È un prodotto fresco che non possiede la capacità di difendersi dall'attacco di microrganismi, anche patogeni.

La ricotta ha notevoli proprietà nutrizionali. È ricca di proteine, ha un basso contenuto di grassi e calorie, maggiore della ricotta vaccina e minore della ricotta di bufala. I grassi contenuti nella ricotta di pecora sono più saporiti e più aromatici conferendo il tipico aroma animale. I fattori che influiscono sulla qualità della ricotta sono: freschezza, tipo di latte, consistenza e quantità di grassi.

Curiosità

La ricotta siciliana è da secoli tra le materie prime più utilizzate e importanti dell'isola e ha fortemente condizionato l'intera cucina siciliana, soprattutto nella sua versione dolce. Le varianti di ricotta siciliana sono molte e varie, a cominciare da quella che ha relazione con la scelta del latte, che può essere di vacca, di pecora o di capra, con diversi risultati e caratteristiche organolettiche. Per quel che concerne la lavorazione, è importante seguire la tradizione ormai consolidata da secoli: il siero di latte è unito ad altro latte della stessa specie e a quantità ben stabilite di sale, poi riscaldato fino a 90°C circa. Successivamente, la ricotta viene naturalmente a galla e, una volta eliminata la schiuma, è raccolta nei contenitori caratteristici e messa a raffreddare su un apposito tavolo leggermente inclinato. La ricotta siciliana ha aspetto cremoso e morbido; il colore è bianco con tendenza al giallo, soprattutto per la ricotta di pecora e di capra.

La ricotta siciliana viene utilizzata soprattutto in cucina, sia nel salato che nella pasticceria e le combinazioni gastronomiche sono davvero infinite: dai ravioli di ogni specie ai cannoli e alla cassata siciliana, da varie specie di lasagne e timballi alle pastiere, crostate e simili delizie. La ricotta siciliana può essere gustata anche come ottimo dessert o magari, nella versione infornata, insieme ad un bel piatto di affettati e formaggi tipici.

La ricotta infornata è un particolare tipo di ricotta che si colloca nel repertorio delle specialità regionali. Dopo la lavorazione tradizionale, la ricotta è posta, dopo un giorno o due, in contenitori di ceramica imburattati e arricchiti di pepe nero e, successivamente, viene cotta in forno a pietra per trenta minuti almeno: a quel punto, la formazione di una sottile pellicola bruno-rossastra conferma che la ricotta è pronta. La ricotta infornata ha un aroma particolare che la rende particolarmente apprezzata all'interno del panorama della gastronomia siciliana.

Proprietà e benefici della Ricotta

Consumata anticamente solo da pastori e contadini, la ricotta è un alimento di origini umili ma dalle qualità ben più elevate. Diffusa già nell'antica Roma, per la legge non può essere considerata un formaggio (e ora vedremo il perché), ma viene semplicemente annoverata nell'ampia categoria dei latticini.

Il motivo sta nel fatto che la sua produzione avviene utilizzando il siero residuo, un prodotto "di scarto" della lavorazione dei formaggi; questo siero viene riscaldato fino ad una temperatura tra i 70 e i 95 °C, da qui il nome ricotta, da ri-cotta.

Durante la fase di riscaldamento le sieroproteine del latte coagulano (si solidificano) formando una serie di fiocchi bianchi dalle interessanti qualità nutritive, che vengono poi rimossi con una schiumarola e messi a sgocciolare nel classico cestello forato che darà poi la forma alla ricotta.

L'ulteriore residuo di siero non utilizzato prende il nome di scotta e può essere impiegato nel campo zootecnico per alimentare il bestiame. La preparazione della ricotta ha comunque delle varianti: i tipi di latte utilizzati sono generalmente quello vaccino, di capra e quello di bufala (Bufalo mediterraneo italiano), inoltre nel processo di produzione industriale a volte vengono aggiunte sostanze per migliorare l'aspetto e la consistenza oppure per facilitare la preparazione. Ad esempio, aggiungendo acido citrico si induce più facilmente la coagulazione delle proteine, mentre aggiungendo latte o panna il prodotto finito ha un sapore più corposo ed è più cremoso (dato che latte e panna sono ricchi di grassi). Riassumendo, il latte utilizzato è dunque di tre o quattro tipologie:

- 1) Latte vaccino
- 2) Latte di capra
- 3) Latte di Bufala (Bufalo mediterraneo italiano)
- 4) Latte di pecora

Inoltre, in giro per la Penisola, possiamo trovare un'infinità di varianti della ricotta classica: ad esempio la ricotta salata, fatta essiccare con l'aggiunta di sale, è un ingrediente fondamentale della pasta alla Norma catanese; in Puglia invece esiste la schianta, addizionata di sale e peperoncini piccanti. La ricotta è un alimento estremamente versatile e ha un sapore piuttosto dolce, dovuto alla

presenza di lattosio, che di solito piace quasi a tutti; inoltre il potere saziante elevato, unito al basso contenuto di grassi, la rendono ottima per chi sta seguendo una dieta.

Vediamo brevemente quali sono i benefici che può portare alla nostra salute:

1) Povera di calorie: tra i vari tipi di ricotta scegliete quello prodotto con latte di vacca. Questa versione è più povera di grassi: risulta un cibo davvero molto povero a livello calorico, con una digeribilità eccezionale. Essendo, come già spiegato, un alimento povero di grassi e con un elevato potere saziante, la ricotta è l'alimento ideale per chi sta cercando di dimagrire, con un apporto calorico di circa 140 calorie per 100 grammi. Inoltre la grande quantità di proteine ne fa un cibo altamente nutritivo, ottimo per le persone che stanno provando a guadagnare massa muscolare (queste ultime possono provare anche la ricotta salata, che ha un apporto energetico decisamente maggiore).

2) Ricca di proteine: la ricotta contiene abbondanti quantità di proteine dal valore biologico altissimo, superiore anche alla carne stessa e a molti latticini. Questo significa che la loro digeribilità è quasi totale e vengono utilizzate quasi completamente dal nostro organismo: nello specifico, si tratta di proteine ricche di amminoacidi essenziali (ovvero quelli che il nostro corpo non riesce a produrre autonomamente e quindi vanno assunti con l'alimentazione) come la leucina, la treonina e la valina.

3) Ricca di vitamine e minerali: nella ricotta sono presenti molti sali minerali necessari per il nostro organismo, come il fosforo e il calcio. Il primo svolge delle funzioni a livello di metabolismo (contribuendo alla sua regolarità) mentre il secondo è molto importante per la salute delle ossa (infatti la ricotta, insieme ad altri formaggi, può essere un alimento ideale per i ragazzi in crescita). Inoltre ha un buon apporto di vitamine dei gruppi A ed E. (Leggi anche la pagina dedicata alle vitamine e ai minerali).

4) Azione anti-età: nel campo cosmetico la ricotta può essere usata, miscelata con miele e yogurt, per una maschera nutriente e

Valori nutrizionali

idratante da applicare su pelli secche e deteriorate. Si ritiene anche che le sostanze nutritive presenti nella ricotta possano nutrire e ridare lucentezza alla pelle in profondità, esercitando una sorta di azione anti-età.

Quali tipi di ricotta conosciamo? Qui sotto è possibile prendere visione di una lista delle ricotte prodotte in Italia. I nomi variano a seconda della regione.

- 1) Ricotta romana: DOP “denominazione origine protetta” fatta esclusivamente con latte vaccino.
- 2) Ricotta secca: dal sapore molto marcato, conosciuta ed amata in Sicilia. È salata e più secca ma anche più stagionata. Viene chiamata “ricotta funnata”.
- 3) Ricotta forte: prodotta soprattutto in Puglia, ha un sapore marcato, cremoso e piccante a differenza della ricotta salata. Viene chiamata in zona ricotta ‘scante, scanta, ascuante.
- 4) Ricotta affumicata: prodotta a Reggio Calabria. Prodotto genuino calabrese a base esclusivamente di latte di capra. Il sapore è leggermente salato con retrogusto ed odore “affumicato”.
- 5) Ricotta di pecora: il nome dice tutto. La ricotta in questo caso è prodotta esclusivamente con latte di pecora.
- 6) Ricotta mista: è un tipo di ricotta fatta utilizzando diversi tipi di latte: vaccino, di capra, di pecora o di bufala.
- 7) Ricotta Iblea: gusto dolce, viene fatta utilizzando latte esclusivamente vaccino. Questo tipo di ricotta è prodotta a Ragusa ed il suo gusto è particolarmente delicato e dolce.
- 8) Ricotta al forno: la ricotta al forno è la tipica ricotta, che può essere fatta con qualsiasi tipo di latte, che viene prodotta informandola ad una settimana dalla salatura.
- 9) Ricotta di vacca: fatta esclusivamente con latte vaccino.

Conclusioni: Molti amanti della ricotta adorano quest’ultima in combinazione con la crema spalmabile “nutella”. Esistono differenti combinazioni che possono essere prese in considerazione come la ricotta e pera, ricotta e spinaci e ricotta e noci. La ricotta è sconsigliata a tutte quelle persone intolleranti al lattosio. Il suo prezzo può variare in base al luogo di acquisto. Quella fresca, appena preparata, è la migliore dal punto di vista nutrizionale.

Valore per 100 g	RDA (%)	
Acqua	74,10 g	-
Carboidrati disponibili	4,20 g	-
Zuccheri solubili	4,20 g	-
Proteine	9,50 g	-
Grassi (Lipidi)	11,50 g	-
Saturi totali	7,36 g	-
Monoinsaturi totali	2,50 g	-
Polinsaturi totali	0,68 g	-
Colesterolo	42 mg	-
Fibra totale	0	-
Alcol (g)	0	-
Sodio	85 mg	5,67% RDA
Potassio	98 mg	2,09% RDA
Ferro	0,30 mg	3,75% RDA
Calcio	166 mg	16,60% RDA
Fosforo	153 mg	21,86% RDA
Magnesio	15 mg	3,57% RDA
Zinco	0,20 mg	1,82% RDA
Rame	0,05 mg	5% RDA
Selenio	ND	-
Tiamina (Vit. B1)	0,03 mg	2,50% RDA
Riboflavina (Vit. B2)	ND	-
Niacina (Vit. B3 o PP)	ND	-
Vitamina A retinolo eq.	260 µg	28,89% RDA
Vitamina C	0 mg	0% RDA
Vitamine E, B6, B12, Manganese	ND	-

COMPOSIZIONE IN AMMINOACIDI

Proteine (%): 9,50%

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI

Lipidi totali

Saturi totali

Bibliografia: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/tabelle-nutrizionali/ricotta-pecora.html>