

L'Arte del Tiramisù Classico

Lionetti Giorgia Alessia

Natella Loris

Colaleo Greta

3 luglio 2026



Tempo di prep.: 30 min

Riposo: 3 ore

Difficoltà: Facile

Indice

1	Introduzione	3
1.1	La Scienza del Dolce	3
2	Ingredienti e Tabella Nutrizionale	3
2.1	Valori Nutrizionali Medi (per 100g)	3
2.2	Lista della Spesa	4
2.3	Composizione crema	4
3	Procedimento Sperimentale	4
4	Avvertenze, Allergie e Intolleranze	5

1 Introduzione

Il tiramisù è uno dei dessert italiani più famosi al mondo. Prepararlo richiede precisione, ingredienti freschi e il giusto bilanciamento dei sapori. Non è una ricetta difficile, ma bisogna fare attenzione a montare i componenti alla perfezione.

1.1 La Scienza del Dolce

Secondo alcuni pasticceri, la proporzione ideale tra i componenti segue una precisa regola matematica. Possiamo riassumere l'equilibrio perfetto della crema con questa formula:

$$C = \frac{M + Z}{\sqrt{U}} \quad \log_{10}(C) = 2$$

Dove M rappresenta il mascarpone, Z lo zucchero e U le uova. Ricorda inoltre che la temperatura ideale di servizio è di circa 4°C !

PS: La C sta per "compattezza"!!

2 Ingredienti e Tabella Nutrizionale

Ingredienti principali: Uova, mascarpone, savoiardi, caffè forte e cacao amaro.

Costo stimato: Sommando i prezzi medi degli ingredienti si ottiene un prezzo di circa €7.30.

2.1 Valori Nutrizionali Medi (per 100g)

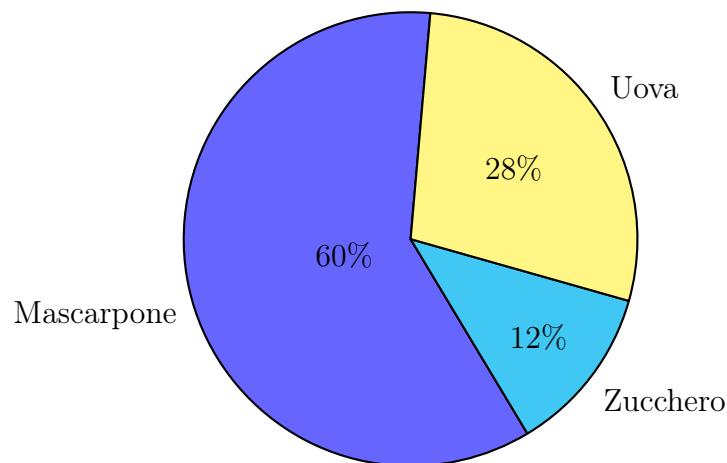
Ecco la tabella con l'apporto nutrizionale stimato per questa combinazione di ingredienti:

Nutriente	Quantità
Calorie	380 kcal
Grassi	28 g
Carboidrati	25 g
Proteine	7 g

2.2 Lista della Spesa

Per la crema:	Per la base:
• 500g di Mascarpone • 4 Uova medie • 100g di Zucchero	• 300g di Savoiardi • Caffè moka q.b. • Cacao amaro in polvere

2.3 Composizione crema



3 Procedimento Sperimentale

Segui attentamente i passi numerati per ottenere il massimo della compattezza:

- 1) Separare i tuorli dagli albumi.
- 2) Montare i tuorli con lo zucchero usando le fruste fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- 3) Aggiungere il mascarpone poco alla volta, incorporandolo delicatamente.
- 4) Montare gli albumi a neve fermissima¹ e unirli al composto di tuorli.
- 5) Inzuppare velocemente i savoiardi nel caffè freddo e disporli sul fondo di una pirofila.

¹Un trucco per capire se sono pronti? Girando la ciotola non devono muoversi!

- 6) Coprire con uno strato di crema e ripetere l'operazione.
- 7) *Nota finale: Riporre in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire.*

4 Avvertenze, Allergie e Intolleranze

Attenzione: l'uso di uova non fresche può compromettere la riuscita del dolce.

La ricetta classica presenta alcuni allergeni importanti. In caso di ospiti con esigenze alimentari specifiche, prestare attenzione a:

Intolleranza al Lattosio: Il mascarpone contiene un'elevata percentuale di lattosio. Si consiglia l'uso di prodotti sostitutivi *senza lattosio* o vegetali.

Celiachia (Glutine): I savoiardi tradizionali sono preparati con farina di frumento. È necessario sostituirli con biscotti certificati **gluten-free**.

Allergia alle Uova: La crema si basa interamente sulle uova crude; in questo caso è preferibile optare per una variante di camuffamento senza uova.

Consiglio dello chef: *Per una versione ancora più golosa, potete aggiungere delle scaglie di cioccolato fondente tra gli strati di crema. Questo donerà una nota croccante al dolce.*

Buona preparazione e buon appetito!

Fatto con passione da Giorgia, Greta e Loris.