

FRIGO WEEKLY 49

FELICITÀ A TAVOLA



ARPA

Fecola di patate per donare una consistenza perfetta a torte o creme da farciture. I suoi molteplici metodi di utilizzo la rendono un ingrediente estremamente duttile, costituendo, inoltre, una valida alternativa alle uova nelle preparazioni dei dolci.

“Il vino migliore è il più vecchio, l'acqua migliore è la più nuova”

WILLIAM BLAKE

Doria

Tutta l'iconicità dei Bucaneve e della loro forma a fiore incontrano il gusto e l'energia del cioccolato per un mix insuperabile e “cioccolato” come mai. Le maxi gocce sprigionano il loro intenso sapore fin dal primo morso: il cioccolato dona un twist unico al frollino e con il suo gusto intenso rende l'inzuppo ancora più goloso!



CONSIGLIO ECO Una tenda fa abbassare di alcuni gradi la temperatura interna in casa nelle ore più calde della giornata d'estate e proteggere dal freddo d'inverno.

www.alezionedisostenibilita.it

I CIBI CHE RENDONO FELICI



Complice il periodo in cui viviamo, pieno di stress e preoccupazioni, e la necessità di stare in casa, tendiamo a concederci momenti e coccole speciali, a partire dall'alimentazione. Uber Eats ha deciso di approfondire il tema e, insieme alla biologa nutrizionista Sara Cordara, rivela i dieci cibi che, tra una video call e l'altra, possono svoltare il nostro umore e le nostre giornate, facendoci spuntare un sorriso sulle labbra.

È proprio lui, il **cioccolato fondente**, il vero cibo del buonumore, un antidepressivo naturale: il suo aroma incantevole, misto al suo contenuto in triptofano e teobromina, ci trasportano subito in un mondo più sereno, stimolando le endorfine e aumentando la produzione di serotonina, il famoso ormone della felicità. Inoltre, **la frutta secca**, come noci, mandorle e nocciole, ricchi di vitamina B1, acido folico e zinco, combattono gli stati depressivi; così come il **pescce azzurro** (alici, sardine, acciughe) che, ricco di omega 3, influenza lo sviluppo del sistema nervoso e il rilascio di serotonina e dopamina, l'ormone dell'euforia. “Da non sottovalutare l'effetto di **semi di sesamo e zucca e dell'avocado**: la tirosina che contengono aumenta la dopamina, migliorando il nostro

stato emotivo” commenta la dottoressa Sara Cordara “Per il rilascio di dopamina, si a **barbabietole, quinoa e cereali integrali** (pasta, riso, pane) che aumentano il senso di benessere grazie alla betaina; senza dimenticare lo **zafferano**, in grado di restituire il buon umore grazie al colore che regala ai piatti e a sostanze come safranale e crocina, ottimi precursori di dopamina e serotonina”. Via libera anche a **vaniglia e melagrana**, ricchi di ossitocina, l'ormone dell'amore che accresce vicinanza ed empatia verso il prossimo, rinsaldando e facilitando i legami affettivi e temperando la tensione. Tra gli amici della serenità, infine, possiamo apprezzare i **semi di girasole** che, grazie a magnesio e vitamina B6, riducono stress, ansia, nervosismo, sbalzi d'umore e stanchezza.

LA RICETTA DELLA FELICITÀ

Spaghetti integrali con acciughe

Ingredienti

400 gr Spaghetti integrali
8 Acciughe sott'olio
5 cucchiai Pangrattato
1 cucchiaio Capperi sotto sale
1 Spicchio aglio
QB prezzemolo
4 cucchiai Olio EVO

Preparazione

Scaldare in una padella l'olio con uno spicchio d'aglio, unire le acciughe e i capperi dissalati e lasciare fino a quando le acciughe

non si saranno sciolte.

In un'altra padella, tostate il pangrattato in olio fino a che imbrunisca leggermente e aggiungere sale.

Lessate gli spaghetti al dente in abbondante acqua, scolateli e conditeli con il sugo direttamente in padella.

Il segreto

Non salare l'acqua di cottura, tuffare la pasta nel tegame del condimento a metà cottura, aggiungere, se gradite, olive nere in cottura insieme ai capperi.



LA RICETTA Di Nonna Paperina

Cream Tart

Quando si pensa alla felicità non si può non immaginare il sorriso di un bambino, questa ricetta è per loro o per il bambino che è in noi.

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta frolla

250 g di farina di riso
50 g di farina di mandorle
50 g di fecola di patate
120 g di burro freddo
110 g di zucchero a velo, 1 uovo intero, 2 tuorli
scorza di arancia e limone grattugiata
1 pizzico di sale

Per la farcia

175 g di Exquisa Fresco Cremoso Classico
100 g di yogurt greco
150 ml. di panna fresca
70 g di zucchero a velo
1 cucchiaino di estratto di vaniglia.

Per la decorazione

1 cucchiaino di estratto di vaniglia.
Qualche lampone
q. b. di corallini misti
ovetti o confetti di cioccolato.



Preparazione per la Base

Utilizzate una planetaria con frusta a K, versate la farina il burro freddo tagliato a pezzetti per ricavare un composto granuloso. Unite lo zucchero a velo, le uova e un po' di sale, la scorza di limone e arancia e mescolate per un minuto fino ad ottenere un impasto uniforme che conserverete in frigo avvolto in una pellicola, in forma di panetto. Dopo circa 30 minuti riprendete il panetto e tagliatelo in due parti. Stendetelo per ottenere due rettangoli dallo spessore di mezzo centimetro ciascuno. Prendete uno stampo a forma di coniglio o un foglio di carta con questa forma e ritagliate la pasta frolla con l'aiuto di un coltello a punta sottile.

Adagiate le due forme su una teglia rivestita di carta da forno e cuocetele per 16 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi. Sfornate e fate intiepidire le forme su una gratella.

Preparazione per la farcia

Unite tutti gli ingredienti per realizzare la crema e montateli per bene, aggiungete anche lo zucchero e la vaniglia. Versate la crema in un sac à poche con punta tonda da 1 cm. Farcite una superficie di frolla che farà da base su tutto il perimetro, e aggiungete i lamponi tagliati a fettine, poi riponete sopra la base di frolla rimasta, il secondo strato di frolla. Farcite ricreando degli spuntoni e guarnite a piacimento con confetti colorati, lamponi e corallini. Mettete in frigo per circa 2 ore e servite.