

PRODOTTO DA NETRAFOOD

# Seasons



## SPATZLE DI SPINACI PANNA E SPECK

Variante colorata, cremosa e saporita dei famosi gnocchetti di origine tedesca.

P. 9

## IL MEGLIO DI STAGIONE

In autunno le giornate si accorciano e il cibo che troviamo in tavola cambia.

p. 8

## FICHI

I fichi sono particolarmente ricchi di vitamine, hanno tantissime proprietà benefiche. Ma occhio a non esagerare sono anche ricchi di zuccheri.

p. 16

## FESTA DI HALLOWEEN

È una ricorrenza di origine Celtica. In Europa è consuetudine ritrovarsi.

p. 42





# NetraFood

Nel giugno del 2018 nasce Netrafood, un blog completamente incentrato sul cibo, ogni anno cerca di evolversi e propone rubriche o idee sempre nuove per cercare di abbracciare sempre di più ogni ambito e aspetto della cucina.

Vi presentiamo la nostra rivista su base stagionale, che si impegna a rispettare gli ingredienti, la tradizione, cercando però idee sempre nuove per stupire proprio tutti.

Come in ogni altro numero della rivista, abbiamo selezionato diverse ricette esclusive, cercando di utilizzare prettamente ingredienti stagionali.



# INDICE

## 08

### IL MEGLIO DI STAGIONE

Zucche - Arance - Fichi

## 39

### CONSIGLIO CREATIVO

Riutilizzo creativo

## 24

### FRITTI

Alici - Funghi - Dolci frittelle

## 42

### FESTA DI HALLOWEEN

Gamberetti - Salmone - Paccheri



11



14



17



# MENÙ

## 19

### TAVOLA

Colori autunnali e decorazioni di stagione

## 31

### OSPITI

Cibi al forno e preparazioni anticipate

## 35

### PRIMI PIATTI

Lasagne di carote

## 38

### DOLCI CONCLUSIONI

Brownies all'arancia



29



37



46



Nuovi post in anteprima dal sito

## Vellutata di zucca al forno

La vellutata di zucca è forse il piatto autunnale per eccellenza...



## Polenta con ragù

...è una pietanza povera ma molto buona e sostanziosa.

## COCKTAIL

### Spritz

Lo spritz è il long drink alcolico più famoso d'Italia.



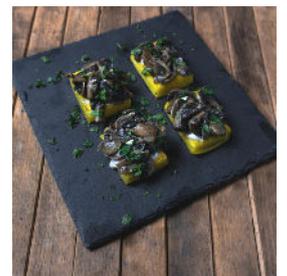
### Hugo

È un cocktail tipico dell'Alto Adige a base di spumante.



### Crostini con speck

Crostini di polenta con crema ai funghi e speck croccante al forno.



### Crostini con funghi

Crostini di polenta con crema al formaggio e funghi rosolati in padella.

### Crostini con pomodorini

Crostini di polenta con crema al formaggio e pomodorini confit (al forno).







*- Il meglio dell'autunno -*





	15 min.
	15 min..
	3 persone
	450 kcal
	

# CROSTONE DI PANE CON CIPOLLA CARAMELLATA E RICOTTA

150gr di Pane a fette  
70gr di Ricotta di mucca  
300gr di Cipolle  
50gr di Zucchero di canna  
15ml di Aceto di vino bianco  
200ml di Acqua

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette non troppo sottili.

Mettere le cipolle in un tegame insieme allo zucchero di canna e mescolare per bene. Unire l'aceto di vino bianco, l'acqua e cuocere per circa un'ora a fiamma bassa.

Nel frattempo tagliare a fette di circa 2cm il pane e cuocerlo in forno a 180° fino a farlo

abbrustolire leggermente su entrambi i lati. Mettere un pò di cipolla su una fetta di pane abbrustolito e con uno schiaccia patate (serve solo per decorazione), schiacciare la ricotta sopra al crostone con la cipolla. Condire con sale e pepe e un filo d'olio d'oliva.

## SPATZLE DI SPINACI PANNA E SPECK

100gr di Speck a fette sottili  
200ml di Panna fresca  
250gr di Farina  
250gr di Spinaci  
150ml di Latte  
1 Uovo

Sbollentare gli spinaci e strizzarli bene, metterli in un robot assieme a un uovo e metà del latte. Tritare bene e mettere il composto in una ciotola assieme alla farina, al restante latte, una spolverata di noce moscata e un paio di cucchiari di parmigiano (se gradito). Mescolare a modo e ottenuto un composto uniforme farlo "colare" tramite lo Spätzlehobel o a uno schiacciapatate direttamente in una pentola con acqua bollente salata. Nel frattempo mettere una padella antiaderente sul fuoco e cuocere lo speck finché diventa croccante. Togliere lo speck e nella stessa padella mettere la panna da cucina a fuoco basso. Scolare gli Spatzle quando sono pronti vengono a galla come gli gnocchi, con una ramina direttamente nella padella con la panna. Aggiungere lo speck tritato a coltello, il parmigiano e fare saltare pochi



	5 min.
	60 min.
	4 persone
	260 kcal



## CAPPELLACCI DI ZUCCA CON MANDORLE E AMARETTI

300gr Cappellacci di zucca  
50gr di Amaretti  
50gr di Mandorle a fette  
100gr di Burro  
Parmigiano Reggiano

Tritare gli amaretti con un robot e metterli in una padella antiaderente per farli tostare leggermente. Passati un paio di minuti togliere gli amaretti e mettere nella stessa padella il burro

per farlo sciogliere. Cuocere i cappellacci in abbondante acqua salata e una volta pronti (devono essere al dente), scolali con l'aiuto di una ramina direttamente nella padella con il burro. Aggiungere le mandorle a fette e gli amaretti tritati e impiattare i cappellacci con una spolverata di parmigiano reggiano (se gradito).



	5 min.		
	10 min		
	3 persone		
	427 kcal		
			

## MILLEFOGLIE DI ZUCCA E FUNGHI

200gr di zucca - 200gr di funghi champignon - 1 mozzarella -  
1 spicchio d'aglio

Pelare e tagliare la zucca a rondelle spesse circa 3-4cm. Posizionare le rondelle su un foglio di carta forno e metterle in forno per circa 25 minuti a 200°. Nel frattempo pulire e tagliare i funghi, in una padella mettere un giro d'olio con uno spicchio d'aglio. Quando l'aglio inizia ad imbiondire aggiungere i funghi e cuocerli per 10-15 minuti. Una volta cotte le rondelle di zucca, iniziare a comporre la millefoglie, mettendo su un foglio di carta da forno una rondella di zucca, una fettina di mozzarella e una cucchiajata di funghi, continuare così per tre o quattro strati, nello strato superiore non aggiungere la mozzarella. Mettere in forno appena prima di servire per circa 5-6 minuti a 200° per fare sciogliere la mozzarella.



	20 min.
	30 min
	3 persone
	235 kcal
	



	5 min.
	10 min
	3 persone
	140 kcal
	
	
	
	

## CIOCCOLATA CALDA ALL'ARANCIA

400gr di Latte - 1 Arancia - 25gr di Cacao amaro - 50gr di Zucchero -  
25gr di Amido di mais - 80gr di Cioccolato fondente

Per preparare la cioccolata calda, mettere lo zucchero, il cacao e l'amido di mais in un pentolino, aggiungere anche il latte e il succo spremuto e filtrato di un'arancia.

Per un sapore più intenso aggiungere anche la buccia dell'arancia e portare ad ebollizione. Appena inizia a bollire aggiungere il cioccolato fondente ben tritato e proseguire la cottura per un minuto o due continuando a mescolare per non farla attaccare.

Eliminare la buccia dell'arancia e versare subito la cioccolata in una tazza.



## Quando crescono i fichi?

Tanti credono erroneamente che i fichi siano un "frutto" prettamente estivo, in realtà i veri fichi quelli più saporiti anche se più piccoli crescono e vengono raccolti a settembre, ottobre. In estate quelli che troviamo sono i fioroni, sono fichi più grossi ma meno saporiti. Infatti il fico ha una doppia stagionalità.





	5 min.
	no cott..
	3 persone
	150 kcal
	

## CARPACCIO DI BRESAOLA FICHI E PARMIGIANO

Lavare ed asciugare bene i fichi, stendere le fette di bresaola su un piatto da portata e disporre sopra i fichi tagliati in quattro assieme a qualche scaglia di Parmigiano Reggiano.

In una ciotola preparare un'emulsione da servire in tavola, così che si possa aggiungere a gradimento, con succo di un limone, 4 cucchiaini di olio e una spruzzata di pepe.

# CROSTATINA CON CREMA E FICHI

400gr di Pasta frolla  
250ml di Latte  
1 Uovo  
20gr di Zucchero  
20gr di Amido di mais  
100gr di fichi

Stendere la pasta frolla (per la preparazione seguire la ricetta a pagina 45), nei stampini per crostatine. Bucherellare ogni base con i lembi di una forchetta per non farle gonfiare

cuocere in forno a 180° per 15-20 minuti. Nel frattempo preparare la crema, fare scaldare il latte in un pentolino con la scorza di un limone, in una ciotola rompere l'uovo e aggiungere lo zucchero, l'amido di mais e mescolare, fino ad ottenere una crema senza grumi. Versare il latte a filo ancora bollente nella ciotola con l'uovo e lo zucchero e mescolare con la frusta.

Trasferire il composto nel pentolino sul fuoco a fiamma bassa continuando a mescolare per circa 5 minuti, quando la crema risulta densa, spegnere la fiamma e fare raffreddare. Farcire (quando la crema e le basi di pasta frolla sono fredde), le crostatine versando un pò di crema e aggiungere i fichi lavati, asciugati e tagliati in quattro come guarnizione.







## CANDELE, FRUTTI E COLORI CALDI...

Apparecchiare la tavola d'autunno può rivelarsi un'attività molto divertente. I colori devono essere caldi, devono richiamare le foglie secche, il sole che tramonta presto, perciò colori come il marrone, rosso, arancione, verde non possono assolutamente mancare su una tavola autunnale che si rispetti. Ovviamente non dimenticatevi delle ghiande o delle pigne che potrete trovare in grandi quantità in questo periodo.

Per abbellire e arricchire la tavola o la casa con decorazioni autunnali non serve per forza perdere chissà quanto tempo, ecco qualche spunto creativo, veloce e facile da realizzare...





# CENTROTAVOLA AUTUNNALE DI CASTAGNE - FAI DA TE

## Attrezzatura necessaria

Colla a caldo - Foglio di carta -  
Matita o biro

## Creare la base

Per creare la base del centrotavola, disegnare su un foglio un cerchio della grandezza della candela.



## Preparazione

Disporre le castagne intorno al cerchio disegnato, facendo attenzione a non farle sfiorare oltre il bordo disegnato. Inizialmente creare solo un cerchio di castagne intorno alla candela in modo da realizzare una base su cui andare ad allargare la struttura del centrotavola.



## Composizione

Incollare con la colla a caldo le castagne e aggiungere ed incollare le restanti castagne allargando la base e mettendole anche una sopra all'altra, avendo sempre cura di non oltrepassare il limite del cerchio disegnato.







- *Tutti fritti* -



# FRITTURA

La frittura è un metodo di cottura che consiste nel cuocere gli alimenti all'interno di un grasso che sia esso, olio, burro, strutto o margarina. Il risultato sono piatti appetitosi e calorici che vanno però consumati con moderazione.



## ALICI FRITTE

500gr di Alici  
80gr di Farina 00  
80gr di Farina di semola  
Olio per friggere

Pulire bene le alici, togliendo la testa, le interiora e la grande spina e risciacquare sotto acqua corrente. In una ciotola mettere le due farine e mescolare a modo. Fare scaldare l'olio da friggere, a una temperatura di 160-170°, una volta raggiunta, passare le alici

nella farina (poche per volta) e tuffarle nell'olio bollente, non friggere troppe alici assieme altrimenti l'olio si abbassa troppo di temperatura. Passati un paio di minuti le alici saranno diventate leggermente dorate, potremo toglierle con una schiumarola e metterle a scolare su della carta assorbente.

Cuocere tutte le alici nello stesso modo e servirle solo dopo averle leggermente salate.



	20 min.		
	25 min.		
	4 persone		
	599 kcal		



## FRITTELLE CON FUNGHI CHAMPIGNON

200gr di Funghi champignon  
 200gr di Farina  
 150gr di Acqua gasata  
 50gr di Ricotta  
 50gr di Parmigiano Reggiano  
 Lievito Istantaneo

Pulire bene i funghi con uno straccio e tagliarli a fettine,

mettere in una padella un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere anche i funghi e cuocere fino a quando l'acqua di vegetazione sarà evaporata. Mettere in una ciotola la farina con il lievito istantaneo e un cucchiaino di sale. Unire anche l'acqua gasata e sbattere con una frusta fino a formare una

pastella liscia. Aggiungere i funghi leggermente tritati a coltello, la ricotta, il formaggio e amalgamare il tutto. Friggere mettendo un cucchiaino di impasto alla volta in olio da friggere a una temperatura di 160°. Quando si formeranno delle palline gonfie e dorate scolarle su carta assorbente.

	20 min.
	40 min.
	4 persone
	440 kcal
	
	
	
	



## MILLEFOGLIE DI MELANZANE

3 Melanzane  
 1 conf. di Pomodori pelati  
 2 Mozzarelle  
 5-6 foglie di Basilico

Tagliare a fettine le melanzane e asciugarle a modo con un pezzo di carta assorbente. Fare scaldare

l'olio da friggere a una temperatura di 170° e friggere le melanzane facendole scolare una volta pronte su della carta assorbente. Frullare leggermente i pelati assieme alle foglie di basilico, un pizzico di sale e pepe e iniziare a comporre. Mettere

su carta forno una fetta di melanzana alternata con un cucchiaino di pelati e una fetta di mozzarella. Continuare ad alternare gli ingredienti e mettere in forno a 200° per circa 5-10 minuti aggiungendo un pò di pangrattato.

	15 min.
	20 min.
	4 persone
	550 kcal
	



## CASTAGNOLE

200gr di Farina  
 40gr di Burro morbido  
 2 Uova  
 50gr di Zucchero  
 1 Limone  
 7-8 di Lievito per dolci  
 1 cucchiaino di Rum  
 1 Baccello di vaniglia

Mettere in una ciotola i semi del baccello di vaniglia assieme allo zucchero. Aggiungere le uova, la farina, il rum, il burro, le scorze grattugiate del limone e il lievito. Uniti tutti gli ingredienti, mescolare con l'aiuto di

una forchetta fino ad ottenere un panetto liscio e morbido. Scaldare l'olio a una temperatura di 170' e utilizzando un tarocco ritagliare dei pezzetti di impasto di circa 12-14 grammi. Modellare ciascun pezzo di impasto in modo da ricavarne delle palline e appena l'olio sarà caldo immergere poche palline alla volta. Scolare le castagnole su un foglio di carta assorbente e quando saranno ancora calde, rotolarle all'interno dello zucchero.





## MENÙ

Tagliere di affettati misti con  
formaggi

-

Lasagne di carote

-

Vitello tonnato  
autunnale

-

Chips di zucca

-

Brownies all'arancia



## TAGLIERE DI SALUMI EMILIANI

Affettare tutti i salumi finemente e disporli su un tagliere divisi per aree per non mescolare tutto.

Il tagliere tipico Emiliano è formato da salame, coppa, prosciutto crudo, pancetta e mortadella. Vanno benissimo però tutti i tipi di salumi, infatti, usare salumi tipici del proprio territorio garantisce qualità e ovviamente bontà. Aggiungere sempre delle olive, dei tocchetti di formaggio, dei grissini per riempire e completare il tagliere.





	25 min.
	15 min.
	4 persone
	80 kcal
	

## PANINI A FORMA DI ZUCCA

Preparare l'impasto per pane, io ho preparato dei panini al latte e durante l'ultima lievitazione, con l'aiuto dello spago creare le venature tipiche della zucca. Partendo dalla base del panino legare tutti i fili di spago alla cima, non devono essere troppo stretti, il panino durante la lievitazione continuerà a gonfiarsi e creerà le venature tipiche della zucca. Una volta cotto e raffreddato, molto delicatamente eliminare lo spago e aggiungere un raspo d'uva, per simulare il picciolo della zucca.



## LASAGNE DI CAROTE

1,5kg di Carote  
500ml di Besciamella  
Parmigiano Reggiano  
Pasta fresca all'uovo

Pulire e pelare a modo tutte le carote, tritarle con l'aiuto di un tritatutto e metterle in un tegame sul fuoco con un giro d'olio abbondante. Aggiungere sale e pepe e fare cuocere le carote per almeno mezz'oretta, aggiungendo quando necessario dell'acqua o del brodo di verdure per non fare attaccare il composto. A fine cottura unire la besciamella e mescolare a modo per renderlo omogeneo. Per comporre le lasagne, "sporcare" leggermente il fondo di una pirofila con un pochino di sugo di carote e aggiungere sopra uno strato di pasta fresca (fatta con 200gr di farina e due uova) precedentemente scottata in acqua bollente. Versare sopra un pò del composto di carote creando uno strato uniforme e cospargere un pò di Parmigiano. Procedere con tutti gli altri strati nello stesso modo fino ad arrivare al limite della pirofila. Cuocere le lasagne di carote in forno a 200° per 30-35 minuti.





	20 min.
	75 min.
	4 persone
	370 kcal
	



	10 min.
	20 min.
	4 persone
	120 kcal

## VITELLO TONNATO AUTUNNALE

1kg Vitello - 90ml Vino bianco - 1 Carote - 1 Cipolla - 2 patate - 1 gambo di Sedano - 300gr tonno - 100gr Spinaci

Mettere in una pentola le verdure (carote, cipolla, patate e sedano) pelate e tagliate a tocchetti con il pezzo di carne di vitello. Aggiungere due foglie di alloro, una spolverata di pepe, il vino bianco e acqua fino a coprire la carne, fare arrivare a bollire per poi cuocere a fuoco basso per circa 1 ora. Terminata la cottura, scolare la carne e lasciarla raffreddare completamente, nel frattempo preparare la salsa, sbollentare le foglie di spinaci e strizzarle bene.

Frullare con un mixer ad immersione gli spinaci, con le verdure utilizzate in cottura e il tonno, se necessario aggiungere un pò di brodo. Una volta raffreddata completamente tagliare a fettine sottili la carne e utilizzare la salsa come condimento.



	10 min.
	10 min.
	4 persone
	172 kcal

## CHIPS DI ZUCCA

500gr di Zucca - Olio d'oliva - Aglio - Rosmarino

Sbucciare e tagliare a pezzi non troppo grossi la zucca (per una cottura uniforme i pezzi devono essere tutti della stessa dimensione).

Disporre i pezzi di zucca su una placca foderata con carta forno e spennellare con olio d'oliva, aggiungere il rosmarino tritato e uno spicchio d'aglio. Cuocere in forno a 200° per circa 25-30 minuti. Terminata la cottura togliere la zucca dal forno e aggiustare con un pizzico di sale e una spolverata di pepe.



	10 min.
	20 min.
	4 persone
	152 kcal
	

## BROWNIES ALL'ARANCIA

100gr di Farina  
80gr di Burro morbido  
130gr di Zucchero  
2 Uova  
1/2 bustina di Lievito per dolci  
1 Arancia  
100gr di zucchero a velo

Mettere il burro morbido in una ciotola assieme allo zucchero e iniziare a montare con la planetaria o delle fruste elettriche fino a quando non avrete ottenuto una crema liscia. Sempre continuando a montare aggiungere la scorza di un'arancia e il succo di mezza. Mettere anche le uova una alla volta e la farina con il lievito ovviamente setacciati. Continuare a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo e versatelo in una teglia quadrata foderata di carta forno. Cuocere in forno a 180° per 15 minuti, dopo di che lasciare raffreddare completamente. Guarnire il dolce con una glassa all'acqua ottenuta mescolando lo zucchero a velo con due cucchiaini d'acqua e decorare con dei pezzettini di scorza di arancia.



# PORTATOVAGLIOLI O PORTA SALVIETTE - FAI DA TE

## Attrezzi necessari

1 Apriscatole - Colla - Carta abrasiva -  
Pazienza

## Lavaggio

Per preparare la scatola di tonno dovremo lavarla bene bene, anche in lavastoviglie, non importa se la scatoletta si rovina leggermente.

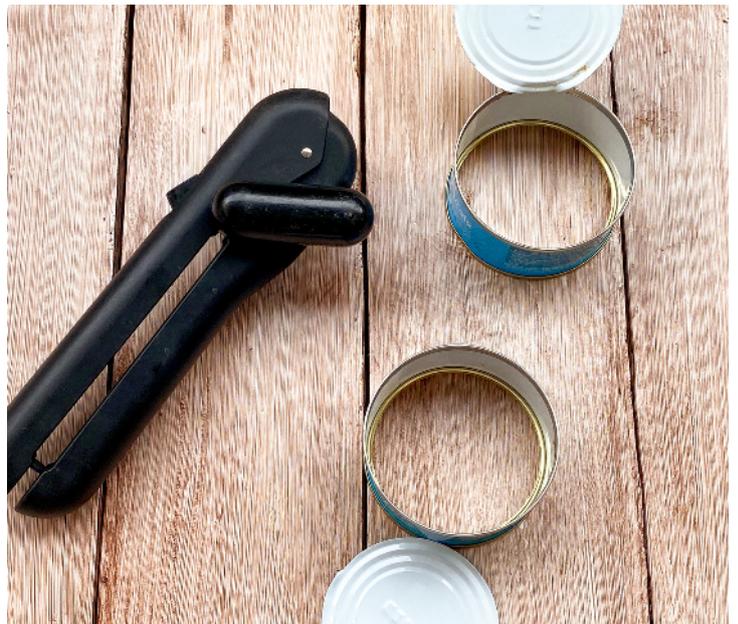
## Preparazione

Lavata bene la scatoletta eliminare con l'aiuto di un apriscatole il fondo e limare i bordi taglienti con della carta abrasiva. Questo processo si può anche omettere se il filo di lana usato è molto spesso, altrimenti è da fare per non rischiare di tagliarsi.

## Rivestimento

Per rivestire la scatoletta, prendere del filo di lana e iniziare a rivestirla. Mettere un pochino di colla per fermare il punto di partenza, così da evitare che si sfaldi tutto il lavoro una volta terminato.

Armatevi di pazienza e rivestite completamente tutta la scatoletta cercando di non lasciare spazi vuoti e anzi di fare anche più giri sullo stesso punto.







## HALLOWEEN

Halloween è una ricorrenza celtica che nel XX secolo ha perso i suoi significati religiosi ed è diventata un'occasione per divertirsi e organizzare costosi e allegri festeggiamenti. La simbologia della festa è legata alla morte e all'occulto.

## CREMA DI ZUCCA CON GAMBERI

400gr di Zucca - 1 rametto di Rosmarino -  
1 Cipolla - Olio d'oliva - 100gr di Gamberi

Sbucciare e tagliare a cubetti piccoli la zucca, metterli in un tegame con il rosmarino, la cipolla tagliata fine e un giro d'olio. Coprire con dell'acqua a filo la zucca e fare bollire per circa mezz'ora.

Passato il tempo necessario, eliminare il rametto di rosmarino e con il frullatore ad immersione, frullare il tutto fino a renderla una crema vellutata.

Pulire i gamberi e cuocerli in una padella antiaderente calda per massimo un minuto per lato.

Servire la vellutata in bicchierini da finger food assieme a un filo d'olio a crudo e a un gambero scottato.



	15 min.
	65 min.
	4 persone
	190 kcal
	

## SPIEDINI DI SALMONE

200gr di Salmone - 100gr di Pomodorini -  
Salsa di Soia - Zenzero - Limone

Pulire e tagliare il salmone a cubetti di circa 2cm, mettere i cubetti in una ciotola e aggiungere la salsa di soia, lo zenzero grattugiato e mescolare il tutto. Lasciare macerare per 15-20 minuti e fare gli spiedini, alternando un pomodorino a un cubetto di salmone e continuare così fino a riempire tutto lo stecco.

Mettere gli spiedini su una placca ricoperta con carta da forno e cuocerli a 200° per 20 minuti in forno statico.

Passato il tempo di cottura sfornare gli spiedini e spruzzare un pò di succo di limone prima di servirli.



	25 min.
	20 min.
	4 persone
	150 kcal
	

	15 min.
	20 min..
	4 persone
	290 kcal
	



## PACCHERI AL PROFUMO DI MARE CON TARTARE DI GAMBERI

300gr di Paccheri  
200gr di Gamberi  
1 Limone  
100ml di Vino bianco  
Prezzemolo

Cuocere i paccheri in abbondante acqua salata, nel frattempo mettere in una padella un giro d'olio abbondante e uno spicchio

d'aglio. Pulire e spelare i gamberi e mettere i carapaci nella padella con olio e aglio. Rosolare a fuoco vivace un paio di minuti e aggiungere il vino bianco. Fare evaporare la parte alcolica e abbassare la fiamma, aggiustare con sale e pepe e fare sobbollire. Tritare grossolanamente i gamberi messi da parte in

precedenza e metterli in una ciotola assieme al succo di limone, olio, sale e pepe. Fare terminare la cottura dei paccheri nella padella con il fumetto precedentemente filtrato, aggiungendo acqua di cottura se necessario. Servire i paccheri con una cucchiata di tartare di gamberi.



	20 min.
	40 min.
	6 persone
	319 kcal
	

## BISCOTTI DI HALLOWEEN

280gr di Farina '00  
125gr di Burro morbido  
Uovo  
125gr di Zucchero  
25gr di Cacao amaro  
5gr di Lievito per dolci

Lavorare il burro morbido con lo zucchero fino ad ottenere una crema liscia, mettere

l'uovo e amalgamare bene. Aggiungere la farina, il cacao e il lievito ovviamente setacciati e mescolare il tutto fino a formare un panetto che dovrà riposare in frigorifero per circa 1 ora. Passato il tempo di riposo, stendere la frolla con l'aiuto di un matterello ad

un'altezza di circa mezzo centimetro e dare la forma ai biscotti con gli stampini o a mano libera. Cuocere i biscotti in forno a 180° per circa 15 minuti, passato il tempo di cottura fare raffreddare completamente e farcire i biscotti con una crema al cioccolato.

	15 min.
	15 min.
	4 persone
	410 kcal
   	



## CROSTATA AL CIOCCOLATO FONDENTE

1 panetto di Pasta frolla  
 250gr di Latte  
 20gr di Amido di mais  
 40gr di Zucchero  
 2 Tuorli  
 180gr di Cioccolato Fondente  
 125gr di Panna

Portate a bollire il latte assieme alle scorze di limone. Mettere i tuorli in una ciotola assieme allo zucchero e mescolare subito,

aggiungere l'amido di mais continuando a mescolare. Versare il composto di uova nel latte mescolando con la frusta. Rimettere sul fuoco a fiamma bassissima e fare addensare la crema mescolando continuamente. Una volta pronta, fare raffreddare la crema, nel frattempo portare a bollire la panna in un pentolino e non appena inizia a bollire

togliere dal fuoco. Aggiungere il cioccolato fondente tritato molto finemente e mescolare fino a quando il cioccolato si sarà completamente sciolto. Incorporare la ganache alla crema non appena si sono intiepidite entrambe. Creare una base crostata utilizzando la pasta frolla della pagina precedente e riempirla con la crema ganache di cioccolato. Cuocere la torta in forno per circa 40 minuti a 180°.



# LEGAME TRA CIBO ED EMOZIONI

## **Il cibo influenza le emozioni?**

La sensazione di serenità dopo un abbondante pasto, cibi dolci in grado di migliorare l'umore e di ridurre gli effetti dello stress, solo questi due esempi basterebbero per dare una risposta.

La sensazione di fame induce uno stato di allerta e irritabilità, mentre, dopo un pasto soddisfacente diventiamo più calmi e spesso addirittura sonnolenti.

Infatti studi sui meccanismi sensoriali e psicologici utilizzati da Gibson nel suo articolo "Influenze emozionali nella scelta degli alimenti" sottolineano che mangiare influenza l'umore e la predisposizione emotiva verso il mondo, riduce l'irritabilità e aumenta la calma e le sensazioni positive.

Nel corso degli anni sono stati fatti numerosi studi che dimostrano come il cioccolato racchiude un particolare equilibrio di sostanze in grado di attivare i nostri centri del piacere "nel modo giusto"... Voi cosa ne pensate?

**SeasonS**  
a Dicembre



### **Credit servizi fotografici**

Tutte le foto all'interno della rivista "SeasonS" sono state pensate e realizzate da Matteo Barbieri per conto esclusivo di Netrafood. Per quanto precede chiediamo che non vengano utilizzate senza il consenso per scopi promozionali, social o altri.





# VUOI ALTRE RICETTE?

Visita il nostro sito web

**WWW.NETRAFOOD.IT**

The screenshot shows a website layout with a search bar at the top right. Below it are social media icons for email, Instagram, Facebook, Pinterest, and YouTube. A circular profile picture of a man is visible. The main content area features a grid of recipe cards under the heading 'DAL MIO RICETTARIO'. The first card shows 'Ravioli ricotta e spinaci (tortelli verdi)' dated 'MARZO 18, 2020' under the category 'PRIMI PIATTI'. The second card shows 'Pasta all'uovo' dated 'OTTOBRE 14, 2020' under 'BASI DELLA CUCINA'. The third card shows 'Carne' dated 'DICEMBRE 14, 2020' under 'BASI DELLA CUCINA'. A '> VEDI TUTTE' link is below the grid. Below the grid is a section for 'RICETTE VEGANE' with four recipe images. On the right side, there is a 'BENVENUTI!' section with a welcome message and a 'CATEGORIE' list: Ricettario completo (88), Antipasti (12), Basi della cucina (20), Cocktail (3), Contorni (3), Dolci (30), Piatti unici (21), Primi Piatti (14), and Secondi Piatti (8).

O visita i nostri canali social

