

14/2/2013



SAN VALENTINO A ... PROVA DI CRISI

Per gli innamorati non esiste spazio e tempo esiste solo quella sensazione di gioia mista ad emozione che li fa essere più simili agli ubriachi. Sì, perché gli innamorati si dissetano di baci e sguardi, e ancora baci.

Stephen Littleword,

San Valentino festa degli innamorati.

Giornata in cui la fa da padrone, la passione, le sensazioni, le emozioni. Dove tutto è possibile dove tutto è visto con le lenti a cuoricino o rosa.

Ma non solo ... può infatti rappresentare un momento di stress acuto.. cosa si regala? Fiori, cioccolatini, diamanti?... no forse meglio una bella cenetta a lune di candela o un meraviglioso week end?

Ardua decisione...soprattutto per chi deve fare i conti con il proprio portafoglio!

Quindi perché non tornare alle vecchie e sane abitudini delle nostre madri o nonne? Quali? Semplice quelle in cui bastava in pensiero e non era necessario misurare l'affetto con il valore del regalo.

Di seguito alcune piccole regole e suggerimenti su come passare un San Valentino a prova di crisi.

Tanti suggerimenti per preparare una cenetta romantica a casa.. con poco sforzo, poco pesante per il vostro conto e il massimo risultato

Organizzare un viaggio romantico senza per forza dover andare a Parigi..

Creare un regalo di impatto senza per forza dover regalare un diamante di 10 carati

Come e cosa preparare un cena romantica a prova di crisi? Semplice usare cibi semplici ma che per le loro caratteristiche possono aiutare ad ottenere una atmosfera sensuale.

Spulciando nei vecchi libri di storia, o ascoltando le vecchie storie della nonna, è possibile riscoprire le “magiche” proprietà di alcuni cibi o ingredienti

Infatti n cibi afrodisiaci non sono un'invenzione , la loro origine risale fin dalle antichità, dalla cultura Egiziana, Greca e Romana. Il termine afrodisiaco infatti data almeno 5.000 anni e deriva da Afrodite, la dea dell'amore e della bellezza venerata dagli antichi Greci. Durante le feste dionisiache l'uso di cibi stimolanti era diffuso: i Greci consumavano tartufi, uova, miele ed anche frutti di mare (secondo la tradizione la dea era nata dalla spuma del mare).



"La combinazione di varie reazioni sensoriali, la soddisfazione visuale alla vista di cibi appetitosi, la stimolazione olfattiva dei loro piacevoli odori e la gratificazione tattile che viene offerta ai meccanismi orali da piatti ricchi e saporiti, tende a portare verso uno stato di euforia generale, favorevole all'espressione sessuale."

Enciclopedia Britannica

Nella Bibbia viene citata la mandragola, le cui radici avrebbero avuto poteri afrodisiaci. I Greci consideravano afrodisiaci, invece le cipolle, il miele, le uova, i tartufi, i crostacei. Nell'Ars Amatoria, Ovidio parla "dell'afrodisiaca erba d'eruca", la rucola, che cresceva spontaneamente intorno alle statue falliche in onore del dio Priapo.

Nei secoli sono state attribuite proprietà afrodisiache alle cose più strane: i Romani pensavano che fossero afrodisiaci gli organi sessuali di asini, lupi, cervi, mentre nel Medioevo si riteneva che il cervello di piccione riuscisse a stimolare il vigore sessuale. Ancora ai nostri giorni, invece, gli orientali attribuiscono qualità afrodisiache al corno di rinoceronte, ai testicoli di tigre, alle pinne del pescecane. Non meno colorite sono le storie legate ai grandi amatori fra cui Casanova, il Marchese De Sade. La leggenda narra che Casanova e Paolina Bonaparte si nutrissero di ostriche prima dei loro appuntamenti amorosi. Cleopatra, invece, ammaliava i suoi amanti con pasta di miele e mandorle. Il Marchese De Sade confidava nelle proprietà dei tartufi; dello stesso pensiero anche Madame du Berry, Napoleone e Luigi XIV.

love is...



Kid

... wanting to give her the moon and the stars.

Non è necessario realizzare una cena a base di caviale e champagne con ostriche affinché la cena risulti afrodisiaca.. ma bastano cibi semplici

Eccone alcuni che potrebbero fare al caso vostro:

mela... simbolo del peccato originale, metafora del desiderio e nutrimento perfetto, gustoso e salutare.

Anice:L'anice è un afrodisiaco molto popolare e dai mille usi. Fu utilizzato come cibo afrodisiaco già dai Greci e dai Romani che gli attribuirono speciali poteri. Masticare i semi di anice

dovrebbe quindi contribuire a rinvigorire i propri desideri sessuali.

Il peperoncino: il peperoncino selvatico piccante veniva consumato già 9.000 anni fa, mentre la sua coltivazione, sempre in Messico, sembra risalire a oltre 5.000 anni prima di Cristo! Una precisa testimonianza la troviamo nella biografia di Montezuma, ultimo signore degli Aztechi, che mentre era prigioniero di Cortez, passava il tempo scherzando con le sue concubine mangiando pietanze con peperoncino rosso



In ogni epoca storica, i vari popoli hanno cercato cibi e bevande erotiche e hanno di volta in volta trovato risposte varie e diverse, mai sorrette da basi scientifiche. Durante un pasto a base di peperoncino, sicuramente la bevanda più appropriata è il vino, questo connubio aumenta la capacità di comunicare in modo più globale riducendo i freni inibitori. Inoltre una base scientifica determinata dall'effetto fisiologico dei principi attivi del peperoncino ne consiglia l'uso in alcune situazioni di deficit erettile o di scarso interesse erotico. Infatti i principi attivi del peperoncino agiscono in tal senso ed in vario modo



Chiodi di garofano: è uno dei più potenti afrodisiaci naturali. Il profumo così caldo ed avvolgente dei **chiodi di garofano**, gli permette di essere impiegato in cucina molto spesso, nella preparazione delle ricette più disparate. Veniva considerato uno dei più potenti afrodisiaci naturali, tanto che ne era addirittura proibito l'uso per le monache di vari Ordini Conventuali. Era inoltre ritenuto efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria.

Origano: Secondo la mitologia, l'origano sarebbe nato dall'alito di Afrodite.

Pepe: Considerato un afrodisiaco fin dai tempi più antichi, nell'800 era chiamato "pace in famiglia" perché le sue proprietà "aiutavano" la virilità. A favorire queste qualità sono i due componenti principali del pepe: la piperina e la fellandrene, olio essenziale.

Non si tratta di afrodisiaci positivi; diciamo solo che, in certe circostanze, essi possono rendere le donne più tenere e comprensive e gli uomini più amabili".

Brillat-Savarin che nel suo trattato sulla **Fisiologia del gusto**



Il cioccolato

Il cioccolato viene spesso associato all'innamoramento e alla sensualità, perché racchiude nella sua bontà qualcosa d'inafferrabile e d'incantatore. Tra le sostanze contenute nel cacao, segnaliamo la teobromina alla quale già nel '700 era riconosciuta una blanda attività farmacologica. La sua azione influenzerebbe soprattutto il sistema nervoso centrale dove agirebbe come stimolante, aumentando energia, prontezza di riflessi, concentrazione e desiderio sessuale, qualità ricollegabili all'effetto "buonumore".

Recenti studi scientifici hanno poi riscontrato nella cioccolata la presenza in piccole dosi della "feniletilamina", molecola prodotta naturalmente dall'organismo durante l'innamoramento. La sua attività avrebbe come principale effetto il rilascio di "dopamina", neurotrasmettitore legato alle sensazioni di piacere che soddisfano stimoli come fame, sete e pulsione erotica. Tra le diverse testimonianze letterarie che esaltano le proprietà "afrodisiache" della cioccolata vogliamo riportarne due.

La prima è ad opera dell'abate Pietro Metastasio, drammaturgo e poeta, che con la sua cantata "La cioccolata. A Fille" (1735) propone una schermaglia erotica nella quale cerca di sedurre la ritrosa ninfa Fille, illustrandogli i pregi della bevanda affinché ne beva una tazza. La seconda è legata ad un grande consumatore di cioccolata, Brillat-Savarin che gli dedica pagine piene di entusiasmo, suggerendo il suo uso all'uomo impegnato gran parte della notte a "lavorare", anziché dormire; alla persona di spirito, che si sentiva fiacca, e a tutti quelli tormentati dalla "idea fissa".

Fra i tanti personaggi celebri che avrebbero usato la cioccolata per finalità afrodisiache segnaliamo de Pompadour, Casanova, Mozart e D'Annunzio.

Si racconta che Gabriele D'Annunzio lo mangiasse prima di incontrare le sue amanti.

Lo amasse follemente tanto da offrire fiori e cioccolatini per conquistare la donna che corteggiava, accompagnando i doni con questa frase: *"Alla mia amata io mando dolci e fiori perché capisca come sia dolce e bello il mio amore per lei"*.

Il re azteco **Montezuma** usava bere una bevanda di cioccolata spumosa prima di andare ad incontrare una delle sue mogli.

Alcune ricette:



Ingredienti: Zucchero 500 gr, Miele 50 gr, Acqua 100 ml, Vanillina 1 bustina, Mele 4

Preparazione: Versare lo zucchero in una pentola sul fuoco, unire il miele e l'acqua, mescolando in modo

che si formi il caramello; aromatizzare questo con una bustina di vanillina ; quando inizia a sobbollire aggiungere il colorante rosso (3 cucchiaini) e farlo addensare come una marmellata. Ora prendere le mele lavate, togliere il picciolo e infilzare al centro di ogni mela uno stecchino. Quando la temperatura del caramello arriva a 150°, si possono caramellare le mele: adagiare una mela per volta nel caramello e girarla in modo da caramellarla completamente. Servire quindi le mele caramellate stregate fatte raffreddare.

Potrete usarla ricordandovi la scena del TEMPO DELLE MELE

Ingredienti (circa 20 praline)

100gr di cioccolato fondente, 20gr di zucchero a velo, 50gr di mascarpone ,farina di cocco q.b./ corallini colorati.



Preparazione: Spezzettare il cioccolato fondente e scioglierlo a bagnomaria. Quando il cioccolato sarà fuso, mischiarlo con il mascarpone e lo zucchero a velo. Mescolare tutto con un cucchiaino di legno. Appena si fredda un po', mettere in frigo per 20 minuti. Fare delle palline e rotolarle nella farina di cocco o nei corallini colorati. Mettere in frigo per almeno due ore.

~~~~~



**Ingredienti:** 200 gr cioccolato fondente ( al 70% di cacao) 120 gr panna liquida da montare, un pizzico sale fino: due cucchiaini rhum, un pizzico di peperoncino in polvere, 3 cucchiaini (circa)cacao amaro in polvere.

**Preparazione:**Fate il cioccolato a pezzetti con le mani e mettetelo in una ciotola. Scaldate la panna in un pentolino e spegnete il fornello appena inizia a bollire. Rovesciate la panna bollente sul cioccolato e mescolate con un

cucchiaino finché non si è sciolto completamente. All'inizio vi sembrerà che il composto sia troppo liquido, poi che dei pezzetti non riescano a dissolversi, ma abbiate fede: continuate a mescolare finché non ottenete una crema densa e lucente. Mettete la ciotola in freezer per 20-30 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il composto panna-cioccolato non avrà la consistenza giusta per essere manipolato. Autandovi con un cucchiaino staccatene dei pezzetti e lavorateli con la punta delle dita per farne delle palline di 2 cm di diametro. Il calore delle mani scioglie il cioccolato:

perciò bagnatevele con acqua fredda (però asciugatele...) e siate più rapidi che potete. In ogni caso, preparatevi a ritrovarvi con le mani sporche di cioccolata e a resistere alla tentazione... ci siamo capiti. Pulitevele invece con della carta da cucina e continuate a confezionare tartufini. Mettete i tartufi un paio alla volta in una ciotola con il cacao e fateli rotolare finché si ricoprono in superficie.

~~~~~

Ingredienti: Spaghetti 160g, 2 spicchi d'aglio, 50g Olio extra vergine d'oliva, 2 o 3 peperoncini piccanti, Sale grosso

Preparazione: Mettere a bollire circa tre litri d'acqua con il sale. Per la quantità di sale si va ad esperienza; per dare uno spunto sono indicativamente 2 cucchiaini. Affettare l'aglio a fettine sottili e metterlo in una padella bassa di 20 cm di diametro con l'olio e i peperoncini tritati, Quando l'acqua bolle si può buttare la pasta, 3 o 4 minuti prima che la pasta sia cotta accendere il fuoco sotto alla padella con l'olio in modo da fare rosolare appena l'aglio. Abbassare il fuoco al minimo sotto alla padella con l'olio

per evitare che frigga quando si metterà la pasta. Si tirano su gli spaghetti con un forchettone e si versa nella padella dell'olio. E' importante non fare sgocciolare troppo la pasta altrimenti sarà troppo asciutta. Si gira bene la pasta in modo che l'olio unga bene tutta la pasta e non rimanga in fondo alla padella.



~~~~~

*love is...*



*Non meno importante della cena, è l'atmosfera giusta... Visto che abbiamo deciso di non andare fuori, per evitare lo stereotipo delle Coppiette che escono solo il fantomatico giorno di San Valentino, seduti vicini vicini, ma non per affetto ma perché non c'è spazio sufficiente.*

*Quindi cacciando fuori di casa coinquilini, familiari, figli ( nel caso fossero presenti) organizzare una tavola ad hoc che possa aiutare a creare una atmosfera giusta.*

#### *La tavola*

*...seeing him in everything.*

Per la tavola bisogna innanzitutto vedere dove si è ubicati.. nel caso si disponesse di un camino sarebbe l'optimum ( il fuoco fa

sempre atmosfera) altrimenti oltre alla classica tavola, una bella alternativa sarebbe preparare un piccolo tavolino nei pressi di un camino dove potersi sedere su dei cuscini e imboccarsi stando abbracciati.

Cosa potrebbe servire? Innanzitutto candele, miriadi di candele, in vasi di vetro, come centrotavola, per profumare l'aria.



#### **Cosa occorre:**

Cera per candele, Olio essenziale di limone, di cannella e di mandorla, Colori a olio, Spago, portastoppini di metallo, Stampi Pentola e ciotole, Bastoncino di legno Spiedini



**Preparazione:** Mettere la cera in una ciotola e sistema quest'ultima dentro un'ampia pentola riempita a metà con l'acqua. Portare il tutto sul fornello a fuoco medio.

Per facilitare lo scioglimento della cera, mescolare periodicamente con un bastoncino di legno. Quando il contenuto ha raggiunto una consistenza liquida, spegnere la fiamma, estrarre delicatamente la ciotola e ripartire la cera in tre barattoli. Sistemare i contenitori nell'acqua calda e aggiungere rispettivamente dieci gocce di olio essenziale di limone, 10 gocce di olio essenziale di cannella e 10 gocce di olio essenziale di mandorla. Unire anche un po' di colore a olio giallo, bianco latte e marrone e mescolare per bene. Preparare adesso gli stoppini. Prendi dei pezzi di spago da cucina e infila ognuno in un porta-stoppino di metallo, quindi lega all'altra estremità di ogni spago uno spiedino di legno. Infine sistema gli stoppini al centro degli stampi ( che possono avere diverse forme, a cuore a fiore, o semplici sfere ).Versare lentamente due dita di cera nelle formine, cercando di far rimanere ben tesi e in posizione centrale gli stoppini. Lasciare solidificare per pochi minuti, dopodiché riempi completamente gli stampi. Mettere le candele ad asciugare in un luogo fresco della casa, oppure, immergenre in un contenitore riempito parzialmente con dell'acqua fredda. Passato il tempo necessario, estrarre delicatamente le candela, battendo con la mano sulla superficie delle formine. Per il centrotavola, invece della classica



composizione di rose rosse, è più carino uno sforzo della fantasia, quindi perché non creare centrotavola con frutta fresca o ortaggi, ed erbe officinali?



Come abbiamo anticipato molte hanno un potere afrodisiaco, ed un simbolismo molto particolare.

quindi sbizzarrirsi con peperoncini, mele, stecche di cannella e quanto altro avrà un appeal maggiore con il proprio partner.

Nb per i signori uomini una rosa per la propria compagna non dovrà mancare non ci sono ma che tengono

Poi massima libertà per la tovaglia, le stoviglie e posaterie...una cosa è certa non esagerate con troppi cuoricini. Ma non sarebbe male mettere dei petali di rosa che rallegrano la tavola..



Se proprio non potete volete staccare la spina e fare un viaggio, fatelo ma almeno cercate delle destinazioni a portate di tasca ... che vi permetterà di fare sonni tranquilli e non essere “schizzati” per la preoccupazione di dover poi essere ad acqua e pane per i prossimi 10 anni. Quindi scordatevi le spiagge, e pensate a cosa alla vostra portate.

Numerose sono le alternative...e le soluzioni..



Usare la casa al mare di amici parenti ed affini.. nulla di più romantico del mare di inverno.. la Bertè insegna...

Chiedere sempre ad amici ed affini ( nel caso non ne disponeste voi) di poter usare la casa in montagna... un bel camino e un bicchiere di vino e qualcosa da sgranocchiare hanno il loro fascino.

In alternativa potete utilizzare i last minute o le offerte che si trovano sul web economiche e simpatiche. Oppure scegliete di visitare quei piccoli borghi rurali di cui l'Italia rappresenta lo scrigno di splendidi gioielli troppo spesso dimenticati. Dove è possibile assaporare la tradizione e la cultura senza essere troppo melensi ed incorrere negli stereotipi.



Una idea non da tralasciare è quella di un bel week end all'insegna del benessere.. massaggi massaggi .....massaggi ed ancora.....massaggi



## *Regalo*



Veniamo ora al tasto dolente... se non avete usato le idee precedenti quale regalo siamo messi male... cosa fare?

Ricordatevi di qualunque sesso si sia fa sempre piacere ricevere un piccolo pensiero.. sia esso una lettera scritta di proprio pugno, un fiore, una poesia, o una canzone l'importante che ci sia un segno dell'affetto.. inoltre

ricordatevi i gusti della vostra compagna o del vostro compagno..... evitate il classico regalo utile!!!!!! No agli elettrodomestici...con la scusa della crisi... risparmiate su altro

.....questo però vale sempre non solo a san Valentino ma sempre... non dare nulla per scontato.

*E per il dopo cena ....*

*Questo tocca a voi...*

*un po di fantasia.. tanta iniziativa*

*.....ed è fatta.*