DARE SOSTANZA AL CAOS

di MYRIAM SABOLLA

C'è un passaggio di Heartburn, il romanzo quasi-autobiografico di Nora Ephron in cui il cibo si intreccia alle relazioni, che ho sottolineato fino quasi a bucare le pagine.
Attraverso le parole di Rachel, la sua alter ego e protagonista della storia, Ephron sostiene che la cucina non è fatta di guizzo e ispirazione, ma si basa su principi elementari e solidi: e così, dopo una giornata pesante, troviamo conforto nella certezza che mescolare determinati ingredienti, con un determinato procedimento, a una certa temperatura, produrrà inequivocabilmente un certo risultato. "It's a sure thing in a world where nothing is sure", è una certezza in un mondo senza certezze.

Ed ecco spiegato in poche parole perché, da persona che ha sempre vissuto fianco a fianco con l'ansia, ho iniziato a cucinare. E perché è una cosa che amo così tanto che ne ho fatto un lavoro. La creatività c'entra fino a un certo punto, anche se in fondo cucinare è un modo per dare forma e struttura al caos, per placare certi pensieri vorticosi e farne qualcosa di buono (in tutti i sensi), per me e per gli altri. Ecco anche perché la cucina è un incastro perfetto con l'organizzazione, che è un altro modo per trovare armonia quando tutto sembra fuori posto, o quando mancano i punti di riferimento.

Il cibo come conforto, e come certezza, è il tema che ho voluto esplorare quando @zaini.1913 mi ha chiesto di raccontare qualcosa di importante per me e per la mia storia, e di tradurlo con una ricetta che confluirà in uno speciale ricettario.

Ho deciso di preparare un budino al cioccolato senza uova, senza glutine e senza lattosio, una ricetta semplicissima con ingredienti da dispensa: il classico sweet fix da mangiare a cucchiaiate a fine giornata, o a merenda per riprendersi le cose belle dell'infanzia.

#StorieDiCioccolatoZaini

@TheFoodSister

#thefoodsister #cookingiscaring #storiedicioccolatozaini #cioccolato #ricettefacilieveloci #dolcivegani #dolcisenzalattosio #dolcisenzauova #ricettevegane #cucinarechepassione #ADV

DARE SOSTANZA AL CAOS

INGREDIENTI:

- **65 g** di zucchero
- **30 g** di cacao Emilia
- **2** cucchiai di amido di mais
- Un pizzico di sale
- **500 ml** di latte d'avena o di mandorla, non zuccherato
- **100 g** di cioccolato Fondente extra Emilia Zaini, tagliato a pezzetti
- **1** cucchiaino di estratto di vaniglia

Difficoltà
FACILE

Preparazione
10 min

Porzioni
2 persone

1 Iniziate mescolando tutti gli ingredienti secchi, quindi versate il latte a filo mescolando con una frusta per evitare grumi.

CONSIGLIO

Potete prepararlo in un pentolino sul fuoco o nel microonde.

2 A questo punto potete mettere il pentolino sul fuoco e mescolare fino a che non si addenserà e velerà il cucchiaio (occorrono circa 7/10 minuti). In microonde, usate un recipiente adatto e fate andare alla massima potenza per 2 minuti; mescolate vigorosamente e rimettete a potenza massima per altri 3 minuti o finché non si addensa.

3 A questo punto versate in entrambi i casi le gocce di cioccolato e l'estratto di vaniglia, mescolate fino a far sciogliere il cioccolato e fate raffreddare negli stampini, prima a temperatura ambiente e poi in frigo.