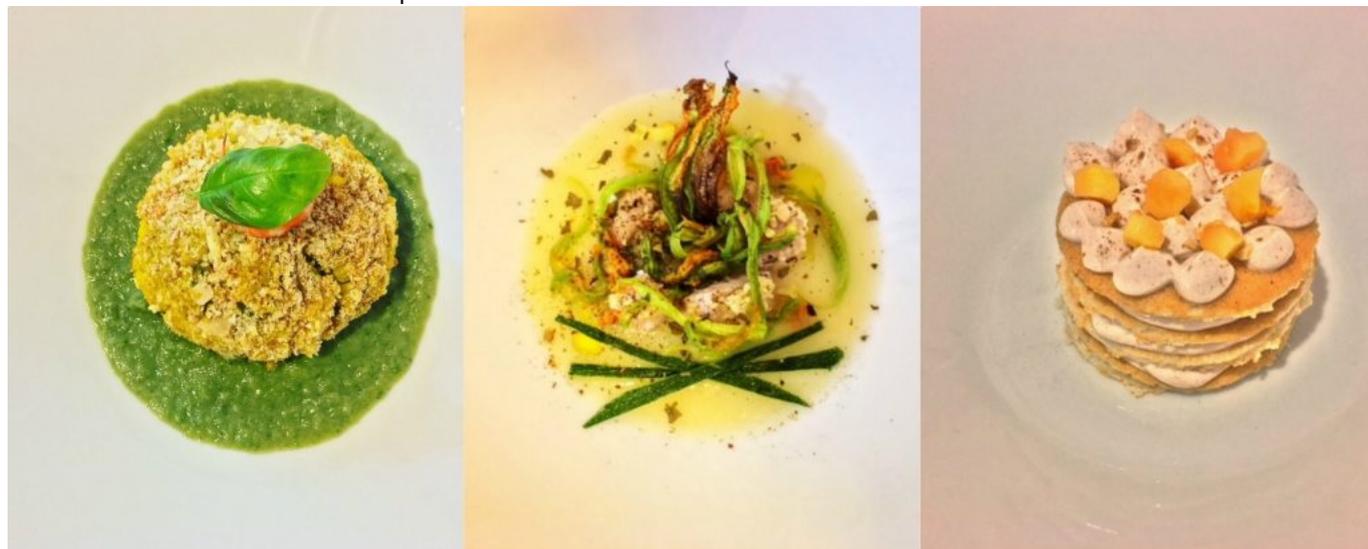


Come sedurre con una cena romantica, afrodisiaca ma leggera

scritto da Annamaria Virone | 13/08/2018



Secondo un recente studio di Oxford Economics, consumare un pasto con le persone che amiamo, genera una sensazione di benessere con se stessi e con gli altri, aumenta la qualità del sonno e la soddisfazione sessuale. Allora perchè non preparare una cena particolare e afrodisiaca da condividere con il proprio partner? Qui vi proponiamo un menù completo, con ricette gustose ma leggere.

Abbiamo già parlato del [legame scientifico tra cibo e umore](#) e come la [omeostasi](#), ossia la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità, sia influenzata dagli **ormoni** che - a loro volta - risentono di fattori esterni tra cui l'alimentazione.

Determinati alimenti, infatti, possiedono proprietà chimiche che stimolano gli ormoni e generano una situazione di benessere. Uno di questi è la [serotonina](#) anche definito "ormone della felicità" che viene rilasciato dall'organismo durante i momenti felici, come l'innamoramento, e che ha l'effetto di **ridurre l'appetito** per l'innalzamento della [leptina](#), altro ormone che ci dà senso di riempimento.

La leptina raggiunge livelli alti quando siamo appagati e quando consumiamo un pasto completo che ci soddisfi in pieno; al contrario, nei momenti di calo dell'umore, si avrà necessità di cibi dolci e ricchi di carboidrati tali da stimolare il rilascio di serotonina.

Esistono molto ingredienti e alimenti che suscitano un senso di gratificazione o felicità e allora potremmo sceglierli con cura per rendere ancora più appagante una **cenetta romantica** ma senza eccedere con le calorie per evitare di appesantirsi e vanificare progetti ancora più interessanti.

Cena di coppia afrodisiaca: 3 ricette gustose, con solo 1000 kcal

Abbiamo pensato ad un intero menù da mangiare con la persona amata che coniuga gusto, leggerezza e effetti stimolanti sull'umore:

1. **Primo piatto:** Arancina in crosta di mandorle cotta al forno con code di gamberi, fiori di zucca, zafferano su crema di zuccina e sedano
2. **Secondo piatto:** Tonno in crosta di mandorle su crema di patata, tagliolini di fiori di zucca, julienne di zucchine e polvere di basilico
3. **Dessert:** Cialde di farina di riso e cocco sgrassato, yogurt al peperoncino e cacao amaro con copertura di nocciole e papaya.

Alcuni degli ingredienti che utilizzeremo come **gamberi, tonno, peperoncino e cacao amaro** hanno un **potere afrodisiaco** cioè il loro consumo genera un aumento il desiderio sessuale. D'altra parte, gli odori, i sapori e la visione del cibo provocano stati di eccitazione e piacere che sono esaltati da cibi appropriati che inducono uno stato di euforia momentanea, favoriscono il coinvolgimento emotivo, aumentano la libido e danno all'eros quel quid in più che non fa mai male, attraverso l'iperpressione dei cinque sensi.

Un nuovo studio di Oxford Economics, conferma che consumare un pasto con le persone che ci aggradano di più, renda soddisfatti della propria vita, garantisca migliore probabilità di stare bene con sé stessi e con gli altri, aumenti la qualità del sonno e la soddisfazione sessuale. Quindi siamo esseri ormone-dipendente? La risposta è sì, ma siamo soprattutto dipendenti dalle persone che decidiamo di far entrare nella nostra vita.

1. Arancina in crosta di mandorle con code di gamberi, fiori di zucca e zafferano, su crema di zuccina e sedano.

Per questa prima portata, i **valori nutrizionali** per una persona sono:

- 402 kcal totali
- 6,1 g di grassi
- 69,5 g di carboidrati
- 16,5 g di proteine

Ingredienti per due persone

- 140 grammi di riso per arancine
- Due zucchine
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 6 fiori di zucca
- 10 code di gamberi
- [Zafferano](#) q.b.
- Sedano
- 15 grammi di pan grattato
- 1 cucchiaino di mandorle
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

1. Preparate un brodo vegetale con il sedano, le code di gamberi, la zuccina e la cipolla. Portate a ebollizione e mettete da parte
2. Fate tostare il riso in un tegame antiaderente e versate gradualmente il brodo; il riso deve restare al dente per terminare la cottura in forno
3. Qualche minuto prima di spegnere il tegame, aggiungete i fiori di zucca a listarelle, i gamberi sguosciati e lo zafferano in infusione con acqua calda. Lasciate raffreddare per circa mezz'ora.
4. Nel frattempo, tritate le mandorle e unitele al pan grattato. Aiutandovi con le mani, create una forma sferica con circa metà riso, compattate e cospargete con pan grattato e mandorle
5. Infornate a 180° per circa 20 minuti.
6. Preparate la crema di zucchine, frullando le verdure utilizzate per il brodo vegetale. Versate sul fondo di un piatto ed aggiungete un filo di olio evo. Adagiate sopra l'arancina, un gambero ed una foglia di basilico fresco oleata.

2. Tonno in crosta di mandorle su crema di patata, tagliolini di fiori di zucca, julienne di zucchine e polvere di basilico

I valori nutrizionali per una persona sono:

- 374 kcal totali
- 20,1 grammi di grassi
- 21,4 grammi di carboidrati
- 27,5 grammi di proteine.

Ingredienti per due persone

- 200 grammi di tonno fresco
- 20 grammi di mandorle pelate
- 150 grammi di patate
- Cinque fiori di zucca
- Un limone
- Pepe rosa q.b.
- Olio E.V.O. q.b.
- Sale q.b.
- Una zuccina
- Basilico q.b.

Preparazione

- Tagliate a cubetti il tonno e fatelo marinare in frigo, per circa mezz'ora, nel succo di mezzo limone, due cucchiaini di olio evo e pepe rosa
- Tagliate le patate a cubetti, ricopritele di acqua e fate cuocere per circa mezz'ora fino ad ottenere la consistenza di una crema. A fine cottura, per renderla omogenea, amalgamate con il frullatore ad immersione. Aggiungete metà succo di limone, un cucchiaino di olio evo e fate addensare sul fornello
- Tritate le mandorle in pezzetti grossolani, adagiateli sui cubetti di tonno ed infornate per 12 minuti a 180°C. A circa 5 minuti dalla cottura, infornate anche qualche fogliolina di basilico ed un fiore di zucca, precedentemente massaggiati con un po' di olio, che utilizzerete per decorare il piatto
- Tagliate a listarelle quattro fiori di zucca e saltateli in padella per qualche minuto
- Sul fondo di un piatto versate la crema di patate, adagiate sopra qualche pezzetto di tonno, al

centro posizionate metà fiore di zucca, i tagliolini di fiori di zucca sulla crema di patate e qualche pezzetto di zuccina cruda. Con le dita, polverizzate il basilico e decorate il piatto.

3. Cialde di farina di riso e cocco sgrassato, yogurt al peperoncino e cacao amaro con copertura di nocciole e papaya

I valori nutrizionali per una persona sono:

- 230 kcal totali
- 9,8 grammi di grassi
- 20,2 grammi di carboidrati
- 17,5 grammi di proteine

Ingredienti per due persone

- 15 grammi di farina di cocco sgrassata
- 15 grammi di farina di riso
- 50 ml di albumi
- 80 ml di latte di soia
- Peperoncino q.b.
- Cacao amaro q.b.
- Un cucchiaino di lievito per dolci
- 1 grammi di stevia
- 90 grammi di yogurt greco
- Un cucchiaino di granella di nocciole
- Papaya q.b.

Preparazione

1. Amalgamate gli albumi, le farine, il latte di soia, la stevia e il lievito e mescolate fino a creare un impasto omogeneo
2. Scaldate una padella antiaderente, ungetela con un filo di olio e - quando sarà arrivata a temperatura - versate un mestolo di impasto sulla superficie. Ripetete l'operazione fino a terminare tutto l'impasto, dovrete ottenere circa otto cialde
3. Per rendere croccanti le cialde, scaldatele in forno con il grill per qualche secondo
4. Amalgamate lo yogurt con un pizzico di peperoncino, un pizzico di cacao amaro e, aiutandovi con una sacca a poche, ricoprite le cialde con la crema ottenuta. Ripetete l'operazione alternando le cialde allo yogurt, utilizzando quattro cialde per dessert
5. Prima si servire, decorate con papaya a pezzetti e della granella di nocciole.