



Napoli: Ricette afrodisiache

Il rapporto tra cibo ed amore risale alla notte dei tempi, da quando Eva tentò Adamo offrendo gli una mela insidiosa. L'uomo perse per sempre il Paradiso terrestre, ma lo stretto legame tra cibo ed amore era destinato a durare fino ai nostri giorni.

Anche il bacio ha la sua origine dall'abitudine dei nostri antenati di svezzare il piccolo masticando del cibo per passarglielo poi delicatamente nella bocca a piccole dosi. Da questa atavica consuetudine si origina il peccaminoso "Bacio alla francese" con due lingue che si combattono e si compenetrano senza tregua. (Sull'argomento consulta in rete A. della Ragione – Storia del bacio dall'antichità ai nostri posteri). Anche Freud ha voluto trovare un collegamento tra la soddisfazione dell'allattamento al seno ed i baci da adulto e la predilezione per il sesso orale. Di questo stretto rapporto si è più volte occupato il cinema, come nel film Lilly e il vagabondo dove i due cani si avvicinavano cautamente verso la ciotola, i loro musetti si avvicinavano sempre di più fino a scambiarsi il primo bacio o nel celebre 9 settimane e mezzo dove i due protagonisti si trovavano davanti al frigorifero dal quale estraevano un innocente cubetto di ghiaccio, che però scivola maliziosamente tra i seni per arrivare alle cosce, mentre lei lo imbocca con fragole, panna e cioccolato, leccato con avidità.

Anche la nostra terminologia culinaria è fatta di frasi in cui il cibo si riferisce chiaramente ad atti amorosi: piatto preferito, ubriachi d'amore, robusti appetiti o a definire parti del corpo: un salame, dei maroni, un paio di meloni, mele opere, a secondo dei gusti, toccare un biscotto, cogliere una primizia. E questo in tutte le culture come ci dimostra questa antica poesia orientale

Il suo alito è aroma di miele ai chiodi di garofano,
La sua bocca, deliziosa come un mango maturo.
Baciare la sua pelle è assaggiare il loto,
L'incavo del suo ombelico, è un ricettacolo di spezie.
Quali piaceri vi si adagino, la lingua lo sa,
Ma nessuno può dirlo.

Srngarakrika, XII secolo

Gola e lussuria sono gemelle a causa di alcuni odori penetranti che stimolano i loci cerebrali situati nell'ipotalamo, che fanno da starter degli impulsi sessuali.

L'insinuante rapporto tra cibo e sesso si perde nella mitologia ed il termine afrodisiaco deriva da Afrodite, la dea greca dell'amore.

L'ostrica ha una reputazione di vecchia data ed una forma che richiama a viva voce l'organo genitale femminile, oltre al suo sapore tra salato e metallico, tanto gradito agli antichi romani, disposti a pagarla a peso d'oro, per le loro orge pantagrueliche.

Stando alla legenda, Casanova mangiava cinquanta ostriche crude tutti i giorni, nella vasca da bagno, usando per piatto uno splendido seno di donna. E il cibo marino fu elevato alle vette

dell'erotismo nel famoso quadro di Botticelli, La nascita di Venere, nel quale la dea romana dell'amore emerge dalle onde dentro un guscio di mollusco.

Anche la cioccolata, con la sua consistenza cremosa, il suo sapore squisito che si scioglie in bocca ed il suo nome che etimologicamente significa "Cibo degli Dei". Ed anche ricerche recenti dimostrano la presenza della molecola dell'amore, in una sostanza che mette in moto il neurotrasmettitore collegato al piacere ed all'eccitazione.

Il potenziale erotico del cibo è stato celebrato per migliaia di anni. Non c'è ragione di interromperne la celebrazione adesso, a prescindere del fatto che la scienza confermi o meno il carattere afrodisiaco dei cibi. Deliziarsi gli occhi, il naso e la lingua in compagnia della persona che amiamo, o desideriamo amare, è una delle esperienze più entusiasmanti della vita. Se molto dell'erotismo associato all'atto del cucinare, del mangiare e dai rituali amorosi è frutto della nostra immaginazione, allora lunga vita alla nostra immaginazione, l'afrodisiaco più efficace di tutti.

Ed ora dall' "Atlante dell'amore" di Diana Issidorides, uno dei più bei libri mai scritti sull'argomento, prendiamo alcune ricette per preparare una coppia a celebrare degnamente l'atto sublime dell'amplesso, predisponendosi con una cena afrodisiaca di 5 portate, seguendo il consiglio che in passato tutte le mamme davano alle loro figlie di prendere un uomo per la gola, anche se oggi molti uomini, a differenza del passato si cimentano ai fornelli con risultati brillanti.

APERITIVO

champagne con semi di melagrana

- 1 bottiglia di champagne ghiacciato
- 1 melagrana matura

Un modo molto simbolico di risvegliare i sensi in questo banchetto amoroso è quello di mettere un cucchiaino da tè o due di semi di melagrana in ogni bicchiere di champagne.

La melagrana, con i suoi splendidi semi contenuti nel robusto involucro, è stata a lungo e in molte culture simbolo di abbondanza, futuro felice, rinascita e fertilità. Molti dipinti della Madonna e del Bambino mostrano chiaramente una melagrana come simbolo di vita eterna, e gli antichi egizi venivano spesso sepolti con delle melagrane nella speranza di una risurrezione. In Cina, i semi venivano zuccherati e serviti agli ospiti durante il matrimonio. Quando era il momento di consumare il matrimonio, si gettavano melagrane sul pavimento della camera da letto per propiziare un'unione felice e feconda. In Grecia, allo scoccare della mezzanotte del Capodanno, si getta una melagrana matura sul pavimento, per farne uscire i numerosi semi, come augurio di fortuna e felicità per il nuovo anno. Alcuni sostengono addirittura che fu la melagrana il frutto della tentazione che causò la cacciata di Adamo ed Eva dal paradiso terrestre.

Quelli di voi che hanno un palato fine possono invece cominciare questa avventura culinaria con un cocktail di melagrana.

cocktail di melagrana

- 1 melagrana
- 300 ml di succo d'arancia appena spremuto
- 50 ml di Grand Marnier
- 2 fettine d'arancia
- cubetti di ghiaccio

Metti sei cubetti di ghiaccio in uno shaker. Aggiungi succo di melagrana, succo d'arancia, Grand Marnier e scuoti bene. Versa il contenuto dello shaker in due bicchieri da cocktail e guarnisci con una fetta d'arancia.

STUZZICHINO

Caviale puro e semplice

Solletica la tua lingua e stimola il tuo palato con il tipo di uova più “sexy” e più costoso del pianeta: l'uovo di storione. Il colore grigio scuro del caviale, il suo aspetto lucido, la consistenza ricca e il sapore salato ne fanno uno degli ingredienti preferiti nella cucina erotica. Il caviale ha un alto contenuto di arginina, un aminoacido che è stato messo in relazione con la potenza sessuale. Se il re del caviale, il Beluga, esorbita dalla cifra che sei disposto a spendere per conquistare il corpo e l'anima del tuo ospite, comprane una varietà qualsiasi tra quelle che ti puoi permettere.

Raccogliete una quantità generosa di caviale gelato in un cucchiaino di porcellana, o comunque non metallico e imboccatevi l'un l'altro con questa delizia. Alcuni intenditori sostengono che il caviale abbia un gusto migliore quando si mangia dalla fessura tra il pollice e l'indice. Anche nel caso in cui non fosse vero, ci pare senz'altro un modo “sexy” con cui cominciare.

I puristi riterrebbero blasfemo ogni altro ingrediente, ma puoi pensare di aggiungere un po' di coriandolo fresco appena sminuzzato e qualche goccia di limone. Se mangiarlo così è troppo, spalma il caviale su un cracker non salato di buona qualità, o un triangolino di pane bianco ben tostato.

ANTIPASTO

Ostriche marinate in succo di lime

- 8-10 ostriche, sgusciate (tieni i gusci per servirle)
- 50 ml di succo di lime
- 1 cipolla novella, finemente sminuzzata
- 1 pomodoro piccolo, pelato senza semi e tagliato fine
- lattuga o radicchio
- ¼ di peperoncino rosso fresco, privato dei semi e sminuzzato (regola la quantità a seconda del grado di piccante che riesci a sopportare)
- 1 cucchiaino di foglie di menta sminuzzate
- sale e pepe appena macinato
- foglie di menta e spicchi di lime per guarnire

Metti le ostriche in una terrina di vetro o porcellana con il succo di lime, copri e tieni in frigorifero per una notte intera. Scola poi le ostriche, tenendo da parte il succo di lime.

Nella terrina mescola le ostriche con il pomodoro, la cipolla, il peperoncino, le foglie di menta e 2 cucchiaini del succo di lime rimasto. Condisci con sale e pepe a piacere. Rivesti un piatto con lattuga o radicchio, metti ogni ostrica con il ripieno in un guscio e decora il piatto con i gusci rimasti. guarniscilo con foglie di menta e spicchi di lime.

CENA

Ricette per stimolare l'amore, per gli amanti.

Risotto al limone e zafferano

- 1 tazza di riso arborio
- 2 tazze di brodo di pollo
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- ½ tazza di erba cipollina
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 scalogni

- 1 pizzico di filaccia di zafferano
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- sale e pepe macinato fresco
- erba cipollina per guarnire

Riscalda a media temperatura un cucchiaino di burro in un cucchiaino di olio d'oliva in un tegame massiccio, aggiungi due scalogni tritati fini e un (generoso) pizzico di filaccia di zafferano. Fai cuocere per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungi una tazza di riso arborio, o di qualità affine, mescola finché non comincia ad imbiondire. Aggiungi 2 tazze di brodo di pollo, mescolando costantemente, poi due cucchiaini di succo di limone; porta a bollitura. Abbassa il fuoco al minimo e mescola. Lascia sobbollire fino a quando non diventa cremoso e tenero, mescolando vigorosamente ogni 19 minuti, per 20-25 minuti, finché tutto non è ben amalgamato.

Aggiungi un cucchiaino di scorza di limone sminuzzata ½ tazza di erba cipollina. Condisci con sale e pepe macinato fresco. Aggiungi un cucchiaino di burro freddo due di parmigiano appena grattugiato, mescola con energia fino a che non è ben amalgamato. Una volta sul piatto di portata cospargilo a piacere con erba cipollina.

Salmone marinato e insalata di spinaci con vinaigrette di lamponi alla lavanda

- 300g circa di filetto di salmone
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 2 pugni di spinaci freschi, lavati e sgozzolati
- ½ cetriolo, sbucciato, privato dei semi e affettato
- ½ avocado maturo, sbucciato e privato dei semi
- ½ cipolla rossa, tagliata fine
- ½ tazza di lamponi o 1 di kiwi
- 2-4 cucchiaini di semi di melagrana per guarnire
- crostini di pane (facoltativi)

per la marinata

- 70 ml di sauvignon blanc
- 1 cucchiaino di foglie fresche di lavanda tritate
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 1 cucchiaino di succo di aceto di lamponi
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe a piacere

per la vinaigrette

- ¼ di tazza di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino e ½ di sauvignon blanc
- 1 cucchiaino di succo di aceto di lamponi
- 1 cucchiaino di foglie fresche di lavanda tritate
- 1 cucchiaino di succo di lime
- sale e pepe a piacere

Prepara la vinaigrette mescolando tutti gli ingredienti in un barattolo e scuoti finché non sono amalgamati. Assaggia e dosa il condimento.

Prepara la marinata mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola. Aggiungi il filetto di salmone, assicurandoti che sia privato delle lisce. Copri e lascia marinare per un'ora nel frigo, girando il salmone ogni 15 minuti.

Togli il salmone e metti da parte la marinata. Riscalda l'olio d'oliva a media temperatura in un

tegame antiaderente e fai saltare i filetti di salmone su entrambe i lati per circa 5 minuti. Versa la marinata sul salmone e lascia sobbollire finché la marinata non si addensa in salsa, per circa 1 o 2 minuti.

Metti il salmone su un piatto con una schiumarola, e dividilo in piccoli pezzi. Rimettilo in in padella e fallo saltare con la salsa.

Togli i gambi degli spinaci e dividili in due piatti. Metti il salmone al centro degli spinaci e versaci sopra la salsa rimasta.

Sistema il cetriolo tagliato, l'avocado, la cipolla rossa e i lamponi o le fette di kiwi attorno al salmone: Cospargilo di semi di melagrana e vinaigrette e servi. Se lo desideri, accompagna il tutto con dei crostini di pane.

Pollo in salsa di cioccolato

- 2 filetti di pollo di 150 g ciascuno
- 1 cucchiaino di burro e 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di peperoncino rosso senza semi e sminuzzato
- 2 cucchiaini di mandorle tostate
- ½ cipolla tagliata grossa
- 1 pomodoro piccolo, pelato senza semi e tagliato grosso
- farina q.b.
- 1 cucchiaino e ½ d'uva senza semi
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- ¼ di tortilla, tagliata a tocchetti
- 1 spicchio d'aglio tagliato a tocchetti
- un pizzico di cannella
- un pizzico di chiodi di garofano
- un pizzico di semi di coriandolo
- un pizzico di semi di anice
- sale e pepe a piacere
- ¾ di tazza di brodo freddo di pollo
- 20 g di cioccolato non dolcificato o amaro di buona qualità, sciolto nel forno a microonde
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostanti

Lava il pollo e asciugalo con cura. Cospargilo di sale e pepe. impana entrambe i lati con la farina. Riscalda burro e olio d'oliva in una padella pesante, a temperatura superiore alla media, fino a che non imbruniscono. Aggiungi i filetti di pollo e falli saltare per 4 minuti, mantenendo il burro più caldo possibile senza farlo bruciare. Gira i filetti e falli cuocere ancora per 3-4 minuti.

Mettili da parte la padella senza risciacquarla

Prepara la salsa speziata mettendo i seguenti ingredienti in un frullatore elettrico: mandorle, peperoncino rosso, cipolla, pomodoro, chicchi d'uva, semi di sesamo, tortilla, aglio in tocchetti, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, anice, sale e pepe. Frulla tutto ad alta velocità finché la miscela non diventa una crema.

Prendi la padella nella quale è stato cotto il pollo e aggiungi un cucchiaino di burro su fuoco moderato. Versaci la salsa speziata e falla sobbollire, mescolando costantemente, per almeno 3 minuti. Aggiungici la cioccolata fusa e il brodo di pollo. Cuoci senza coperchio a fuoco basso, finché gli ingredienti non si sono amalgamati e la salsa comincia a riscaldarsi. Aggiungi i filetti di pollo caldi e fai sobbollire a bassa temperatura per circa 2-3 minuti, ricoprendo il pollo con la salsa.

Prima di servire, sistema i filetti di pollo su un vassoio e versaci sopra la salsa. Spolverare la

cima con i semi di sesamo tostati: servi con risotto allo zafferano e limone e insalata di arancio alla menta, finocchio e cipolla rossa

Insalata di arancio alla menta, finocchio e cipolla rossa

- 1 cipolla rossa
- 2 arance navel
- finocchio o 4-5 teste di indivia belga
- ½ cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di succo d'arancia fresco
- 1 cucchiaio di aceto di vino rosso 1 cucchiaio e ½ di olio extravergine di oliva
- sale e pepe appena macinato
- foglie di menta fresca per guarnire

Lascia a bagno per 15 minuti una cipolla rossa (tagliata trasversalmente in anelli molto sottili) in una scodella d'acqua fredda. Falla sgocciolare e picchietta fino ad asciugarla.

Sbuccia due arance navel, toglie completamente la scorza e taglia in tocchetti. Pela e taglia trasversalmente a fette sottili un bulbo di finocchio (circa 250 g). Il finocchio può essere sostituito con quattro o cinque teste di indivia belga, tagliate fini trasversalmente.

Metti ½ cucchiaino di semi di coriandolo in una padella asciutta e bollente, tosta per circa 2 minuti, finché non diventano croccanti. Riducili in polvere con un macinino o con il mortaio a pestello.

Prepara un condimento mescolando il coriandolo, un cucchiaino di succo d'arancia fresco, un cucchiaino di aceto di vino rosso, un cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva, sale e pepe appena macinato.

Metti cipolla rossa, arancio e finocchio in una ciotola e distribuisci il condimento sull'insalata. Guarnisci con foglie di menta fresche.

DESSERT

Il famoso gastronomo francese Brillat-Savarin disse una volta: "Dimmi cosa mangi e ti dirò che sei". Il dessert è il frutto della creatività tua e del tuo amante. Dopo esserti spogliato di ogni consapevolezza, mischia una generosa manciata d'immaginazione e una coraggiosa quantità d'inventiva.

Mescola dolcemente ed entra nel mondo dell'ineffabile, perché l'ultima portata di questo menu amoroso è a un passo da te.

Marina della Ragione