

Muffins al burro di arachidi. La vita è bella



Vivere
è passato tanto tempo
Vivere!
è un ricordo senza tempo
Vivere
è un po' come perder tempo
Vivere....e Sorridere!.....
VIVERE!
è passato tanto tempo
VIVERE!
è un ricordo senza tempo
VIVERE!
è un po' come perder tempo
VIVERE....e Sorridere dei guai
così come non hai fatto mai
e poi pensare che domani sarà sempre meglio
OGGI NON HO TEMPO
OGGI VOGLIO STARE SPENTO!
Vivere!
e sperare di star meglio
Vivere

e non essere mai contento
Vivere
come stare sempre al vento
VIVERE!.....COME RIDERE!!!
VIVERE!
anche se sei morto dentro
VIVERE!
e devi essere sempre contento!
VIVERE!
è come un comandamento
VIVERE.... o SOPRAVVIVERE....
senza perdersi d'animo mai
e combattere e lottare contro tutto contro!....
OGGI NON HO TEMPO
OGGI VOGLIO STARE SPENTO!....
VIVERE
e sperare di star meglio
VIVERE VIVERE
e non essere mai contento
VIVERE VIVERE
e restare sempre al vento a
VIVERE....e sorridere dei guai
proprio (così) come non hai fatto mai
E PENSARE CHE DOMANI SARÀ SEMPRE MEGLIO!!!!
[Vivere – V. Rossi]

La vita è un'opportunità, è un'avventura, è una sfida, è felicità e tristezza, è gioia e dolore, ma è preziosa perchè **E'** la **VITA**.

E con i suoi alti e bassi vale la pena di essere vissuta e non buttata via lentamente, giorno dopo giorno.

Vi sto parlando di tutto questo perchè qualche giorno fa sono stata contattata dalla redazione di Vogue per firmare una petizione in favore della chiusura dei blog pro-ana, considerati, secondo una ricerca, condotta da Franca Sozzani, i principali responsabili del sempre maggior dilagare di questa patologia tra le adolescenti, e per offrire un piccolo supporto all'iniziativa parlandone sul mio blog.

Vi invito calorosamente a dare un'occhiata qui e a firmare anche voi affinché questa proposta di legge possa essere portata in Parlamento.

Le cause remote dell'anoressia sono sicuramente più profonde del semplicistico *"vuole fare la modella!"* ; il disagio interiore che si manifesta nel rifiuto del cibo e del proprio corpo è spesso difficile (se non impossibile) da comprendere per chi è all'esterno.

Siti e blog che esaltano l'anoressia e consigliano come raggiungerla, il mondo della moda che continua a proporre modelle scheletriche come *"ideale di bellezza perfetta"* non sono altro che la punta di un iceberg, la scintilla che può scatenare in questa direzione dei disagi latenti.

Ma chiudere questi siti, cambiare questo stato di cose, può essere il primo passo

per combattere una patologia subdola che porta con sè non solo conseguenze fisiche ma anche tanta sofferenza psicologica, fermo restando che il passo successivo sarebbe far comprendere alla società tutta che queste ragazze hanno bisogno di un serio aiuto professionale sul piano psicologico e anche di un forte sostegno da parte della famiglia e di chi le circonda.

E adesso, dopo un argomento tanto serio e difficile, passiamo a qualcosa di più leggero e goloso.

Che ne dite di una piccola pausa con tanto di profumatissimi muffin al burro di noccioline?

Eh sì, perchè quel vasetto rimasto aperto dall'ultima volta doveva pur trovare una sua fine.

La ricetta l'ho presa da un piccolo libriccino e prevedeva in verità un frosting di copertura che io però ho tralasciato, non avendo una grande passione per glasse e cremine (nonchè per l'uso del sac a pochè...diciamo la verità!).

Vi riporto la ricetta per intero con in parentesi le mie piccolissime variazioni.

E adesso via di ciotole e cucchiari, mani in pasta...



MUFFINS AL BURRO DI ARACHIDI

Tempo di preparazione 15 minuti

Tempo di cottura	25 minuti
Tempo passivo	—
Porzioni	8-10 persone

Ingredienti per circa 16 muffins

- 225 gr di farina
- 225 gr di zucchero di canna (io ne ho messi 200 gr)
- 115 gr di burro d'arachidi croccante (il mio era cremoso)
- 40 gr burro
- 2 uova
- 100 ml di latte
- 50 gr di arachidi non salate sgusciate (mia aggiunta)
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 2 cucchiaini di lievito
- un pizzico di sale

per il frosting (io l'ho omesso)

- 200 gr di formaggio cremoso
- 225 gr di zucchero a velo
- 20 gr di burro morbido

Procedimento

1. In una ciotola mescolare il burro morbido con lo zucchero di canna, il burro d'arachidi e un pizzico di sale fino ad amalgamare bene il tutto.
2. Sbattere leggermente le uova in una ciotola ed incorporarle gradatamente al mix di burro e zucchero, mescolando bene dopo ogni aggiunta.
3. Unire l'essenza di vaniglia.
4. Setacciare la farina con il lievito ed incorporarla al composto, alternata al latte, mescolando con un cucchiaio.
5. Aggiungere anche le arachidi spezzettate grossolanamente.
6. Suddividere il composto nei pirottini da muffins e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 25 minuti, o fino a che risulteranno ben gonfi e dorati (io ho infornato a 200°C per i primi 5-6 minuti e poi abbassato la temperatura a 180°C fino a cottura).
7. Sforare e lasciar raffreddare su una gratella prima di servire.

Note

* Se si opta per il frosting, sbattere in una terrina il burro e il formaggio con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, quindi incorporare

lo zucchero a velo setacciato.

* Quando i muffins saranno freddi, disporvi sopra un po' di crema, modellandola con la lama arrotondata di un coltello, e lasciarli riposare in frigo fino al momento di servire.



E in compagnia di un goloso muffin e una tazza di latte freddo vi auguro un week end ricco di sole e divertimento.

Alla prossima...