

Dolce rientro...



Piattini e cucchiaino [La porcellana bianca](#)

Pian piano arrivo...con molta molta calma!
Mai come quest'anno il rientro è stato traumatico...ero davvero in un'altra dimensione, fatta di mare, sole e di mente completamente libera da ogni pensiero.
Potete immaginare quindi come è stata la ripresa...non sono ancora completamente in pista...stamane mi sembrava un sogno

guardarmi in giro e non vedere più roba impilata da stirare e da sistemare!

In compenso alle 9.30, ero già là... dal mio "caro" amico dentista, puntuale come non mai, per farmi togliere il famigerato dente del giudizio rotto che da tempo mi perseguitava (esperienza che vivamente non raccomando a nessuno...appena vi si rompe, correte subito a farlo vedere, credetemi...ne eviterete delle belle!).

Quindi adesso fra una borsa del ghiaccio e una pastiglia di antibiotico eccomi qua a parlarvi della mia merenda sweet and slow, ed anche very light and healthy, se proprio vogliamo fare i precisini.

Si prepara in un battibaleno, è fresca sana e golosa, si presta ad essere gustata in lentezza insieme a qualche lettura che poi vi presenterò.

(Quest'estate ho letto tantissimo e di tutto un pò...preparatevi che presto vi aggiornerò!...sempre che la cosa non vi disturbi...)



Si tratta di una macedonia golosa arricchita da una morbida e profumata crema di yogurth, vista su un vecchio allegato di Sale e pepe, dal titolo Sapori d'estate. Provatela e poi mi direte...

Ingredienti:

dosi per 4 persone circa o per 3 belle abbondanti

2 cucchiaini di miele per me [miele del bosco](#) bio della [Rigoni di Asiago](#)

il succo di un lime

un pizzico abbondante di cardamomo in polvere

circa 400-450 gr di frutti di bosco misti fra more, mirtilli e lamponi

300 gr di yogurth greco 2%

Preparazione:

Mettere il miele, il succo di lime e il cardamomo in un pentolino...scaldare il tutto a fuoco basso.

Mescolare bene affinché il succo di lime si amalgami ben bene col miele, poi togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Il miele diventerà liquidissimo, ma una volta freddo riprenderà la sua consistenza naturale.

Lavare bene e con delicatezza i frutti di bosco, lasciarli asciugare su un canovaccio da cucina, poi distribuirli in piattini o ciotoline. Versarci sopra una bella cucchiata di yogurth e bagnare con lo sciroppo a base di miele.

Se vi va, potete anche completare con una spolveratina di scorza di lime grattugiata, che io però ho omesso.

I frutti di bosco hanno tantissime proprietà benefiche per la nostra salute: aiutano contro l'invecchiamento dei radicali liberi, hanno una spiccata azione antiinfiammatoria ed aiutano in alcuni casi ad abbattere la glicemia.

Sono un toccasana per i vasi sanguigni, ne garantiscono l'elasticità, a tutto vantaggio del sistema cardiocircolatorio. Quindi...se possiamo, abbondiamo!



E se volete completare il vostro pomeriggio di relax, ecco due letture, completamente diverse fra loro, che mi hanno accompagnato durante le mie vacanze.

Questa è la prima, [La luce sugli oceani](#), un romanzo davvero molto toccante e bellissimo, intenso e a tratti quasi doloroso. Che vuole mostrare cosa può arrivare a fare una donna, quale forza, amore e tenacia per raggiungere e soddisfare il proprio desiderio di maternità.

Giusto? Sbagliato? Lascio ad ognuno di voi la capacità di giudicare...

Isabel ama la luce del faro tra gli oceani, che rischiarava le notti. E adora le mattine radiose, con l'alba che spunta prima lì che altrove, quasi quel faro fosse il centro del mondo. Per questo ogni giorno scende verso la scogliera e si concede un momento per perdersi con lo sguardo tra il blu, nel punto in cui i due oceani, quello australe e quello indiano, si stendono come un tappeto senza confini. Lì, sull'isola remota e aspra abitata solo da lei e suo marito Tom, il guardiano del faro, **Isabel non ha mai avuto paura. Si è abituata ai lunghi silenzi e al rumore assordante del mare.** Ma questa mattina un grido sottile come un volo di gabbiani rompe d'improvviso la quiete dell'alba.

Quel grido, destinato a cambiare per sempre la loro vita, è il tenue vagito di una bambina, ritrovata a bordo di una barca naufragata sugli scogli, insieme al cadavere di uno sconosciuto.

Per Isabel la bambina senza nome è il regalo più grande che l'oceano le abbia mai fatto. È la figlia che ha sempre voluto. E sarà sua. Nessuno lo verrà a sapere, basterà solo infrangere una piccola regola. Basterà che Tom non segnali il naufragio alle autorità, così nessuno verrà mai a cercarla. Decidono di chiamarla Lucy. Ben presto quella creatura vivace e sempre bisognosa d'attenzione diventa la luce della loro vita. Ma ogni luce crea delle ombre. E quell'ombra nasconde un segreto pesante come un macigno, più indomabile di qualunque corrente e tempesta Tom abbia mai dovuto illuminare con la luce del suo faro. Perché sulla terraferma, tra la civiltà, c'è una donna che spera ancora. Una donna infelice, ma determinata.

Questa è una storia che esplora ciò che è giusto e ciò che è sbagliato e come spesso sembrano la stessa cosa. Questo è il romanzo di una madre e di un padre e della loro figlia segreta. Questo è il punto in cui amore e colpa si incontrano, e non vi lasceranno più.

Dal sito Garzantilibri.it

Pensieri e pasticcini - 2012

Ali McNamara

Colazione da Darcy

“E se il vero amore arrivasse
quando meno te lo aspetti?”

ROMANZO

NEWTON
COMPTON
EDITORI

Di tutt'altro genere invece questo divertente romanzo, che si legge in un battibaleno e che vi farà assaporare i profumi, i colori e le sensazioni di una terra meravigliosa quale l'Irlanda.

Non potrete assolutamente non affezionarvi alla vulcanica e tenera Darcy, che si mette in gioco per amore di una cara zia e che prende in mano improvvisamente e inaspettatamente le redini della sua vita, in modo da trasformarla in maniera radicale.

Quando Darcy McCall perde l'adorata zia Molly, l'ultima cosa

che si aspetta è di ricevere in eredità un'isoletta in mezzo al mare.

Secondo le ultime volontà della donna, però, per entrarne in possesso, Darcy dovrà trascorrere almeno dodici mesi sull'isola di Tara, al largo delle coste occidentali dell'Irlanda. Una bella sfida, non c'è che dire, per una come lei, abituata alla frenetica vita londinese.

Ma forse un cambiamento è proprio ciò di cui Darcy ha bisogno, così, senza quasi rendersene conto, da un giorno all'altro si ritrova a dover dire addio alle amate scarpe con il tacco per indossare un paio di orribili stivali. Adattarsi alla spartana vita dell'isola sarà un'impresa tutt'altro che facile, ma nel ristorante appena aperto, tra una tazza di tè e i biscotti fatti in casa, Darcy scoprirà che l'isola ha molto da offrire...

E dopo le difficoltà iniziali, il calore e l'affetto della piccola comunità di Tara finiranno per conquistare anche la mondana Darcy. Nuovi amici e forse un nuovo amore l'attendono dietro l'angolo: chi, tra l'affascinante Conor e il testardo Dermot, saprà far battere il suo cuore?

Dal sito Newtoncompton.com

A questo punto vi lascio...augurandovi una buona merenda e se potete, ancora a qualche attimo di puro relax.

Alla prossima

Simona