Lo chef Simone Rugiati presenta “Il Piatto della Felicità”

piatto-dela-felicita-2-cb8e7602

Lo chef Simone Rugiati, in collaborazione con Groupon, presenta il “Il Piatto della Felicità”, un trionfo di verdure sapientemente combinate per esaltare il gusto di ravioli fatti a mano, ripieni di crema di patate e zucca. Una ricetta in grado di generare stimoli positivi e sentimenti di benessere, che possono essere quantificati attraverso reazioni chimiche misurabili.



“Quando entro in cucina sono sempre felice - commenta Simone Rugiati -: mi piace sperimentare e creare abbinamenti originali armonizzando gusti e sapori. Da qui, il Piatto della Felicità: basta un semplice assaggio, ed il sorriso è assicurato. Si tratta di un piatto di ravioli ripieni di zucca e patate cotti al forno, insaporiti con tanti elementi naturali e fatti con amore - perché anche questo è un ingrediente segreto che stimola la felicità”.

I riscontri scientifici

Diversi studi hanno evidenziato come il buonumore e la serenità dipendano dalla presenza equilibrata nell’organismo di alcune specifiche sostanze: la serotonina, la noradrenalina e la dopamina. “Questi

neurotrasmettitori, incaricati di veicolare le informazioni fra le cellule del sistema nervoso, hanno ciascuno un ruolo specifico: la serotonina favorisce la distensione, la serenità e il benessere; la dopamina è strettamente legata alla nostra capacità di provare piacere, interesse ed entusiasmo; la noradrenalina, infine, è importante per aumentare la carica e la motivazione - specifica Giorgio Donegani, tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione -. Quando ci sentiamo giù senza motivo, quando vediamo tutto grigio, è segno che scarseggiano questi neurotrasmettitori ed è il caso di riequilibrarne la presenza. È a questo punto che si rivela prezioso il cibo, in particolare quegli alimenti che forniscono all'organismo il materiale necessario per costruire i tre neurotrasmettitori del benessere".

Grazie alle loro proprietà nutritive, ogni ingrediente del Piatto della Felicità contribuisce a generare sensazioni positive e di benessere: gli asparagi per esempio sono al primo posto tra gli ortaggi come sorgente di triptofano e forniscono buone quote di tirosina, entrambi precursori dei neurotrasmettitori del buonumore; le patate poi apportano buone quote di fenilalanina (precursore indiretto della produzione di dopamina) e di triptofano, mentre la presenza di amido favorisce la formazione di serotonina. Se anche la farina si rivela molto efficace nello stimolare la produzione di serotonina, i semi di zucca forniscono invece discrete quote di magnesio, utile contro lo stress.

La ricetta

Ravioli ripieni di crema di patate e zucca, cime di broccolo e cavolfiore ripassate, punte di asparagi e gambi in crema, rapa rossa e bianca marinata, chips di cavolo nero, fagioli all'occhio con fondo di verdure, olio di lino, tuorlo marinato e sale aromatico ai semi di lino e zucca.

Ingredienti per 4 persone

- Asparagi 8 pz
- Broccolo romano 1 pz
- Cavolfiore 1 pz
- Cavolo nero 10 foglie
- Fagioli all'occhio cotti 150 gr
- Semi di lino 20 gr
- Semi di zucca 15 gr
- Rosmarino 1 rametto
- Salvia 1 rametto
- Olio di lino qb

- Olio evo, sale e pepe

Per le rape marinate:

- Rapa rossa 1 pz
- Rapa variegata 1 pz
- Acidulato di umeboshi QB

Per il ripieno:

- Zucca mantovana 500 gr
- Patate 300 gr
- Rosmarino 1 rametto

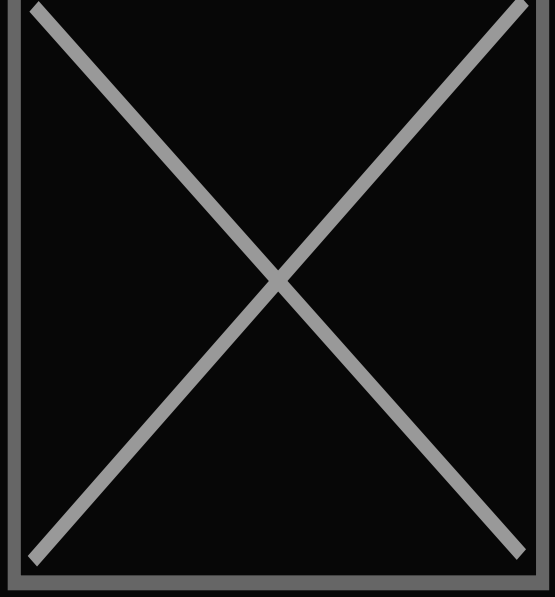
Per marinare i tuorli:

- Tuorli 2 pz
- Sale 150 gr
- Zucchero 150 gr

Per la pasta fresca:

- Farina 500 gr
- Tuorli 15 pz
- Sale 15 gr

Il procedimento



Unite sale e zucchero in una ciotola e riempite con la metà un piccolo contenitore a chiusura ermetica. Disponete sopra i tuorli e copriteli con la metà restante della miscela di sale e zucchero.
Lasciateli per 2 giorni in frigorifero.
Preparate la pasta fresca unendo in planetaria o su un piano di legno, la farina, al sale e ai tuorli. Conservatela in frigorifero.
Per il ripieno tagliate zucca e patate a pezzi della stessa dimensione, conditele in teglia con olio evo, sale, pepe e il rosmarino. Cuocetele a 170° fino a che non saranno dorate. Frullate il tutto dopo aver tolto il rametto di rosmarino, regolate di sale e pepe e trasferite in sac a poche.
Stendete la pasta, farcite con il ripieno di patate e zucca e formate i vostri ravioli.
Mondate ora le verdure, conservate tutti gli scarti e cuoceteli in forno a 150° fino a che non inizieranno appena a bruciarsi. Trasferite il tutto in una pentola, coprite d'acqua e lasciate restringere. Eliminate le verdure quando il liquido avrà preso un colore ambrato deciso e riducete il liquido così ottenuto della metà.
Preparate le chips privando il cavolo della costa centrale, fatelo a pezzetti, conditelo con olio, sale, pepe e infornate a 170° per pochi minuti, fino a che non sarà croccante.
Tagliate le rape a fette sottili e poi a dischetti di 2 cm di diametro.
Bagnatele con l'acidulato di umeboshi, salate e conservate a parte di modo si marinino.
Sbollentate le punte degli asparagi e le cime dei broccoli.
Tagliate sottili i gambi e cuoceteli qualche minuto con poco olio evo. Aggiungete poca acqua per volta fino a che non diventano morbidi. Salate, pepate e frullate.
Scaldate l'olio evo in un pentolino insieme ad un rametto di rosmarino e ad uno di salvia.
Aggiungete i fagioli all'occhio cotti, salate, pepate e cuocete per qualche minuto di modo si insaporiscano. Per il sale aromatico tritate finemente i semi di zucca insieme a quelli di lino e ad una

presa di sale fino. Ripassate le cime insieme alle punte di asparagi divise a metà in padella con poco olio evo fino a farle arrostire.
Cuocete i vostri ravioli, scolateli nella padella insieme alle verdure arrostite e lucidate con l’olio di lino e il fondo di verdure.
Servite i vostri ravioli insieme alle verdure aggiungendo in finitura le rape croccanti, i fagioli all’occhio, le chips di cavolo, il sale aromatico e in finitura una grattugiata di tuorlo marinato.