Porridge allo yogurt lampone e zafferano

Eccole le ferie estive.. le tanto attese ferie estive, mi sono sempre sembrate come il capodanno, come se dovessero rappresentare la fine di qualcosa, come se prima delle vacanze, o prima dell'anno nuovo, si dovesse chiudere qualche cerchio per poi ripartire. C'è chi fa resoconti, l'elenco dei buoni propositi.. è una cosa che non ricordo di aver mai fatto, ho sempre pensato che il tempo scorre e basta, in realtà traccio delle linee quando ne sento il bisogno, tante piccole linee. Negli ultimi anni ne ho tracciate parecchie, mi rendo conto di aver avuto la fortuna di riuscire finalmente a cogliere i segnali a capire come ribaltare i punti di vista o come riuscire a vederli entrambi per decidere da quale parte stare o se stare anche da entrambe.. perché si deve sempre prendere una posizione netta? Perché si deve sempre avere ragione? capita, a volte, che il punto di vista di qualcuno ci faccia capire che sbagliamo, o che esistono altre vie, o che l'idea che ci si è fatti di un comportamento altrui non corrisponda a quello reale, il confronto è tutto. Quello che oggi non farei mai, domani potrebbe essere l'unica strada che voglio percorrere per questo ho imparato a non giudicare, la possibilità di ritrovarsi in qualsiasi tipo di situazione è reale. Ho pianto, ho detto cose brutte, ho avuto paura, a tratti mi sono quasi arresa, non mi son piaciuta, mi sono offesa, ma soprattutto ho parlato tanto, tantissimo, ho parlato tanto e mi sono confrontata con persone meravigliose, aperte, empatiche, commoventi che ho l'immensa fortuna di aver incrociato sul mio cammino, e che sono state li con me anche nel mio buio più profondo, qualcuno c'era già, tanti sono arrivati al momento giusto come un grande dono, ognuno con uno scopo che ho compreso. Parlo tanto con me stessa e mi guardo dentro per rendermi conto che farlo davvero può essere

pericoloso quanto rivoluzionante. Spesso non si vuole vedere veramente perché nemmeno noi sappiamo davvero chi siamo, è complicato affrontarsi ed è difficile e quasi sempre doloroso, per me lo è stato ma era inevitabile. Probabilmente è andato tutto come doveva, se mi guardo indietro mi rendo conto di come gli eventi si siano incastrati tra loro, di come ogni persona incontrata, ogni frase sentita, ogni situazione vissuta sia stata un percorso, come ciò che sembrava un dolore o una difficoltà insormontabile sia stato in realtà una spinta verso la crescita o si sia rivelato una grande opportunità per un "dopo" decisamente migliore. Non ottenere qualcosa o perdere qualcosa ci crea dolore, lo viviamo come una sfortuna, e se invece fosse una protezione, se ci tenesse solo lontani da una strada sbagliata, se ci stessimo rendendo liberi per qualcosa di migliore per noi che deve arrivare? Da quando ho aperto mente e anima piccole frasi, piccoli concetti, piccole cose apparentemente insignificanti mi portano consapevolezze dirompenti e inaspettate che sento mi rendono forte e migliore. Mi sento ripetere la stessa frase da alcune persone che mi conoscono da decenni… *"non ho mai visto nessuno cambiare così tanto così in fretta"* a volte non mi rendo conto bene nemmeno io che sia successo, come sia stato possibile e mi sento lusingata, mi sento fortunata ma da sistemare c'è ancora tantissimo, cammino su un filo sottile, cadere è un attimo, bisogna stare sempre all'erta perché in realtà sono solo microscopici passi, la strada è infinita….

Ma dicevamo, le ferie.. quando sento questa parola la associo a relax, spensieratezza, calma! La colazione è un momento che trovo in assoluto rilassante.. una bella colazione fatta con calma, con i piedi sulla sedia ed un braccio che avvolge le ginocchia, con il respiro lento e profondo, lo sguardo ancora assonnato, i segni del cuscino sulla faccia, le occhiaie ancora ben visibili, una tazza piena del caffè bollente della moka e la mente sognante ma soprattutto senza i minuti contati per andare al lavoro.

Odiavo tutto ciò che era molle e inzuppato, la parola *porridge* mi faceva quasi senso e non avrei mai creduto di poterlo mangiare. Ma, giustamente, anche in questo si cambia. Il mio in realtà è un finto porridge perché non ho fatto ammollare i fiocchi d’avena nell’acqua e non li ho cotti nel latte, li ho solamente lasciati ad ammorbidirsi nello yogurt greco per una notte, ma per questo vi rimando alla ricetta! Lo zafferano mi piace in modo particolare nei dolci ma a mio gusto risulta stucchevole per questo lo abbino a qualcosa di aspro come i lamponi ed il kiwi. Potete utilizzare anche degli agrumi o dei chicchi di melagrana in alternativa quando di stagione.


Lombelico di Venere

Porridge allo yogurt con zafferano e lamponi

- 300 g yogurt greco 0%
- 150 g bevanda alla mandorla (senza zucchero)
- 60 g fiocchi d'avena
- 60 g lamponi freschi
- 30 g CaoZen (Melandri Gaudenzio)
- 1 bustina di zafferano
- 1 kiwi
- mirtilli freschi

1. La sera prima mettete in una ciotola i fiocchi d'avena con lo yogurt greco e la bevanda alla mandorla, mescolate, coprite bene la ciotola con della pellicola e riponete in frigorifero.
2. Il mattino seguente dividete a metà il composto, in una metà mettete lo zafferano e nell'altra i lemponi lavati, mescolate bene entrambi, i lamponi si diferanno mescolando.
3. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a dadini, lavate ed asciugate i mirtilli.
4. Sul fondo di due ciotole mettete qualche dadino di kiwi, qualche mirtillo e un cucchiaino di CaoZen, fate un primo strato con il porridge al lampone, fate un secondo strato di frutta e CaoZen, proseguite con il porridge allo zafferano e decorate con la frutta ed il CaoZen rimasti.
5. Consumate subito.

Se preferite dolcificare il porridge potete aggiungere un paio di cucchiaini di miele o di malto di riso o sciroppo di

datteri.


l'ombelico di Venere





