

EVENTIGuarda tutte le fotogallery degli eventi su www.ilgiorno.itLe più viste di ieri **1**Linate, al Bosco dei faggi il ricordo di 118 vittime **2**

Tre Valli Varesine Trionfa Roglic

**A TAVOLA****EMOZIONI DA... SFORNARE MUFFIN PROSCIUTTO E ARANCIA****MIX**
Muffin con prosciutto e arancia un piatto rapido e perfetto per questa stagione

NELLA MIA CUCINA la fanno da padrone. Un cucchiaino di farina, 80 g di zucchero e quei due o tre chili di emozioni. Tutte, dalla malinconia all'eccitazione, dalla paura alla rabbia. Le impasto con il pane, le sbatto col mixer, le inforno con una teglia di biscotti e, a volte, mi tocca pure aspettare che lievino. Ma quante volte sono le emozioni a "infornare" noi? A coglierci di sorpresa come una torta non lievitata? A smontare una mousse e a... romperci le uova nel paniere? Del resto, le emozioni esistono e lottano con noi. Anzi, meno le ascolti e più riescono a condurre la tua vita lontano da dove vorresti andare davvero! E allora mi piace ricordare che oggi è la Giornata Nazionale della Psicologia. Una disciplina che negli ultimi anni ha fatto passi da gigante. Altro che curare i matti! In questi anni, i professionisti che hanno cura della nostra psiche sono stati così bravi da far capire che, in realtà, si occupano più che altro dei sani. Di chi, cioè, ha voglia di stare davvero bene a questo mondo, conoscendo e "frequentando" le proprie emozioni. Non tutti, e per fortuna, riversano la paura in un soufflé o scaricano la rabbia tirando la sfoglia. Ognuno le gestisce a modo suo... «Sapessi invece quante persone sentono che qualcosa nella loro vita non funziona, ma non sanno cosa fare, da dove cominciare» mi spiega l'amica psicologa Giulia Caretto del Centro Spazio Forma Mentis di Milano (www.spazioformamentis.it). «Molti si iscrivono ai nostri corsi di "regolazione emotiva" proprio per imparare a conoscere e padroneggiare al meglio le proprie emozioni». E - aggiungo io - trovare così il volume giusto per quella musica che, in ogni caso, suona dentro di noi, magari troppo forte o in maniera stonata. E se ad aiutarci è un percorso fatto di parole, accompagnati da professionisti preparati, perché no? Si entra in bianco e nero e se ne esce a colori. In grado di dipingere la propria vita come pare e piace. Magari sfornando questi deliziosi muffin...

Cosa ti serve:

175 g di farina; 1 cucchiaino di lievito in polvere per torte salate; 1 cucchiaino di bicarbonato; 4 cucchiaini di zucchero; 1 uovo; 1,25 dl di latte; 2 cucchiaini di marmellata d'arancia; 80 g di burro; 5 fette di prosciutto cotto; 1 arancia non trattata; sale

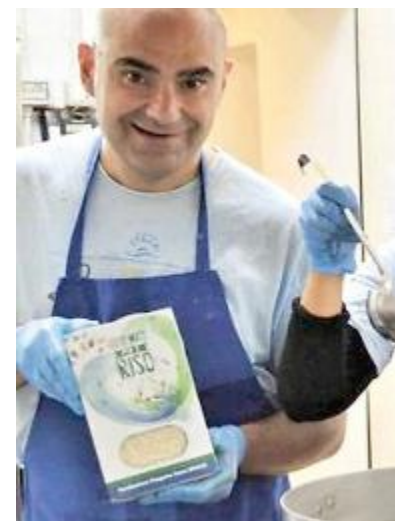
Come devi fare:

metti metà burro a pezzetti in un pentolino e scioglilo a fuoco molto basso. Sbatti l'uovo con lo zucchero, unisci il burro fuso tiepido e la marmellata. Versa il latte poco alla volta. Setaccia la farina con il lievito, il bicarbonato e un pizzico di sale poi incorpora al composto preparato e mescola con cura. Fodera la placca del forno con un foglio d'alluminio. Imburra abbondantemente 10 stampini da muffin e allineali sulla placca; riempi per tre quarti con la pastella e cuoci a 200 gradi per 18 minuti. Togli i muffin dal forno, sformali su una gratella e lasciali raffreddare completamente. Pela al vivo l'arancia, e tagliala a rondelle. Togli il burro rimasto dal frigo, ricava dei riccioli che immergerai subito in una ciotola di acqua ghiacciata. Taglia le focaccine a metà in orizzontale e farciscile con mezza fetta di prosciutto, un ricciolo di burro (ben sgocciolato) e mezza rondella d'arancia.

Hai anche tu una ricetta del cuore?
Inviata a glo.brolatti@gmail.com

L'INIZIATIVA L'ASSOCIAZIONE PRESENTA LA GUIDA 2020: CAMBIA IL SIMBOLO DELL'ECCELLENZA Milano Wine Week, la Veronelli svela i suoi segreti

IL SEMINARIO Permanente Luigi Veronelli, associazione che pubblica la Guida Oro I Vini di Veronelli 2020, rinnova il connubio con la Milano Wine Week. Una presenza anche in vista della presentazione della guida, prevista per giovedì 24 ottobre a Venezia. Tra le novità, il simbolo che identifica le eccellenze vitivinicole: le Tre Stelle Oro che i curatori Gigi Brozzoni, Marco Magnoli e Alessandra Piubello hanno assegnato ai campioni valutati con punteggio uguale o superiore a 94/100. Su 16.766 vini recensiti, solo 395 hanno ottenuto questo riconoscimento e, nel consueto confronto regionale, anche quest'anno è il Piemonte a condurre la classifica, seguito dalla Toscana. In netta crescita, rispetto all'edizione precedente, il numero dei Grandi Esordi, vini che, recensiti per la prima volta, hanno sorpreso i curatori.

**“Matti per il riso” Fondi per la onlus Progetto Itaca**

Torna l'iniziativa "Tutti matti per il riso" di Progetto Itaca onlus che combatte i problemi psichici Sabato e domenica volontari nelle piazze di Milano e altre città Per vendere riso e raccogliere fondi

**Rai sul podio per la migliore iniziativa web**

Il progetto RaiPlace ha vinto a Milano la prima edizione di Intranet Italia Champions «RaiPlace - spiega il direttore delle Risorse Umane Felice Ventura - è un grande passo avanti»

**Barbara de Rossi madrina per gli orfani di femminicidio**

L'attrice Barbara de Rossi sarà la madrina di #Inpiedipertutte l'evento a favore degli orfani per femminicidio. Domani a Palazzo Parigi la cena di gala per raccogliere fondi a favore di chi è rimasto orfano per omicidio di genere, organizzata dall'associazione no profit Feminin Pluriel Italia (nella foto il board del club). Il ricavato andrà all'associazione Edela e al progetto Centri Milano Donna del Comune

**Grandi vini e tartufi d'Alba all'asta per beneficenza**

Grande successo per la sesta edizione dell'asta benefica "Italian Masters" organizzata da MonteNapoleone District in collaborazione con il Comitato Grandi Cru d'Italia e battuta da Christie's a Palazzo Clerici Sono stati raccolti oltre 45 mila euro dalla vendita di vini esclusivi offerti da prestigiose cantine del Comitato Grandi Cru d'Italia che saranno interamente devoluti a Dynamo Camp Molti lotti di speciali bottiglie hanno raddoppiato il proprio valore All'asta anche un lotto di tartufo bianco d'Alba offerto dall'Ente Fiera Internazionale del Tartufo Bianco

