

# Makrout

A luglio mi hanno chiesto di cucinare dei **dolcetti mediorientali e africani** per un lavoro e ne ho preparati veramente tanti, di tutti i tipi. Il mio primo pensiero, però, è andato ai **Makrout**, dei dolci che si trovano un po' ovunque dalla Libia al Marocco, passando per la Tunisia e l'Algeria, che avevo visto ben 5 anni fa sul blog di [Labna](#) e che ancora mi ricordavo. **Sognavo da allora di prepararli**, solo che a quei tempi facevo uso di abbondante burro e zucchero e, anche se mi facevano gola, non ero così sicura che li avrei apprezzati in pieno. Ora, che vivo a dieta, ho imparato ad apprezzare i dolci senza eccessi di zuccheri e con, invece, tanta frutta essiccata, come i datteri.

Alla fine li ho cucinati a luglio per lavoro, poi ad agosto e ora anche a settembre, per me. Insomma, sono proprio entrati nella mia routine. Li ho addirittura congelati (da cotti), così li tiro fuori solo quando ne ho voglia ed evito di mangiarmeli tutti insieme! :)

Il procedimento non è così laborioso come potrebbe sembrare, **dovete solo farvi venire voglia di provare qualcosa di diverso dal solito** e divertirvi a preparare l'impasto e il ripieno!



## Ricetta Makrout

1 kg di semola  
3 tazzine da caffè di olio di semi  
2 tazzine da caffè di zucchero  
1/2 cucchiaino da caffè di ammoniaca per dolci  
la scorza di un'arancia  
datteri snocciolati per il ripieno  
miele d'acacia  
semi di sesamo

In una padella larga **tostate la semola** per circa 1 minuto.

In una ciotola **mescolate** la semola con l'olio e lo zucchero. **Versate** l'acqua, poca alla volta, e impastate con le mani fino a ottenere un impasto liscio, omogeneo e non appiccicoso.

**Lasciate raffreddare** l'impasto, unite l'ammoniaca alimentare e la scorza d'arancia. Impastate bene.

Preparate il ripieno tagliando i datteri a pezzettini. **Fateli ammorbire** in una padella con un goccio di olio. Tritateli bene con un robot da cucina.

Foderate una teglia con la carta da forno e riscaldate il forno a 150°C.

**Prelevate** una pallina di impasto di semola con le mani e appiattitela. Disponete al centro un po' di crema di datteri e richiudete l'impasto con dentro la crema. Formate una sorta di polpettina allungata.

**Segnate** la polpetta con un coltello in obliquo, per ottenere il disegno che contraddistingue questi biscotti.

**Infornate** fino a quando la base non sarà dorata. Passateli nel miele d'acacia appena scaldato e **spolverizzate** di semi di sesamo e servite.

---

## A spasso per la Lombardia: 5 giorni di tour sull'Ape Calessino

Era inizio maggio, in teoria quindi dovevano essere giorni di primavera inoltrata e, invece, quando siamo partiti da Milano, ci siamo trovati a fare i conti con un ultimo, infingardo strascico di inverno. Freddo, pioggia e vento. Sicuramente non le condizioni ideali per iniziare un viaggio a bordo di un'Ape Calessino. Tuttavia, dopo un paio di giorni di viaggio, complice anche il nostro entusiasmo, abbiamo respinto il brutto tempo e siamo persino riusciti a goderci un clima mite in giro per le strade di campagna.



Sono nata e cresciuta a Milano, credo di conoscere abbastanza bene il mio territorio, ma lo amo così tanto da essere sempre curiosa di scoprirne angoli nuovi. Per questo progetto mi ha subito affascinato e sono partita proprio con la voglia di sfruttare la lentezza del mezzo (che poi...lento...abbiamo toccato i 50 chilometri all'ora!! Lento a chi?!?) per prendermi il tempo giusto per ammirare ed apprezzare fino in fondo tutti i paesaggi di campagna e città che abbiamo toccato nel nostro tragitto.



Mentre giravo in Calessino pensavo ad un libro che ho letto tempo fa, "La lentezza" di Milan Kundera, e a un passaggio che ricordavo vagamente e che sono andata a rileggere al ritorno:

“Perché è scomparso il piacere della lentezza? Dove mai sono finiti i perdigiorno di un tempo? Dove sono quegli eroi sfaccendati delle canzoni popolari, quei vagabondi che vanno a zonzo da un mulino all’altro e dormono sotto le stelle? Sono scomparsi insieme ai sentieri tra i campi, insieme ai prati e alle radure, insieme alla natura?” Mi viene difficile, soprattutto dopo questa esperienza, non essere d’accordo con lui.



Il viaggio alla scoperta della Lombardia è stato organizzato dalla [Regione](#) stessa con la complicità di [The Gira](#) e ha coinvolto diversi influencer internazionali: italiani, francesi, inglesi e tedeschi. Tutti a bordo di Ape Calissino!

L’itinerario era questo:

- Milano (Palazzo della Regione)
- Vigevano
- Vini Travaglino
- Pizzighettone
- Sirmione
- Desenzano
- Soncino
- Franciacorta
- Cantina Baroni Pizzini
- Milano

Sicuramente un ottimo tour da copiare se avete intenzione di fare un giro per la Lombardia! Seguite l’hashtag: [#saporeinlombardia](#) e [#inLombardia365](#)



Ci siamo persi nelle stradine di campagna e siamo arrivati in posti che avevo solo sentito nominare e che mi hanno sorpresa per l’interessante mix di storia, bellezza e tradizioni locali, che, anche in un fazzoletto di terra come la Lombardia, possono essere incredibilmente diverse l’una dall’altra, ognuna con un fascino speciale: dal castello di Songino (dove hanno girato il film Lady Hawke) alle cantine di bollicine della Franciacorta, passando per il Castello di Sirmione e il fascino del lago di Desenzano. Ci siamo divertiti a guidare (cioè, io sono bravissima alla guida del Calessino!) e tra di noi si è creata un’atmosfera bellissima. D’altronde, come poteva essere diversamente con un gruppo come questo? [Valentina](#), [Luca](#), [Peppe](#) ed io, un team italiano niente male, no?



---

## Aperol Spritz: il tour estivo

A Jesolo ci sono stata qualche volta, ma nel Paleolitico, quando ancora non c'erano i social e io ero giovane e bella (sì, certo, crediamoci :))

**Aperol Spritz** mi ha invitata a Jesolo per partecipare a una delle tappe estive del suo tour estivo, caratterizzato dalla presenza di un mezzo **anfibia** che, come molti di voi sapranno, è un'auto (una specie di jeep) capace di funzionare in due condizioni ambientali completamente diverse: acqua e terra.



Io, invece, non ne avevo mai visto uno dal vivo, per cui, per una curiosa come me, l'occasione è stata davvero ghiotta per sommergere di domande la paziente pr di Aperol. Come funziona? È difficile da guidare? Come avviene il passaggio da mare a terra? E, soprattutto, una domanda fondamentale: ci posso salire?



Alla fine, poi, come funziona non è che l'abbia capito poi tanto bene, non so se perché fosse particolarmente complicato oppure perché la mia attenzione era divisa tra spalarmi la crema per proteggermi dal sole e sorseggiare Spritz in riva al mare. Certo, ci sono cose più faticose nella vita, lo ammetto! :)

In ogni caso, l'anfibio è arrivato dall'acqua e, con una manovra non semplicissima, è riuscito a uscire dal mare mosso e a conquistare la spiaggia, per poi aprirsi e trasformarsi magicamente in un chiosco arancione, pronto a distribuire Spritz a volontà.



L'hashtag di Aperol Spritz è **#happytogether** che potete controllare sui social per tenere d'occhio tutte le prossime iniziative di Aperol, perché di sicuro non si fermeranno qui, l'anfibio è sempre pronto a conquistare nuove spiagge, offrire Spritz e regalare gadget arancioni.

Questi siamo noi della tappa di Jesolo: io sono in compagnia di [Marta](#), [Francesca](#) e i due scatenati [Herbert Ballerina](#) ed [Enrico Venti](#) dello Zoo di 105.



Post in collaborazione con [Aperol Spritz](#)

---

# Granola fatta in casa - la mia ricetta preferita, senza zuccheri aggiunti, ovviamente!

Da quando sono dimagrita le persone mi fanno sempre la stessa domanda, **cosa mangio al mattino**. Perché è davvero difficile trovare qualcosa di buono, che ti dia l'energia necessaria per iniziare degnamente la giornata e che non contenga zuccheri aggiunti.

Io mangio la granola, me la preparo in casa perché è praticamente impossibile trovare in commercio una granola senza zuccheri aggiunti. Il procedimento molto semplice e avrete il vostro mix pronto per un paio di settimane.

## **Ma cos'è la granola?**

È una miscela di cereali, frutta secca e semi che si può personalizzare in base ai propri gusti. A me piace prepararla con i fiocchi di avena che trovo facilmente digeribili e che stanno divinamente mischiati con frutta secca e semi. Le combinazioni possono essere infinite, basta cambiare i diversi tipi di frutta secca come nocciole, mandorle o noci oppure diversi tipi di frutta essiccata come mele, albicocche, cocco, frutti rossi o uvetta.

## **E gli zuccheri aggiunti?**

Normalmete la granola si prepara aggiungendo sciroppo d'acero, d'agave o miele. Io ho scelto di evitare gli zuccheri aggiunti nella quotidianità quindi utilizzo una composta di albicocche senza zucchero, per dolcificare. Voi, se volete, potete anche aggiungere 50-80 grammi di miele o sciroppo.

## **Ricetta della granola**

350g di fiocchi d'avena

100g di cocco disidratato

100g di mandorle

1 cucchiaio di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

1 cucchiaio di semi di zucca

30g di uvetta e frutti rossi

100ml di acqua

50g di composta di albicocche senza zucchero

Sciogliete in un pentolino la composta di albicocche insieme a 100ml di acqua.

Mischiate la frutta secca e l'avena con il composto liquido e rovesciate tutto su una placca coperta di carta forno.

Infornate a 160°C per 30-40 minuti avendo cura di girare spesso per evitare che si bruci.

Togliete la granola dal forno e lasciatela raffreddare completamente. Unite ora la frutta disidratata.

Mischiate per bene e riponetela in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.

Mangiatela con latte, yogurt, frutta o gelato. A me piace anche direttamente dal barattolo :)

---