



Budino al cioccolato e peperoncino

A cura della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini

Per festeggiare San Valentino un dolce semplice da preparare che combina il gusto ad un piccolo regalo per la nostra salute.

Ingredienti per 2 persone

50 gr. cacao in polvere
25 gr. farina bianca
50 gr. zucchero
500 gr. latte intero (o di soia)
Peperoncino (un pizzico)

Preparazione

In una pentola mettere farina, cacao e zucchero. Mescolare gli ingredienti aggiungendo il latte. Cuocere il preparato fino a che non diventa denso e cremoso. Versare il composto nelle coppette. Lasciare raffreddare e riporre in frigorifero. Servire con la guarnizione di peperoncino.

Il cioccolato fondente (almeno 70%):

1. **Porta allegria e buonumore.** Aiuta la secrezione della serotonina, l'ormone del benessere. Non solo, contiene anche anandamide e la teobromina, che possono avere un effetto antidepressivo
2. **Favorisce la longevità.** Grazie alla quercetina (composto naturale presente in una grande varietà di frutti e verdure), ha la straordinaria capacità di rallentare l'invecchiamento e favorire la longevità
3. **Protegge il cuore.** Se fondente, ha capacità di migliorare le funzionalità del cuore, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. A proteggere i vasi, e avere quindi un effetto positivo sull'apparato cardiovascolare, gli antiossidanti contenuti (come i flavonoidi e la teobromina)
4. **Aiuta a controllare i livelli di colesterolo.** Il fondente, infatti, sarebbe in grado di abbassare la pressione, regolare i livelli di colesterolo, migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni e la fluidità del sangue
5. **Ricco di ferro.** 40 grammi ne contengono quasi il 7%. Non solo, è ricco anche di altri sali minerali come magnesio, potassio, calcio, zinco, rame e fosforo
6. **E ricordiamo non causa brufoli** Il problema, infatti, non è il cioccolato ma la quantità che se ne mangia. "Gli sfoghi sulla pelle possono apparire se diventa un alimento preponderante della dieta. Il mio consiglio è di introdurlo ponderatamente: bastano 30 grammi al giorno di cioccolato fondente al 70%. Quindi, la soluzione è mantenere sempre uno stile alimentare

Peperoncino:

Secondo uno studio pubblicato sul British Medical Journal, grazie ai suoi ingredienti bioattivi, come la capsaicina, produce effetti benefici anti-obesità, antiossidanti, antiinfiammatori e ha proprietà antitumorali. Il recettore (TRPV1*) contenuto nei peperoncini potrebbe offrire la chiave per mangiare meno, perdere peso e quindi aiutare a contrastare l'obesità.

*Come dimostrato da ricercatori dell'Adelaide University in Australia che hanno studiato su topi di laboratorio il meccanismo con cui il recettore chiamato TRPV1 può attivare le vie di neurotrasmissione dei segnali di sazietà dallo stomaco al cervello.