

Sperimentiamo ricette nuove.

Cucinare in coppia è un modo divertente per accrescere la complicità e trascorrere una serata romantica.

Accendete il fuoco tra di voi... a partire dai fornelli: stasera si cucina in coppia! La **complicità** con il partner o la partner si può raggiungere anche cucinando insieme. Cucinare è un modo speciale per coccolarsi e coccolare chi ci è vicino e scegliere di cucinare insieme comporta svolgere piccoli gesti, collaborare, coordinarsi e imparare ad **ascoltarsi e comprendersi**. Quindi, per cucinare in coppia non basta dividervi i compiti nella modalità io-cucino-tu-lavi, ma dovrete svolgere insieme ogni passaggio. Prima di tutto, avvisate il partner. Se non ha la vostra stessa voglia di passare la sera tra i fornelli non sarà l'esperienza divertente e affiatata che prospettate. Scegliete un **piatto che piace a entrambi**, che sia di cucina italiana o etnica non importa, ormai si trovano con facilità quasi tutti i tipi di ingredienti.



Iniziate presto, a fine pomeriggio, per preparare il tutto con calma. L'ideale sarebbe fare la spesa il venerdì o il sabato mattina per dedicarsi alla cucina sabato stesso. Mettete a disposizione tutti gli utensili: taglieri, tegami, coltelli, robot da cucina, strofinacci. In particolar modo se non vivete insieme sarebbe imbarazzante per il partner o la partner dover chiedere continuamente dov'è questo o quello. Dal momento che cucinare è un modo per affiatarsi, ogni coppia ha un suo piatto ideale da preparare, ma che sia semplice o raffinato dovrete deciderlo insieme.

Un suggerimento per scegliere cosa cucinare? Lo dirà il vostro tipo di coppia.

- **Vivete insieme da poco tempo?** È la fase della sperimentazione.

Preparate una ricetta semplice, ma aggiungete un pizzico di fantasia. Ad esempio un pollo ai funghi con un tocco di zenzero. Un risotto alle mele o al pistacchio. Una bistecca, ma con un contorno sfizioso e una salsa speciale, ad esempio una salsa barbecue al miele fatta in casa.

- **Siete una coppia rodada e vivete insieme da anni?**

Vi conoscete e non avete paura di sbagliare. Lanciatevi in un grande classico senza timori, ma fatto in casada voi.

Oppure replicate una delle ricette di uno dei vostri ristoranti preferiti. Ad esempio, avete mai provato a preparare il sushi a casa?



Gli editoriali.

- **Vi vedete soltanto nel weekend?** Sinceramente cosa ci state a fare ai fornelli! Preparate un poke al volo o aperitivo per due a base di salumi e formaggi, aprite una bottiglia di vino e uscite dalla cucina.

Ricordate, inoltre, che ci sono dei **cibi simbolici** che contribuiscono a creare un contesto afrodisiaco. Ad esempio, il peperoncino, il miele, lo zenzero, il cioccolato, il vino, le creme, le fragole e le spezie. Mettete qualcuno di questi ingredienti nelle vostre ricette e trasformerete una tranquilla cena di coppia in un momento ancora più romantico.