Virosac
Grazie ad un materiale di ultima generazione, le qualità organolettiche dei cibi protetti dal sacco vengono prolungate e la naturale degradazione rallenta: test di laboratorio certificati hanno confermato che frutta e formaggi stagionati durano fino a 4 giorni in più, mentre la verdura guadagna ben 8 giorni di freschezza.

"Amami come se fossi la tua ultima fetta di tiramisù prima della dieta."

ANONIMO

Bio Plose
11 referenze biologiche di prima qualità, preparate con i migliori ingredienti naturali e tanta frutta, sempre garantite Fonte Plose. Rigorosamente imbottigliate in vetro, senza conservanti ne coloranti artificiali.

CONSIGLIO ECO *Bisogna sempre distanziare un po' il frigorifero dal muro e lasciare sempre uno spazio intorno per consentire un'agevole dispersione del calore.*

www.alezionedisostenibilita.it

TIRAMISÙ... LO FAMO STRANO?

Oltre 22.000 kg di tiramisù a domicilio ordinati su Just eat nell'ultimo anno. Predilette le varianti artigianali e della casa. Classico, pistacchio e caffè spiccano tra i gusti preferiti.

Just Eat ha analizzato l'andamento degli ordini di tiramisù nell'ultimo anno, registrando oltre 22.000 kg di tiramisù ordinati a domicilio, un amore guidato dalla tradizione e che si è fatto sentire soprattutto negli ultimi mesi dell'anno, che da soli hanno rappresentato il 34% degli ordini.

Il tiramisù tra gusti preferiti e nuovi food trend

La classifica conferma ancora una volta il grande primato del gusto classico, soprattutto nelle varianti artigianali e della casa. Secondo posto per il pistacchio e terzo per quello al caffè.

Emerge però anche la passione degli italiani per accostamenti unici e originali, come Nutella e banana, così come per varianti più golose come quella alla Nutella, all'Oreo o al Pan di Stelle.

C'è poi chi non vuole rinunciare alla frutta e quindi opta per la versione alla fragola, oppure di chi desidera un tocco più esotico e si lancia sul Tè Verde.

Oltre ai tiramisù più richiesti, che registrano le preferenze in fatto di ordini a domicilio, ci sono poi le curve di crescita che ci parlano dei nuovi food trend: il tiramisù a gelato, quello senza glutine, quello al mascarpone e quello fatto in casa, spiccano su tutti, soprattutto nelle tipologie con amaretto e pistacchio.

Classifica dei tiramisù più ordinati

1. **Classico**
2. **Pistacchio**
3. **Caffè**
4. **Nutella**
5. **Fragola**
6. **Oreo**
7. **Nutella e banana**
8. **Pan di Stelle**
9. **Tè Verde**
10. **Mascarpone**

Identikit dei mangiatori di tiramisù a domicilio

Che il tiramisù sia uno dei dolci più amati universalmente lo si evince anche dal fatto che la percentuale di uomini e donne che lo ordinano a domicilio si equivale quasi completamente, parliamo infatti del 51% vs 49%. Se andiamo invece a indagare per fasce di età, scopriamo che in linea con le tendenze evidenziate su coloro che ordinano sulla piattaforma, il tiramisù viene prediletto come sfizio soprattutto da chi ha 25-34 anni (37%), cui fa seguito il range 35-44 anni con il 30%, quello 18-24 anni con il 16% e infine il 45-55 anni con il 10%.

LA RICETTA

Tiramisù Evolution, con le calorie di un vasetto di yogurt

Di Chiara Manzi

Tiramisù con le stesse calorie di una vasetto di yogurt alla frutta da 125 g e meno zuccheri di uno spicchio di mela.

Ingredienti per 9 persone
Albumi: 4
Tuorli: 3
Mascarpone senza lattosio: 150 g
Eritritolo: 70 g
Inulina Excellence: 40 g
Panna fresca senza lattosio: 25 g
Savoiardi Evolution: 35 g
Liquore San Marzano: 1 cucchiaio
Caffè espresso: 1 tazza
Cacao amaro: 1 cucchiaino
Zenzero fresco
Succo di limone

Preparazione

In un pentolino preparare uno sciroppo di eritritolo e acqua a 140°C. Montare i tuorli aggiungendo a filo lo subito dopo aver iniziato a montare, poi versare anche il liquore e montare per 5 minuti il composto. Incorporare il mascarpone e montare per altri 2 minuti, poi metterlo da parte. Montare la panna e lasciare da parte.

Montare gli albumi versandovi sopra a pioggia l'Inulina Excellence e qualche goccia di limone.

In un recipiente ampio unire la panna ai tuorli montati mescolando piano dal basso verso l'alto, poi aggiungere anche gli albumi montati, mescolando sempre piano dal basso verso l'alto senza far smontare.

Prendere 9 bicchieri monoporzione e mettere un po' di crema in ogni bicchiere. Preparare il caffè e aggiungere lo zenzero fresco grattugiato. Spezzare in due il savoiardo Evolution, inzupparlo nel caffè e metterlo sopra la crema. Spolverare con cacao amaro. Fare un altro strato di crema e aggiungere l'altra metà del savoiardo. Completare con un altro strato di crema.

Conservare in frigo almeno 4 ore prima di servire.

Valori Nutrizionali

Proteine 4g; Grassi 10g; Carboidrati 10g; Fibre 4g; 118 Kcal