

# Torta di carote e mandorle – I dolci di Flavia

*Ricorda un po' le famose Camille della Mulino Bianco ma è meno "sofficiosa" perché per mia scelta non uso il lievito.*

## **Ingredienti:**

- 3 uova
- 150g zucchero
- 200g farina di mandorle
- 70g farina 00
- 300g carote
- Succo di  $\frac{1}{2}$  limone

## **Lavorazione:**

Grattugiate le carote dopo averle pelate aggiungete il succo di 1/2 limone, poi tenetele da parte. Separate i tuorli dagli albumi. Montate questi ultimi a neve ben ferma (montano meglio se le uova sono a temperatura ambiente). Montate i tuorli con lo zucchero e aggiungete le carote grattugiate, la farina e la farina di mandorle. Infine incorporate gli albumi con movimento dall'alto verso il basso per non smontarli.

## **Cottura:**

Ungete e infarinate una teglia da 24 cm e infornate a 180° gradi per 30 minuti.

[Vai alla prossima ricetta.](#)

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).

---

# Il periodo giovanile e lo sviluppo di paure

Il *Periodo Giovanile* viene fatto iniziare a 12 settimane (presunto termine del *Periodo di Socializzazione*) e fatto terminare a 6 mesi o, tenendo conto della velocità di maturazione propria di ciascuna razza, al raggiungimento della maturità sessuale (Serpell et al., 2017). Gli effetti di ciò che accade in questa fase sulla futura personalità del cane sono stati studiati relativamente poco (Serpell et al., 2017), ma alcuni lavori presenti in letteratura (Dehasse, 1994; Foyer et al., 2014; Serpell e Duffy, 2016) parrebbero confermare che le esperienze vissute nell'arco del *Periodo Giovanile* possano influenzare in maniera duratura quello che sarà il comportamento di un soggetto. Fox (1971 e 1978), Woolpy e Ginsburg (1967) e Woolpy (1969) hanno altresì rilevato che i cuccioli, sia di lupo che di cane, socializzati all'età di 3 mesi devono continuare a ricevere rinforzi sociali periodici fino a 7 o 8 mesi di età; in caso le stimolazioni vengano a mancare, essi sono portati a regredire. Un cucciolo correttamente socializzato fino all'età di 8 settimane e poi ceduto, può trasformarsi un soggetto timido, pauroso e difficile da addestrare se lasciato isolato in canile durante il *Periodo Giovanile* (Argue, 1999).

Studi compiuti sui roditori aprono inoltre a nuove prospettive sull'importanza del *Periodo Giovanile* poiché, in queste specie, interventi correttivi (arricchimento ambientale) durante la pubertà sono stati in grado di eliminare completamente gli effetti dello stress in età precoce sull'asse HPA (Francis et al., 2002).

Nella letteratura cinofila popolare si legge di un secondo e addirittura di un terzo "periodo della paura" che seguirebbe il "primo periodo della paura" (prima risposta motoria di evitamento e paura) generalmente collocabile attorno ai 49

giorni di vita (Coppinger e Coppinger, 2001). Coloro che, in maggioranza addestratori ed educatori, rintracciano un secondo, e addirittura un terzo, “periodo della paura” non indicano con precisione l’arco temporale in cui esso si verifica all’interno del *Periodo Giovanile*, ma questo può essere imputabile a differenze di maturazione in relazione alla razza e all’individuo (Stewart, 2016). Sebbene siano riportate reazioni di paura improvvise ed eccessive da parte di cuccioli di età compresa tra i 6 e i 18 mesi, non esiste, al momento, alcuna letteratura scientifica sull’argomento (McAuliffe, 2016). Questi periodi della paura secondari sono collocati nell’adolescenza, un momento caratterizzato da profondi cambiamenti fisiologici (Heim e Binder, 2012) e che coincide nel momento in cui lupi e cani rinselvaticizzati lasciano il nucleo familiare (McAuliffe, 2016).

In relazione allo sviluppo di paure, tra cui la [paura dello sparo](#), anche il *Periodo Giovanile* è importante: i cani di età superiore alle 12 settimane che continuano a vivere relativamente isolati all’interno di allevamenti e canili sviluppano quella che è comunemente chiamata “sindrome da canile”, ovvero livelli anormali di timidezza nei confronti di persone e situazioni nuove (Appleby et al., 2002; Serpell e Jagoe, 1995; Pfaffenburger e Scott, 1976; Grandin e Johnson, 2005).

Argue (1999), nel suo volume dedicato alle razze setter e pointer, racconta di numerosi soggetti “rovinati” perché lasciati isolati in canile durante il *Periodo Giovanile*. Egli racconta di cuccioli correttamente socializzati che, una volta ceduti ai nuovi proprietari, venivano lasciati in canili isolati fino a circa 8 mesi di età. Questi cani diventavano timidi, “selvatici”, timorosi nei confronti dell’uomo e difficili da addestrare. Racconta altresì di un cane da lui ri-adottato ad un anno di età e riabilitato a fatica alla pratica venatoria dopo 6 mesi di rieducazione. Questo dimostra che, se ciò che è stato appreso durante la fase sensibile non

viene rinforzato, come accaduto a questi soggetti, il cane può regredire (Shepherd, 2004).

Fox e Stelzner (1966) hanno lavorato per comprendere se nel corso dei periodi sensibili ci fossero dei momenti di particolare sensibilità e hanno riscontrato una maggiore vulnerabilità (maggiore sensibilità allo stress, alla paura e al dolore fisico) nei cuccioli di 8 settimane. Questo dato è molto importante perché è proprio a 8 settimane che la maggior parte dei cuccioli lascia il luogo e la famiglia d'origine per iniziare una nuova vita: questo passaggio traumatico e stressante in questa fase sensibile può esitare in problemi comportamentali (Serpell et al., 2017).

Vi è piaciuto questo articolo? Se volete saperne di più date un'occhiata al PS. Non dimenticatevi di dare un'occhiata al [Gundog Research Project!](#)

### **Bibliografia:**

Appleby D. L., Bradshaw J. W. S. e Casey R. A. (2002). Relationship between aggressive and avoidance behavior by dogs and their experience in the first six months of life. *Veterinary Record*, 150: 434–8.

Argue D. (1999). *Setters and pointers*. Swan Hill Press, Shrewsbury, UK.

Dehasse J. (1994). Sensory, emotional and social development of the young dog. *Bulletin for Veterinary Clinical Ethology*, 2: 6–29.

Coppinger R. e Coppinger L. (2001). *Dogs: a startling new understanding of canine origin, behavior, and evolution*. University of Chicago Press, Chicago, USA.

Foyer P., Bjällerhag N., Wilsson W. e Jensen P. (2014). Behaviour and experiences of dogs during the first year of life predict the outcome in a later temperament test. *Applied*

Animal Behaviour Science, 155: 93–100.

Fox M. W. (1971). Behavior of wolves, dogs and related canids. Harper and Row, New York, USA.

Fox M. W. (1978). The dog: its domestication and behavior. Garland STPM Press, New York, USA.

Fox M. W. e Stelzner D. (1966). Behavioral effects of differential early experience in the dog. Animal Behavior, 14: 273–81.

Francis D. D., Diorio J., Plotsky P. M. e Meaney M. J. (2002). Environmental enrichment reverses the effects of maternal separation on stress reactivity. Journal of Neuroscience, 22: 7840–3.

Grandin T. e Johnson C. (2005). Animals in translation. Using the mysteries of autism to decode animal behavior. Hartcourt, Orlando, USA.

Heim C. e Binder E. B. (2012). Current research trends in early life stress and depression: Review of human studies on sensitive periods, gene-environment interactions, and epigenetics. Experimental Neurology, 233: 102–11.

McAuliffe L. (2016). A second fear period. Paws for thought <https://dogidogblog.wordpress.com/2016/07/16/a-second-fear-period/> Accesso il 12/04/2018

Pfaffenberger C. J., Scott P., Fuller J. L., Ginsburg B. E. e Bielfelt S. W. (1976). Guide dogs for the blind: their selection, development and training. Elsevier, Amsterdam, The Netherlands.

Serpell J. ed. (2017). The domestic dog its evolution, behaviour and interactions with people. 2nd Ed. Cambridge University Press, Cambridge, UK.

Serpell J. A. e Duffy D. L. (2016). Aspects of juvenile and

adolescent environment predict aggression and fear in 12 month-old guide dogs. *Frontiers in Veterinary Science*, 3: 49. doi: 10.3389/fvets.2016.00049.

Serpell J. e Jagoe A. (1995). Development of behaviour. In: Serpell J. (Ed.) *The domestic dog its evolution, behaviour and interactions with people*. 1<sup>st</sup> Ed., 80-102. Cambridge University Press, Cambridge, UK.

Shepherd K. (2004). Sviluppo del comportamento, comportamento sociale e comunicazione nel cane. In: Horwitz D.F., Mills D.S., Heath S. (Eds.), Palestrini C. (Tr.) *Terapia comportamentale del cane e del gatto*. UTET Scienze Mediche, Torino, Italia.

Stewart T. (2016). A second fear period. Paws for thought <https://dogidogblog.wordpress.com/2016/07/16/a-second-fear-period/> Accesso il 11/04/2018

Woolpy J. H. e Ginsburg B. E. (1967). Wolf socialization: a study of temperament in a wild social species. *American Zoologist*, 7: 357–63.

Woolpy J. H. (1968). The social organisation of wolves. *Natural History*, 77: 46–55.

---

## Natillas – I dolci di Flavia

*Per Natillas si intende un dolce al cucchiaio simile alla crema catalana ma senza caramellatura. Io l'ho scoperta per caso, perché non avendo il cannello per caramellare fare la crema catalana col grill del forno non mi soddisfaceva.*

**Ingredienti:**

500ml latte

4 tuorli

100g zucchero

2-3 cucchiaini di maizena (se non l'avete potete tranquillamente usare farina o fecola)

Buccia grattugiata di un limone

Cannella q.b. (io ho usato quella in polvere, ma se volete potete usare la stecca)

### **Lavorazione:**

- Scaldate il latte a fuoco lento in un pentolino
- Montate i tuorli con lo zucchero e aggiungete la buccia grattugiata e la cannella
- Aggiungete due o tre cucchiaini di maizena a seconda che preferiate una crema più "lenta" o più consistente e "budinosa"
- Aggiungete il latte a filo all'insieme di uova, zucchero, maizena, cannella limone e rimettete sul fuoco
- Continuate a mescolare finché la crema non si addensa

Potete gustarla sia subito calda che fredda come un budino e potete aggiungere ulteriore cannella sulla crema in base ai vostri gusti.

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).

[Vai alla prossima ricetta.](#)

---

# Profiteroles – I dolci di Flavia

Una ricetta veloce e golosissima con pochi **ingredienti**:

- Bigné già pronti (userete circa metà confezione per creare un piatto come il mio in foto)
- 500ml panna fresca da montare
- 200g di cioccolato fondente
- Nutella(opzionale)

Create un buco in ogni bigné in cui inserire la sac à poche.

## **Lavorazione:**

Montate 250ml di panna con cui riempirete i bigné. ( Io ho fatto metà solo panna e una parte di panna l'ho mischiata con un cucchiaino di Nutella)

Intanto preparate la ganache facendo sciogliere in un pentolino il cioccolato fondente nella panna continuando a mescolare fino ad ottenere una salsina al cioccolato (a cui io ho aggiunto due cucchiaini di nutella) e lasciatela raffreddare. Una volta raffreddata potrete tuffare i bigné per ricorprirli e disporre sul piatto di portata. Decorate con ciuffetti di panna montata avanzata dopo aver però fatto riposare il monticello di bigné per 1-2 ore in frigo e riponetelo nuovamente al fresco dopo aver fatto la decorazione.

Estraete dal frigo dai 30 ai 15 minuti prima di servire (in base al clima).

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).

[Vai alla prossima ricetta.](#)

---

# La paura dello sparo vista dalla scienza

Per natura, tutti gli animali sono spaventati dai rumori improvvisi, e più in generale da tutto ciò che è nuovo e improvviso (Grandin e Johnson, 2005), ma Bradshaw (2011) spiega che l'udire fuochi d'artificio durante il *Periodo della Socializzazione*, o durante le prime settimane del *Periodo Giovanile*, riduce il rischio che i cuccioli sviluppino il timore di rumori forti. Al contrario, cuccioli che non hanno l'opportunità di udire spari o suoni forti in queste prime fasi di vita, sono più suscettibili allo sviluppo di [fobie legate ai rumori](#).

Della stessa opinione sembra essere Pageat (1999), che addirittura titola un paragrafo ["Il mito del gene della paura del fucile"](#). Secondo l'autore, infatti, i cinofili tendono a ricondurre questo atteggiamento alla genetica, quando in realtà le reazioni negative alle prove di sparo, come quelle presenti nei TAN (Test d'Aptitude Naturelle), devono essere imputate a un'errata preparazione a questo test (Pageat, 1999). I ricordi legati alla paura, negli animali, sono permanenti, poiché vengono stoccati nella memoria come immagini, suoni, sensazioni tattili e odori (Grandin e Johnson, 2005). Una sbagliata introduzione al colpo di fucile può altresì portare a ulteriori fobie nei confronti dei rumori, perché gli animali sembrano super-generalizzare attraverso il senso, in questo caso l'udito, ciò che li ha spaventati per la prima volta (Grandin e Johnson, 2005).

Il patrimonio genetico codifica alcune caratteristiche del cane, ma non tutte e tra queste non le più sottili sfumature comportamentali. Tra quanto codificato geneticamente possiamo,

invece, trovare una certa suscettibilità emozionale, la propensione a sviluppare turbe dell'umore, la propensione a sviluppare segnali facciali piuttosto che corporei. Si può parlare di "promessa genetica" che è destinata ad influenzare comportamento del cane per circa il 20%, mentre il restante 80% è legato all'influenza ambientale durante i periodi critici (Pageat, 1999). In altri termini è corretto parlare di una possibile maggiore sensibilità a stimoli sonori che, tuttavia, non è destinata a sfociare in una fobia se il cane è introdotto ai rumori con la giusta modalità e tempistica. Pageat (1999) non concorda sull'attribuire a determinate razze specifici modelli comportamentali, mentre il parere di Grandin e Johnson (2005) è più sfumato. La studiosa parla di animali "flighty" che, per esempio, sono più portati a esprimere comportamenti dettati dalla paura (border collie, cani di piccola taglia e cavalli arabi), mentre altri sarebbero meno inclini a spaventarsi (rottweiler e quarter horse). La tendenza a fuggire e a sobbalzare sarebbe determinata geneticamente, ma il livello di percezione della paura varia ampiamente all'interno di una specie animale, e anche all'interno di una razza (Grandin e Johnson, 2005). Grandin e Johnson (2005) ipotizzano altresì una relazione tra aspetto fisico e comportamento e pone tra le caratteristiche fisiche associate a comportamenti legati alla paura un'ossatura leggera e, nei cavalli e nei bovini, una rosa sulla fronte posizionata più in alto rispetto al livello degli occhi.

Uno studio pubblicato nel 2016 (Overall et al., 2016) parrebbe confermare una maggiore reattività ai rumori in certe razze e in determinate linee di sangue. Questo lavoro ha preso in esame 50 australian shepherd, 81 border collie e 58 pastori tedeschi di cui è stata analizzata la reattività a rumori forti e improvvisi: spari, tuoni e fuochi d'artificio. I ricercatori hanno raccolto dati sui comportamenti dei cani attraverso questionari e fotografie e li hanno comparati per tipo, frequenza e intensità. È stata altresì usata una scala per la misurazione dell'ansia *Anxiety Intensity Rank (AIR)* ed

è stata inclusa un'analisi genetica. A conclusione dello studio è emersa una segregazione della reattività per linee genetiche (sebbene la frequenza delle reazioni da parte del singolo soggetto potesse cambiare) e che sia gli Australian Shepherd che i Border Collie presentavano una maggior reattività ai rumori forti rispetto ai pastori tedeschi. Le reazioni variavano altresì in base alla provenienza del cane e allo scopo per il quale era stato acquistato (Overall et al., 2016).

PS. Non dimenticatevi di dare un'occhiata al [Gundog Research Project!](#)

### **Bibliografia:**

Bradshaw J. (2011). In defence of dogs: why dogs need our understanding. Penguin, London, UK.

Grandin T. e Johnson C. (2005). Animals in translation. Using the mysteries of autism to decode animal behavior. Hartcourt, Orlando, USA.

Pageat P. (1999). L'homme et le chien. Odile Jacob, Paris, France.

Overall K.L, Dunham A.E., Juarbe-Diaz S.V. (2016). Phenotypic determination of noise reactivity in 3 breeds of working dogs: A cautionary tale of age, breed, behavioral assessment, and genetics. Journal of Veterinary Behavior 16 , 113-125.

---

# Some collars are better than others

I am, I must admit, a picky person who tends to research things before purchasing them but, when I find something I like, I tend to stick with it. When I decided to buy a definitive collar for Briony, I ended up at [Maxizoo](#) (a supermarket for pets) and I opted for a flat [Hurтта](#) collar. I liked the colour (red) and the softness (neoprene). I did not want a leather collar, as I like to wash my collars sometimes, a soft, synthetic one was just perfect. Besides liking its softness and its design, I quickly realized this collar could offer more. It was, indeed, a cross between a standard flat collar and a choke collar. You could not really choke the dog, but the fact that it could get tighter is extremely useful as this forbids the collar from slipping away. This should never happen, but it can indeed happen to dogs with narrow heads, wearing standard collars: if the dog bounces backwards for any reasons, he can quickly get out of the collar. Those owning sighthounds, in fact, tend to purchase specific "sighthounds collars", or to rely on half choke collars that naturally get tighter around the dog's neck. The old Hurтта flat collar, however, is way more wearable than the standard half-choke collar and does not look bad as sighthounds collars often do on other breeds: it does not hang from the dog's neck and can therefore be left on the dog without any risks. In a few words, it is small, ergonomic and handy. I think this collar has a lot of Pros and just a few **Cons**: colour fades quickly and price is a bit high, if compared to similar model but, its other talents make it worth a purchase. The problem is... that Hurтта does not longer produces them. I e-mailed the company and they, unfortunately, confirmed this.

I therefore had to find another collar like this and, to be

honest, I still haven't found any, but I found a very nice lady from Germany who did its best to copy this model. She was the only person (I contacted a few) accepting to try to recreate a model without having it in her hands. Barbara Schoenen, of the Etsy shop "[The Present for You](#)" gave me ample choice and I could literally design my own collar. I could pick the cloth I wanted and she even ordered a specific red neoprene that would match nicely with the pattern I choose. This lady tried very hard to make the perfect collar and whereas it is not perfect yet (but she is working on improving it), she gave me a high quality product. The collar is sturdy and safe and can be ordered with a plastic (lighter) buckle or with a sturdier metal buckle, perfect for bigger dogs. Mine is made of cotton and neoprene. The cotton cloth is high quality but it is quite "smooth" and the intermediate hooks tend to move a bit. A rougher cloth would probably be better at keeping them in place but, again, mine is just a minor complain. These collars cost a bit more than those you can find in shops, but their prices are extremely reasonable and having your own, unique, handmade collar, has no price. Shipping fees are reasonable as well and the collars come nicely packed, perfect to be gifted to someone, or to yourself! So as a **Pros** we have: fully customizable; artisan willing to do what you ask; excellent quality and great quality price/ratio. As a **Cons** I'd say that some things might be slightly improved; metal buckle is very sturdy but makes the collar too heavy for a setter (but it is perfect for a Labrador, GSP, GWP...; price is higher than the standard collar in shops (but not much higher than the Hurтта); a bit of waiting to get it made.

Before closing the article I would like to mention a third option, the Hunter standard collar named [Hunter Neoprene Vario Plus](#). I saw one in a shop and bought it while waiting for Barbara's collar to come. Why did I buy it? Quality/price ratio is great, this collar was around 10 euros or less and it is nicely made, using nylon and neoprene and adding a few more

euros you can get a matching lead available in different length. It comes in a few nice colours and you can easily find it online or in shops. So... which are the **Cons**? Intermediate “hooks” slide as well and, most of all, the collar, despite looking like the Hurtta one, is indeed a standard flat collar and it can slip away if your dog has a narrow head... It happened to me. It could be an excellent and affordable option if you have a large headed dog, not the best option with a narrow head.

---

## **Strudel di Mele – I dolci di Flavia**

### **Ingredienti:**

1 rotolo di pasta foglia rettangolare

*Per il ripieno:*

- 3 mele
- 2 cucchiaini di zucchero
- Un cucchiaino di cannella
- Pinoli q.b.
- Noci q.b.
- Uvette q.b.
- Un cucchiaio di rum
- 2 cucchiaini di pangrattato

### **Lavorazione:**

mettete a mollo le uvette in acqua calda o grappa. Intanto potete tostare i 2 cucchiaini di pangrattato in una padella leggermente imburata.

In una fondina tagliate le mele a fettine, aggiungete poi i due cucchiaini di zucchero, il cucchiaino di cannella, il cucchiaino di rum e infine unite le uvette, i pinoli e le noci. Mescolate bene il tutto.

Prendete la pasta sfoglia con la sua carta forno, bucherellatela e cospargete tutta la superficie col pangrattato in modo che poi aiuterà ad assorbire l'umidità della frutta. Aggiungete il ripieno di frutta e chiudete bene i bordi. Potete fare i tipici tagli in superficie e per dorare meglio la sfoglia spennellarla con un po' di latte.

**Cottura:** 180 gradi per 35 minuti circa (o fino a doratura).

Servite con una pallina di gelato alla vaniglia.

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).

[Vai alla prossima ricetta.](#)

---

## Dalla parte del cane

Eccomi, finalmente dopo alcuni mesi molto intensi. Ho terminato gli esami necessari alla laurea in medicina veterinaria e ora, tirocini a parte, dovrò occuparmi della tesi che riguarderà i cani da caccia. Se volete saperne di più sul [Gundog Research Project](#) cliccate sul link. Prima di affrontare la letteratura scientifica dura e pura, ho deciso di dare un'occhiata ai libri che avevo in casa e... ho alcuni suggerimenti. Se non la conoscete, iniziate a guardarvi i lavori di Temple Grandin, questa donna ha molto da dire. (Alcuni dei suoi libri sono pubblicati in italiano).

Poi, andando più nel dettaglio, vi consiglio uno dei miei

libri preferiti. Il titolo originale inglese è In Defence of Dogs di John Bradshaw orrendamente tradotto in “La naturale superiorità del cane sull’uomo” e... pare fuori stampa. Un vero peccato: è un libro gradevolissimo da leggersi e di grande rigore scientifico, ogni cinofilo dovrebbe leggerlo. Il secondo libro si intitola The Domestic Dog. Its Evolution, Behavior and Interactions with People. Si tratta di un’antologia curata da James Serpell che racchiude parti di differenti studiosi tra cui Raymond Coppinger, M.B. Willis, Benjamin and Lynette Hart e Valerie O’ Farrel. Non mi risulta tradotto in italiano ma c’è anche un articolo curato da Boitani e altri collaboratori. Io possiedo l’edizione del 1995, prima edizione, ma ho intenzione di controllare anche la nuova edizione, 2016 sicuramente più aggiornata.

Un’altra risorsa interessante è il corso online [Animal Behavior and Welfare](#) a cura della University of Edinburgh disponibile online attraverso la piattaforma [Coursera.org](#) il corso è gratuito e sono disponibili i sottotitoli delle lezioni in italiano.

Cercherò di scrivere altro molto presto!

---

## **In Defence of Dogs**

I am back after a couple of very busy months: I was busy writing for “real” magazines, freelancing as a translator and editor and... studying for my last veterinary school exam. Now that all veterinary schools exams are over, internships aside, I need to start researching more for my dissertation which is going to be on Gundog Welfare ([check the link for more information](#)). Right before starting to dig into scientific journals, I decided explore the books and ebooks I have at

home and I wish to share something with you. First of all, if you have not done it yet, take some time and explore the works of [Temple Grandin](#). Yes, she focuses on livestock mainly, but her stuff is great.

As a second step I suggest you two books I am going through. One is titled In Defence of Dogs by John Bradshaw. This is one of my favourite books ever: it is pleasurable to read and yet extremely accurate. Every dog lover should own a copy, especially if he or she plans to train his dog. The other book is titled The Domestic Dog. Its Evolution, Behavior and Interactions with People and it is edited by James Serpell. The book is indeed a collection of chapters by different scholars such as Raymond Coppinger, M.B. Willis, Benjamin and Lynette Hart and Valerie O' Farrel. I currently have the first edition, published in 1995 but I know there is an updated 2nd edition published in 2016.

One more valuable resource on [Animal Behavior and Welfare](#) is the online course by the University of Edinburgh available online through the [Coursera.org](#) educational platform. It can be taken for free and subtitles are available in different languages.

I will try to be back soon with more articles!

---

## Rotolo alla Nutella (o alla Fragola) – I dolci di Flavia

*Un dolcino molto veloce e molto goloso che piace a tutti.*

**Ingredienti** per la pasta biscuit (che altro non è che una base di pan di spagna ma più umida, in modo da poterla arrotolare)

:

- 3 uova
- 100g di zucchero
- 3 cucchiaini di acqua bollente
- Un cucchiaino di miele
- Buccia grattugiata di un limone
- 100g farina

### **Lavorazione:**

separate tuorli e albumi. Montate i tuorli con lo zucchero e aggiungere gradualmente tutti gli ingredienti. Aiutatevi nel procedimento con le fruste elettriche, il montaggio deve durare 15-20 minuti in modo da incorporare tanta aria pena una pasta biscotto di una consistenza gommosa. Infine unite gli albumi montati a neve con movimenti dall'alto in basso per non smontare il composto.

### **Cottura:**

rivestite di carta forno la leccarda e livellare l'impasto in modo da creare un rettangolo. Infornate a 180 gradi per 8-10 minuti in base al vostro forno. Quindi, estraete la leccarda cospargete di zucchero semolato la superficie della pasta biscuit e coprite con la pellicola (lo zucchero impedisce alla pellicola di attaccarsi e la pellicola trattiene umidità che consente all'impasto di non rompersi quando lo arrotolate); infine, aiutandovi con la carta forno, arrotolatelo a caramella. Lasciate raffreddare.

### **Ingredienti per il ripieno:**

- 350g Nutella

oppure:



- 250g di ricotta
- 50g zucchero
- Fragole q.b.

O, ancora, potete fare panna e Nutella, ricotta e gocce di cioccolato o marmellata di frutta. Insomma potete sbizzarrirvi come volete.

*N.b. Farcite il rotolo solo da raffreddato, o è più facile che si rompa. Conservatelo per 2-3 giorni rivestito di pellicola... man mano che i giorni passano si asciugherà sempre un pochino.*

[Vai alla prossima ricetta.](#)

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).