

# Amatriciana bianca e rossa

di Cristina Orlandi

Due versioni, stessa bontà, quella di un primo piatto nato in una terra antica, ricca di cultura: Amatrice. La variante in “bianco” è molto probabilmente l’antenata che, alla fine del ’700, prende colore grazie ai gustosissimi pomodori.



## INGREDIENTI

**Bucatini all’amatriciana (per 4 persone)**

- > 360 g di bucatini
- > 120 g di guanciale di Amatrice
- > olio extravergine d’oliva e vino bianco secco
- > 400 g di pomodori pelati (o 8 San Marzano)
- > 1 pezzetto di peperoncino
- > q.b. di sale e di pepe nero
- > 100 g di pecorino

**Rigatoni alla gricia (amatriciana bianca)**

- > 360 g di spaghetti
- > 120 g di guanciale di Amatrice
- > olio extravergine d’oliva e vino bianco secco
- > q.b. di sale e di pepe nero
- > 100 g di pecorino

## PREPARAZIONE

**Per i bucatini:** Rosolare il guanciale a tocchetti in un cucchiaio di olio e del peperoncino. Sfumare con il vino bianco, togliere il guanciale per non farlo seccare e porlo in una terrina. Versare i pelati nella stessa padella, regolare di sale. Far restringere la salsa, nel frattempo cuocere la pasta, quando sarà ancora ben al dente, scolarla e amalgamarla alla salsa, aggiungere il guanciale, una manciata

di pecorino e una macinata di pepe nero.

**Per i rigatoni:** Rosolare il guanciale tagliato a listarelle in una padella con un cucchiaio di olio extravergine d’oliva, sfumare con il vino bianco secco. Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla ben al dente, saltarla in padella col guanciale, una manciata di pecorino e una macinata abbondante di pepe nero.

## LA PASTA



La pasta è un alimento molto raccomandato dalla dieta mediterranea. Un elemento a favore della pasta è la presenza di un amminoacido, il triptofano, che stimola la produzione di serotonina, neurotrasmettitore che agisce sull'umore, e dona sensazione di benessere e di appagamento. Le

proteine della pasta sono nel glutine. Attenzione, però: per le persone che hanno la celiachia il glutine è tossico. Le proteine della pasta hanno un valore nutritivo inferiore rispetto a quelle degli alimenti animali e trovano il giusto completamento con i legumi e la composizione

di pasta e legumi come fagioli, lenticchie ecc. consente di ottenere piatti paragonabili, dal punto di vista proteico, a un piatto di carne o di pesce. Deve essere cotta al dente per facilitare una maggiore masticazione e favorire una prima digestione nella bocca dagli enzimi della saliva.

## EDUCAZIONE SANITARIA

### AIDS: URGE UN CAMBIO DI PARADIGMA



**Col test fai-da-te disponibile in farmacia si rafforzerà la prevenzione. Ma a che punto è questa malattia?**

L'epidemia di Hiv inizia nel 1981, con alcuni casi di sindromi immunodepressive scoperte negli Usa, per lo più in pazienti omosessuali e tossicodipendenti; nel 1982 Robert Gallo identificò il virus Hiv, che si diffonde tramite il sangue e altri liquidi biologici (ad eccezione di lacrime, saliva e

sudore). Le modalità di trasmissione del virus e l'associazione con comportamenti a rischio portano a una fortissima stigma sociale dei malati di Aids e alla percezione errata che il problema riguardi persone socialmente emarginate. Di qui il mix di timore e indifferenza che rallenta la diagnosi e limita l'accesso alle cure. Dal 1996 è disponibile una terapia che rallenta la progressione dell'infezione e permette un'aspettativa di vita prima impensabile.

di **Spartaco Mencaroni**

In Italia i nuovi casi rimangono intorno al 6 per mille annuo; per effetto delle cure la mortalità si abbassa per cui aumentano i pazienti che vivono col virus (dai 18.013 del 2004 ai 23.385 del 2013). Purtroppo la diagnosi avviene per lo più in età avanzata e in fase tardiva, quando la malattia si manifesta con infezioni tipiche dell'immunodeficienza (Aids conclamato). Troppo poca la consapevolezza della necessità di proteggersi e utilizzare il test.

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

### PASSEGGIATE ROMANE



Come non approfittare della splendida cornice che offre il centro di Roma per dare anche ai bambini qualche assaggio della vera bellezza? Le prime volte non è stato semplice, quando sono molto piccoli meglio non stare fuori d'inverno più di un paio d'ore, c'è da organizzare il momento della pappa,

il passeggino non è molto agevole da portare in metropolitana o sugli autobus... Poi, crescendo, anche loro ci prendono gusto, e Irene e Michele, 5 e 4 anni, non vedono l'ora di andare a guardare il fiume (Tevere) da vicino, mangiare una pizza al ristorante, sfogliare, scegliere e giocare con un libro negli spazi

di **Luigia Coletta**

allestiti per bambini che solo poche librerie vantano, guardare statue e palazzi e grandi fontane, tenere in mano una mappa anche solo per pasticciarla... E poi tornati a casa possono fare un bel disegno con tutto quanto visto e conosciuto, mentre mamma e papà stramazzano sul divano.