



Flan di piselli e prosciutto cotto

Ingredienti (4 persone)

Per il flan: 1,5 kg di piselli freschi, 100 gr di prosciutto cotto, 4 uova, una cipolla, 50 gr di farina, 1/2

di latte, 50 gr di parmigiano reggiano, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, brodo di verdure, q.b. di sale e di pepe.

Per la besciamella: 40 gr burro, 40 gr farina, 400 ml latte, noce moscata, q.b. sale e pepe.

Preparazione

Per la besciamella: in un tegame far tostare la farina nel burro, versarvi gradatamente il latte precedentemente scaldata, il sale, il pepe e una punta di noce moscata grattugiata. Coprire con un coperchio durante la cottura e saltuariamente girare, controllando che la salsa non si attacchi al fondo e non faccia grumi.

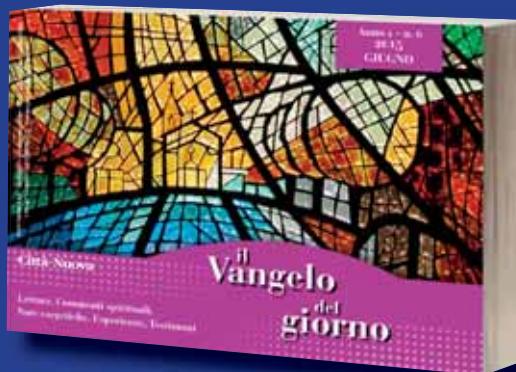
Per il flan: tagliare minuziosamente la cipolla, farla appassire in un tegame con due cucchiai di olio extravergine d'oliva. Unire i piselli sgranati, regolare di sale e di pepe. Sfumare con il vino bianco secco. Quando sarà

evaporato, aggiungere un bicchiere di brodo di verdure. Cuocere a fiamma bassa mezz'ora circa. Se necessario, aggiungere altro brodo durante la cottura.

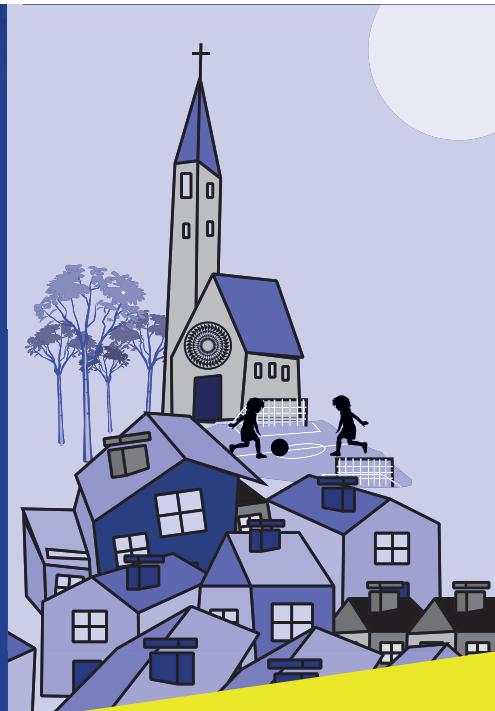
Frullare i piselli e rimetterli nel tegame, aggiungere il prosciutto cotto tagliato a dadini, il parmigiano grattugiato e la besciamella. Mescolate bene e cuocere per qualche minuto, giusto il tempo di amalgamare bene gli ingredienti, quindi togliere dalla fiamma, unire i tuorli e lasciare freddare. Montare gli albumi a neve e incorporare al composto di piselli. Ungere una pirofila, infarinarla, versatevi il composto e cuocere nel forno preiscaldato alla temperatura di 180°C per circa 30-35 minuti. Servire il flan caldo. ■

IL VANGELO DEL GIORNO

Letture - Commenti spirituali
Note esegetiche - Esperienze - Testimoni



Abbonamento annuale 24 euro
(22 euro se si è abbonati alla rivista Città Nuova)
È disponibile anche in libreria 1 copia 2 euro



CONTATTACI

abbonamenti@cittanuova.it
www.cittanuova.it
06.96522.200/201

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I piselli

I piselli si differenziano dagli altri legumi perché hanno un gusto delicato e si possono mangiare sia crudi che cotti. Si digeriscono facilmente e sono consigliati a tutti, anche ai bambini. Hanno notevoli quantità di vitamine del gruppo B, ma anche vitamine A e C. Quest'ultima però è neutralizzata con la cottura prolungata.

Contengono potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, selenio e zinco. Sono meno calorici rispetto agli altri legumi.

Una particolare classe di composti sono presenti nei piselli (come in altri legumi): gli isoflavoni, indicati anche con il nome di fitoestrogeni, ossia estrogeni vegetali che hanno una struttura simile a quella degli ormoni prodotti dal nostro organismo.

I fitoestrogeni (secondo una recente pubblicazione della Fondazione Umberto Veronesi) sono oggetto di importanti studi per le loro benefiche proprietà: possono contribuire a prevenire l'osteoporosi, inibire certe fasi dello sviluppo del tumore al seno, promuovere la produzione di antinfiammatori e sono utili per le malattie cardiovascolari perché favoriscono l'abbassamento del colesterolo e sono considerati antiaterosclerotici.

Cucinati insieme ai cereali (pasta, riso ecc.), coprono il fabbisogno di amminoacidi richiesto dal nostro organismo. Si possono acquistare secchi o surgelati, ma quelli freschi sono sempre da preferire. ■

ITINERARI DELLA FEDE

di Oreste Paliotti

Una Madre nella pampa

Verso il 1630 nel porto di Buenos Aires sbarcò un marinaio che portava dal Brasile due statuette in terracotta della Madonna, raffigurata come Nostra Signora della Consolazione e come l'Immacolata Concezione; entrambe destinate a un portoghesi di Sumampa, città oggi appartenente alla provincia di Santiago del Estero. Dopo tre giorni di viaggio, la carovana giunse al Rio Luján, dove passò la notte. All'alba i carrettieri fecero per riprendere la marcia, ma ostinandosi i buoi a rimanere fermi, dovettero tirare giù le casse dai carri, che solo allora si mossero senza ostacoli. Più volte ripeterono l'operazione; infine s'accorsero che solo alla presenza di una cassa il carro si rifiutava di ripartire: quella che conteneva l'immagine dell'Immacolata. Era evidente il desiderio di Maria di rimanere in quel posto dell'immensa pampa, in mezzo agli umili. E lì venne costruito il primo santuario dedicato a Nuestra Señora de Luján iniziato nel 1890 in stile neogotico, con torri alte 106 metri; bellissimo l'interno con 15 altari; punto d'attrazione, sull'altare maggiore, la veneratissima statuetta, le cui riproduzioni appaiono in tutte le case e i luoghi pubblici del Paese. Davanti a questa immagine, «pellegrino dei momenti difficili», venne a pregare l'11 giugno 1982 anche Giovanni Paolo II, durante la sua prima visita pastorale in Argentina. A Luján affluiscono ogni anno circa quattro milioni di fedeli. L'8 dicembre, festa dell'Immacolata Concezione, quando l'affluenza raggiunge l'apice, l'effige della Vergine viene trasportata a braccio per le vie della città. A Roma la chiesa nazionale degli argentini si trova in piazza Buenos Aires, dedicata a Santa Maria Addolorata. Nostra Signora di Luján è ospitata nella cappella a destra dell'abside. Ma anche in altre chiese romane si venera questa immagine, come a San Gioacchino, nel quartiere Prati, eretta a fine Ottocento, quale dono a papa Leone XIII col contributo di 27 nazioni, tra cui appunto l'Argentina. ■

