



Crème caramel

Ingredienti (6 persone)

500 ml di latte, 2 uova, 1 bastoncino di vaniglia, 175 grammi di zucchero, 4 tuorli.

Preparazione

Mettere il latte in una casse-

ruola con una stecca di vaniglia e portare a ebollizione, aggiungere 25 grammi di zucchero caramellato per dare colore al latte. Togliere dalla fiamma e lasciar intiepidire il latte.

Nel frattempo mettere in una terrina 100 grammi di zucchero, le due uova intere e i tuorli. Sbattere le uova con un cucchiaio di legno fino a ottenere un composto soffice e spumoso, quindi diluire con il latte, dal quale avrete tolto la stecca di vaniglia, e che verserete poco per volta attraverso un colino, continuando a rimestare per far amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Porre in una casseruola il restante zucchero, con un bicchierino di acqua fredda e, tenendo la fiamma al minimo, farlo caramellare. Suddividere immediatamente il caramello negli stampini monoporzione e riempirli con la crema che passerete con un colino.

Cuocere a bagnomaria nel forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti.

Trascorso questo tempo, controllare la cottura, la crema si sarà rappresa, pur rimanendo morbida. Potete verificarne la cottura facendo una lieve pressione col dito sulla superficie del dolce. Quando il dito incontrerà una, anche se lieve, opposizione, potrete estrarre dal forno gli stampini.

Lasciar raffreddare, quindi, porre gli stampi in frigo per almeno tre ore. Estrarre dal frigo gli stampini, passare la lama del coltello sui lati e sfornare i dessert nei piatti. Decorare con una fogliolina di menta, o servire con pinoli, lamelle di mandorle, lingue di gatto, oppure frutta fresca come fragole e frutti di bosco. ■

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

Leggeri malanni

Sembrava che Irene stesse aspettando il mio rientro a casa dall'ospedale dopo la nascita del fratellino per decidere di prendere la febbre per la prima volta. Per la precisione, Michele è nato il 10 dicembre, dopo tre giorni eravamo a casa e il 16 dicembre abbiamo comprato la prima Tachipirina. È stata una passeggiata, avendo temuto ovviamente il peggio, che venisse cioè contagiatto anche Michele; è bastata una supposta per far passare quella che alla fine dei conti era stata una raffreddata presa sottogamba.

Se, infatti, per un anno e mezzo la piccola è stata al riparo da tosse e febbre, dobbiamo ringraziare, oltre ai nonni per averci messo in condizioni di non mandarla subito all'asilo, anche quel genio che ha inventato l'aspiratore nasale, da noi volgarmente detto "tiracoccio". Adesso esagero, per ridere un po', ma l'utilizzo tempestivo e costante di questo strumento che dà l'idea di una tortura d'altri tempi, può rivelarsi la soluzione per evitare spiacevoli conseguenze al naso che gocciola.

Purtroppo il bimbo non vivrà un bel momento, anzi, doven-



do trattenerlo mentre si ribella, è opportuno che ci si faccia aiutare da qualcuno che, mentre lo rassicura dopo la soluzione fisiologica, gli tenga ferme braccia e gambe. Poi con l'esperienza si impara a farlo da soli. Da cose piccole come questa, ho intuito che per fare

bene il mestiere della mamma ci vuole stomaco e sangue freddo. Ma ciò non toglie che spesso abbia delegato quest'operazione a mio marito! Ora Irene ha imparato a soffiare col fazzoletto e Michele, suo malgrado, ha ereditato il fastidioso apparecchio. ■

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



La vaniglia

È una pianta rampicante della famiglia delle orchidee. Ha fusti (liane) che possono raggiungere la lunghezza di una decina di metri e radici aeree che si attaccano agli alberi per supporto. I frutti sono baccelli, ricchi di semi, hanno un colore grigio nerastro, sono lunghi 15-20 centimetri e da essi si estrae il profumato olio essenziale di vaniglia.

Originaria del Messico, con l'arrivo dei conquistatori spagnoli i baccelli furono esportati in Spagna nel XVI secolo e la coltivazione di questa pianta si è, oggi, estesa in diverse zone d'America, d'Asia e d'Africa. Attualmente il Madagascar è il più importante produttore di vaniglia a livello mondiale.

Al profumo di vaniglia si riconosce la proprietà di combattere la tristezza, la depressione e lo stress. Il suo olio essenziale è utilizzato anche per massaggi tonificanti. I suoi principi aromatici sono stati riprodotti sinteticamente, ma la vaniglia sintetica non riesce ad eguagliare l'aroma di quella naturale. La vaniglia è soprattutto utilizzata nei dolci e gelati e anche come correttivo di prodotti farmaceutici, detergivi ecc. Poche gocce di olio essenziale di vaniglia in un diffusore di aromi espandono nell'aria un gradevole profumo sedativo che favorisce il sonno degli adulti e soprattutto quello dei bambini. ■

EDUCAZIONE SANITARIA

di Spartaco Mencaroni

Donazione d'organi: chi decide?

Nell'ambito della medicina della donazione, sono forse ancora poche le persone completamente informate sull'estesa rete di tutele che la normativa nazionale utilizza per garantire la piena trasparenza nel rispetto della libertà di scelta e delle convinzioni di ciascun cittadino.

In Italia, per la manifestazione della volontà di donare vige il principio del consenso o del dissenso esplicito. Manifestarlo è un diritto offerto a tutti i cittadini maggiorenni. Il modo più semplice per farlo è depositare la propria volontà presso la propria Asl o il proprio medico di famiglia, utilizzando un semplice modulo. In alternativa, il ministero della Salute mette a disposizione un modello di "tesserino blu" da compilare con i propri dati e conservare fra i propri documenti personali; identica funzione e validità hanno anche i tesserini di associazioni riconosciute del settore. Infine, anche presso gli uffici anagrafe del Comune è possibile depositare la propria volontà: la scelta viene comunicata tempestivamente al Ministero della Salute. Al momento della morte di un cittadino, i sanitari responsabili ricercano la registrazione della sua volontà presso il database del Sistema informativo trapianti (SIT); viene inoltre verificato se fra i documenti personali sono presenti tesserini o altre tipologie di dichiarazioni scritte, contenenti le proprie volontà. In questi casi, nessuno può opporsi o di imporsi per eseguire una scelta diversa da quella dichiarata. Solo nel caso che il cittadino non abbia espresso inequivocabilmente la propria volontà in vita, la legge prevede la possibilità che un familiare, sia esso il coniuge non separato, il convivente, un figlio maggiorenne o uno dei genitori, esprima l'intenzione di compiere o meno il gesto della donazione.

Oltre all'opportunità di condividere la propria volontà con i familiari, il Sistema nazionale trapianti ricorda, nel proprio sito, che è anche possibile modificare la propria indicazione in qualunque momento, comunicando una nuova dichiarazione o chiedendo che la stessa possa essere revocata. ■

