



## Carpaccio di salmone con capperi, mango e pinoli

Un piatto colorato e veloce, fresco e profumato, l'ideale per un antipasto estivo o, in alternativa, un'insalata raffinata per un buffet. Questi ingredienti sono ottimali anche per condire un buon piatto di

pasta fredda o, meglio ancora, per una buona insalata di riso. Insomma, un incontro vincente di sapori da utilizzare in moltissime ghiotte occasioni. Se vi avvatele della ricetta per condire la pasta

o il riso, è consigliabile non adoperare il succo di limone e utilizzare poca rucola, solo per la decorazione.

### Ingredienti (4 persone)

400 grammi di salmone affumicato, 150 grammi di rucola, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 2 cucchiaini di capperi sotto sale, 1 mango, 1 limone, 2 cucchiaini di pinoli, 1 mazzetto di barbetta di finocchio, q.b. di sale e di pepe nero.

### Preparazione

Sbucciare il mango, privarlo del nocciolo e tagliarlo a fette molto sottili.

Lavare il limone, la rucola e la barbetta di finocchio e asciugarli con cura.

In un piatto da portata met-

tere la rucola, precedentemente condita con olio e sale, poggiarvi in superficie le fette di mango, quindi, adagiarsi le fette di salmone e condire con un'emulsione di olio extravergine d'oliva, alcune gocce di limone, una presa di sale e una macinata di pepe nero.

Mettere in ammollo i capperi sotto sale per alcuni minuti, risciacquarli con molta attenzione, in modo da eliminare completamente ogni traccia di sale, spargerli uniformemente sul piatto.

### Decorazione

Servire con barbetta di finocchio e qualche pinolo, che avrete prima tostato in padella per far fuoriuscire dai semi tutti i profumi. ■

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

## Amici animali

Io sono cresciuta in appartamento senza animali da compagnia e forse è per questo che per i miei figli non ho immaginato una vita a contatto diretto con amici a quattro zampe, grandi o piccoli che siano. Comunque non avrei potuto permettermelo sia per le dimensioni troppo piccole della casa, sia per gli orari lavorativi miei e di mio marito a tempo pieno che non avrebbero consentito di dedicarci come si deve a una bestiola. Un bieco tentativo l'abbiamo fatto, però. Mio marito ama gli animali molto più di me e ha preso l'inizia-

tiva di mettere su un piccolo acquario. Purtroppo è durato pochissimo, eravamo inesperti e non avevamo messo in conto tutte le cure di cui anche dei piccoli pesciolini hanno bisogno. L'entusiasmo di Irene per quelle creature però mi ha fatto comprendere quanto sia immediato il feeling che i bambini instaurano con gli animali ed ho pensato a quanto possa essere divertente per lei, e da poco anche per Michele, trascorrere molto tempo con il cagnolino dei miei genitori. Lele – così, ahilui, mia sorella ha chiamato il piccolo



bastardino, incrocio tra volpino e chihuahua – è uno dei passatempi migliori dei miei bimbi che tra corse e rincorse gli rendono la vita molto movimentata. Accarezzarlo, portarlo a spasso e giocare con lui è il loro modo per prendersene cura e quanto

più impareranno ad accudire un cagnolino, assai più probabilmente custodiranno rapporti benevoli coi coetanei. Molto spesso però Lele resta sotto il letto e non vuole uscire, al più presto dovrà insegnare ai bimbi che non può essere cavalcato! ■

## ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



### Il mango

In questi ultimi anni, in Italia, è in notevole aumento il consumo di frutti esotici, che si possono facilmente trovare anche nei supermercati. Tra di essi uno dei più richiesti e graditi è il mango. È il frutto di un albero che può raggiungere i 30 metri di altezza, avere una circonferenza del tronco di circa 10 metri e vivere anche fino a 300 anni. Tipico dell'India, presso diverse popolazioni orientali le sue foglie e l'albero sono oggetto di decorazioni nelle feste e nelle ceremonie religiose. Ha un sapore gradevole e molto dolce. Ricco di vitamine (A, B, C ecc.), di sali minerali e di fibre leggermente lassative, è molto calorico e considerato un ottimo ricostituente. Una ricerca presentata al Congresso sulla Salute che si è svolto a Melbourne ha dimostrato che alcuni componenti del mango possono svolgere una notevole azione antitumorale specialmente nei riguardi del tumore del seno e del colon-retto, come pure una ricerca pubblicata dalla rivista *Cancer Letters* ha rilevato in questo frutto proprietà antitumorali che sono oggetto di promettenti studi. Per la straordinaria ricchezza di antiossidanti e di preziosi nutrienti (flavonoidi, vitamine e minerali) è considerato un potente *anti-age* (antinvecchiamento). Soprattutto è energizzante e utilissimo per combattere la stanchezza. ■

## EDUCAZIONE SANITARIA

di Spartaco Mencaroni

### La relazione d'aiuto

La legge 91/1999, di cui abbiamo parlato qualche numero fa, ha istituito la rete locale del coordinamento per la donazione di organi e tessuti, definendo la figura del coordinatore locale come quella deputata alla gestione organizzativa e amministrativa di tutto il percorso. Fra i compiti chiave del coordinatore locale, il più impegnativo e gratificante è quello della "intervista di donazione", all'interno della quale si realizza la "relazione d'aiuto". Si tratta di un confronto con i familiari del paziente potenziale donatore, durante il quale è necessario raccogliere informazioni cliniche precise e codificate, di importanza cruciale per garantire la sicurezza e l'efficacia del prelievo. Ma sarebbe assai fuorviante ridurre questo atto alla sola intervista anamnestica: è invece una profonda condivisione nell'intima realtà del dolore della persona. Al centro degli obiettivi della relazione d'aiuto vi è infatti l'accompagnamento in un percorso che dal lutto porta a schiudere l'orizzonte di una nuova speranza. Un compito che richiede una profonda formazione non solo professionale; la capacità di comprendere l'altro, entrare in relazione empatica con l'esperienza della sofferenza e dell'accettazione di un limite estremo, rappresentato dalla perdita di una persona cara. La relazionalità, definita "l'essenza dell'arte medica" e il "paradigma della medicina del XXI secolo", diventa anche qui la chiave per realizzare un dialogo efficace, capace a un tempo di salvaguardare entrambi gli attori dalla sofferenza e di evitare una dimensione paternalistica e assistenzialista o, peggio, la banalizzazione della routine tecnico-professionale. Ancora una volta, dalla medicina della donazione emerge il tema della profonda carenza di strumenti relazionali nel bagaglio formativo e culturale dei nostri professionisti sanitari ai quali, nel corso dei loro studi, manca spesso l'occasione di sperimentare che la professione sanitaria è basata soprattutto sulla capacità di presa in carico dell'altrui sofferenza. ■

