



Insalata di spinaci, gamberi, papaya e scaglie di cocco

Ingredienti sfiziosi e colorati per un contorno che stupirà piacevolmente i vostri ospiti. Ottimo da servire con un menu

a base di pesce; ma anche un buon piatto unico, soprattutto per il pranzo. In quest'ultimo caso provate ad aggiungere dei

crostini di pane per rendere la pietanza più ricca e completa.

Ingredienti (4 persone)

600 grammi di gamberi, 80 grammi di cocco fresco in scaglie, 400 grammi di spinaci freschi, una papaya, la spremitura di un limone, 7 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un bicchierino di Rum, un cucchiaino di semi di sesamo, q.b. di sale e di pepe nero.

Preparazione

Pelare la papaya e tagliare la polpa a dadini di non più di un centimetro di lato. Pulire il cocco e tagliarlo a scaglie. Lavare i gamberi sotto l'acqua corrente, togliere la testa e staccare le zampette e il carapace. In ultimo togliere l'intestino incidendo il dorso del

gambero con un coltellino ed eliminarlo tirando molto delicatamente per non romperlo.

In una ciotola emulsionare cinque cucchiaini di olio d'oliva con la spremitura del limone, unire il sale e del pepe nero macinato al momento.

In una padella con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva far saltare i gamberi, alzare la fiamma e sfumare con un bicchierino abbondante di Rum, regolare di sale e spegnere il fuoco.

Disporre in un piatto da portata gli spinaci, distribuirvi sopra i dadini di papaya, aggiungere i gamberi saltati, le scaglie di cocco fresco e condire con l'emulsione di limone preparata in precedenza. In ultimo spolverare con dei semi di sesamo. ■

IL VANGELO DEL GIORNO

Lecture - 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



La papaya

Luc Montagnier, il famoso scienziato che nel 1983 isolò il virus dell'Aids, è un convinto sostenitore delle benefiche proprietà della papaya per combattere l'invecchiamento dell'organismo (*anti-age*). Questo insigne virologo consiglia, soprattutto, la papaya fermentata, in vendita nelle farmacie, per la difesa dalle malattie degenerative del sistema nervoso. La papaya è ricchissima di antiossidanti, indispensabili per mantenere una perfetta salute. Si ritiene che la pianta della papaya sia originaria del Messico, ma c'è chi sostiene provenga dalla Malesia. Soprattutto per merito degli spagnoli e dei portoghesi, oggi, la sua coltivazione è diffusa in molte regioni tropicali e subtropicali. Se ne coltivano una cinquantina di varietà. I cubani chiamano la papaya *fruta de bomba*, per il suo straordinario contenuto di sostanze energetiche e nutritive: vitamine (A, B, C, E ecc.), minerali, oligo elementi, enzimi, bioflavonoidi ecc. ecc. Questo frutto è ricco di papaina, enzima digestivo simile alla bromelina dell'ananas, che favorisce la digestione delle proteine e ingerita a digiuno esercita una certa azione antinfiammatoria. Questo frutto esotico rinforza perfino il sistema immunitario e, quando abbiamo l'occasione di trovarlo dal fruttivendolo, non esitiamo a comprarlo. ■

Per una corretta idratazione

Il primo rischio con l'aumento delle temperature è la disidratazione, cioè la perdita eccessiva di acqua e sali minerali, dovuta all'aumento della sudorazione e della traspirazione cutanea. L'acqua è una componente essenziale del nostro corpo e ne costituisce quasi il 70 per cento in peso (anche se questo valore tende a diminuire con l'età e varia a seconda delle condizioni dell'organismo); i sali minerali in essa disciolti, soprattutto sodio e potassio, ma anche cloro, calcio, magnesio, sono bilanciati in un delicato equilibrio. L'aumento della temperatura esterna che si verifica d'estate deve essere compensato da un meccanismo di raffreddamento che è essenzialmente affidato alla sudorazione corporea. Il sudore non è però composto solo di acqua, ma contiene importanti quantità di sodio e potassio. La disidratazione si verifica quando tali scorte non sono correttamente ripristinate. Il senso della sete, che ci avverte di questa necessità, può essere inibito dal ricorso a bibite fresche, ma che contengono anche zuccheri o alcool, i quali richiedono per il loro metabolismo ulteriore consumo dell'acqua corporea; inoltre la permanenza in ambienti climatizzati, che facilita la traspirazione corporea, fornisce una sensazione di benessere termico che può ingannare l'organismo e ridurre la percezione della necessità di acqua. Un altro problema è quello del ricorso ad acque eccessivamente oligominerali, ossia povere di quei sali che abbiamo perduto con la sudorazione: in questo modo, il reintegro non avviene correttamente e si possono sviluppare condizioni di malessere dovute alla mancanza di sodio, cloro o potassio, che in alcuni casi interferiscono con l'utilizzo di farmaci (ad esempio gli antipertensivi o le medicine per il trattamento di patologie cardiache). Dunque è importante, per tutta l'estate, bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno, scegliendo acque non eccessivamente oligominerali e bibite naturali, non zuccherate e non alcoliche, a base di frutta o verdura. Gli integratori di sali minerali sono da consigliare in presenza di necessità specifiche e, salvo prescrizione medica, in genere possono essere sostituiti da più gustose spremute o frullati di frutta fresca: che non a caso, d'estate, si trova in abbondanza! ■

