



## Ciambellone alla ricotta e fiocchi di avena

Per una colazione gustosa o per un break molto piacevole, provate una ciambella che, in relazione alle vostre esigenze, potrete trasformare in plum-

cake o tortini monoporzione. Se la accompagnate a della crema inglese, crema pasticciera o, meglio ancora, crema al cioccolato, potrebbe essere

un'idea per un dessert in cui i vostri ospiti siano per la maggior parte bambini golosi.

### Ingredienti

200 grammi di farina 00, 250 grammi di ricotta vaccina, 2 uova, 150 grammi di zucchero semolato, 1 bustina di lievito in polvere, 100 grammi di fiocchi d'avena, 70 grammi di gocce di cioccolato, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, poco latte, 1 pizzico di sale, 1 noce di burro, zucchero a velo.

### Preparazione

In una ciotola rompere le uova e lavorarle con lo zucchero e un pizzico di sale, fino ad ottenere una consistenza sponiosa, unire la ricotta schiacciata con una forchetta, l'olio

ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Incorporare la farina setacciata e lavorare con molta cura, quindi versare nella ciotola i fiocchi d'avena e le gocce di cioccolato, in ultimo aggiungere il lievito sciolto in un dito di latte.

Versare il composto ottenuto in uno stampo a ciambella del diametro di 24 centimetri, che avrete precedentemente imburrato e infarinato. Cuocere nel forno preriscaldato alla temperatura di 180°C per 40-45 minuti, controllare la cottura infilando uno stecchino nella torta, se estraendo lo stecchino, questo resterà perfettamente asciutto, il dolce è pronto. Prima di servire, spolverare la ciambella con abbondante zucchero a velo. ■

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

## Mani in pasta

È diventato un rito ormai quello di preparare la ciambella della colazione almeno una volta a settimana tutti insieme appassionatamente nella nostra strettissima cucina. Sottolineo il problema degli spazi perché già muoversi in due adulti non rende agevoli gli spostamenti, figurarsi con i due pargoli che cercano di occupare più terreno possibile, molto spesso l'uno sull'altra.

Però l'abilità di mio marito nel dirimere le controversie attribuendo un compito a ciascuno (me compresa) facilita di molto il procedi-

mento, già di per sé elementare. Si tratta della ciambella allo yogurt "3-2-1": con il vasetto stesso dello yogurt si mescolano assieme 3 vasetti di farina, 2 di zucchero e uno di olio, più due uova e una bustina di lievito. Ora ci stiamo specializzando nella versione al cacao, quindi basta aggiungerlo a piacere all'impasto con un bicchiere di latte per diluire. Più facile di così... Il mio compito è oliare e infarinare la tortiera e montare a neve gli albumi, mentre i pupi si alternano nel versare nel contenitore tutti gli

altri ingredienti. Il papà ovviamente coordina.

Michele è ancora molto piccolo, ma anche lui dall'alto della sua seggiolina vuole dare il suo contributo, che poi spesso finisce a terra! Irene invece ogni volta spera di poter fare a meno del-

la sedia, ma la prende con filosofia, e con pazienza attende la settimana successiva. Però, quando facciamo i pancake, è stata promossa aiutante nel girare le "frittatelle" (così ribattezzate), e non sono soddisfazioni di poco conto... ■





### L'avena

Questo cereale, da noi, è consumato pochissimo. L'avena è coltivata soprattutto nel Nord Europa perché resiste alle basse temperature. Scozzesi, irlandesi e polacchi ne fanno grande uso specialmente per la preparazione di alcuni piatti tradizionali.

È il cereale più ricco di proteine, tra il 10 e il 16 per cento della sua composizione. Ha un ottimo contenuto di minerali e vitamine, soprattutto quelle del gruppo B, enzimi, polifenoli ecc. Contiene una categoria di composti fenolici azotati che, oltre ad essere potenti antinfiammatori, avrebbero la capacità di inibire la proliferazione delle cellule tumorali.

È considerata dai nutrizionisti una medicina naturale. Soprattutto è energetica, combatte la stanchezza, è un ricostituente specialmente per bambini e anziani. Svolge azione antidepressiva, antiossidante ed è benefica per combattere nervosismo e stress. Tra le graminacee ha il maggiore contenuto di lipidi insaturi e di acido linoleico utili per la nostra salute ed è consigliata per chi ha problemi cardiovascolari perché combatte il colesterolo cattivo Ldl. Nei supermercati troviamo facilmente la crusca di avena (lassativa, antiglicemica e indicata nelle diete dimagranti) e i fiocchi di avena (cicchi cotti a vapore e schiacciati). ■

### L'osteoporosi

È una graduale rarefazione degli elementi del tessuto osseo che ne favorisce la frattura. Può essere la conseguenza di malattie generali o locali, ma la forma più diffusa è quella involutiva, post-menopausale o senile della quale parleremo, considerata come una conseguenza naturale, fisiologica dell'invecchiamento.

L'aumento della vita media nei Paesi occidentali, soprattutto in Italia, rende ragione del fatto che l'osteoporosi sia diventata un fenomeno d'importanza sociale, come sancito dall'oms per il forte numero di fratture cui dà luogo, con costi umani ed economici notevolissimi. In proposito uno studio pubblicato recentemente sul *British Medical Journal*, compiuto su un numero statisticamente espressivo di persone per valutare l'effetto delle cure volte a contrastare il fenomeno, ne ha dimostrato la loro totale inefficacia.

Per contro lo sport ha rilevato la capacità di bloccarla. Il *Journal of Orthopaedics and Traumatology*, infatti, ha riferito che, confrontando un gruppo di 29 atlete con un altro di controllo composto da 39 donne sedentarie, la massa ossea era più elevata nelle sportive che, peraltro, assumevano una dieta significativamente meno ricca di calcio. Ne consegue che anche chi svolge una moderata ma costante attività fisica, può essere sicuro di fare una terapia più efficace dei numerosi farmaci inutili proposti per questo scopo. Se si considera che l'anno scorso in Italia sono stati spesi 30 miliardi di euro per ricorso alla medicina privata e ai ticket per visite e farmaci, si comprende facilmente quanto si può risparmiare, dirottando queste cifre su settori della medicina che ne hanno un reale bisogno.

Quindi il segreto è il movimento, contro la sedentarietà, che combatte non solo l'osteoporosi, ma anche altre malattie, come il diabete, l'ipertensione, l'obesità. L'osteoporosi è una malattia sociale che l'Organizzazione mondiale della sanità ha posto tra le priorità sanitarie, istituendo da qualche tempo la Giornata mondiale dell'osteoporosi prevista per il 20 ottobre. Oggi in Italia due milioni di donne sono affette da osteoporosi conclamata, corrispondenti al 30 per cento di tutte le donne in post-menopausa. ■

