



## Tranci di salmone al mascarpone e uva nera

Un secondo perfetto per una cena raffinata. L'uva e la birra esaltano il sapore del salmone, mentre la cremosità del mascarpone contribuisce a

dare un gusto più tenue e rotondo al piatto.

### Ingredienti (4 persone)

800 grammi di filetto di sal-

mone, 1 cipolla di tropea, 200 grammi di mascarpone, 30 acini di uva nera, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere scarso di birra doppio malto, aneto fresco, q.b. di sale e di pepe.

### Preparazione

Tagliare la cipolla a striscioline molto sottili e farla appassire in due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, unire gli acini di uva, precedentemente lavati, tagliati in quattro parti e privati dei semi. Spellare e diliscare il salmone, lavare il pesce con acqua fresca, quindi tagliarlo in tranci tutti di eguale misura. Mettere i tranci di salmone nella padella con le cipolle e i quarti di acini di uva e rosolarli. Versarvi la birra, alzare

la fiamma per far evaporare l'alcol. Abbassare nuovamente la fiamma, regolare di sale, macinare del pepe nero e portare a cottura.

In una ciotola lavorare il mascarpone fino a farlo diventare una crema morbida. Aggiungere l'aneto tagliato molto finemente.

Quando il salmone sarà cotto, toglierlo dalla padella. Versare la crema di mascarpone nella padella e mescolare per far rapprendere la salsa. Quando la crema inizierà a fare delle bollicine, aggiungere i tranci di salmone, in tal modo il pesce prenderà tutti i profumi e i sapori del condimento.

Servire il piatto ben caldo, decorare con degli acini di uva interi e qualche ciuffetto di aneto fresco. ■

## 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

## ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



### L'uva

L'uva è ricchissima di sostanze benefiche per la nostra salute. In base al colore si distinguono: uve bianche, nere e rosate ed uve da tavola, uve da vino e uve da essiccare (senza semi). La composizione e il gusto variano secondo la zona di produzione, le condizioni climatiche e le varietà. Questo frutto è energetico per i suoi zuccheri direttamente assimilabili da parte del nostro organismo (glucosio, levulosio ecc.), contiene inoltre diversi nutrienti, acidi organici, sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio, manganese, silicio) e vitamine A, B, C. L'uva è consigliata a chi soffre di anemia, di stanchezza ed è ritenuta utile per combattere l'uricemia e l'artrite. Il Direttore del Servizio di Dietetica dell'Asl di Bolzano ha recentemente dichiarato che l'uva ci aiuta a rimanere giovani per le sue sostanze antiossidanti. L'uva nera, in particolare, ha una caratteristica che la distingue dalle altre uve: la sua buccia contiene il resveratrolo che è un antiossidante molto potente, oggetto di numerosi studi. L'ampeloterapia è la cosiddetta cura dell'uva, cura disintossicante che consiste nel mangiare uva come unico alimento per un certo numero di giorni secondo diverse modalità. Questo frutto deve essere usato con moderazione da chi ha problemi di glicemia. ■

## EDUCAZIONE SANITARIA

di Spartaco Mencaroni

### Ecologia e salute

L'estate 2015 si candida a scalare la classifica delle più calde mai registrate, con gravi ripercussioni sulla salute dei cittadini. In Italia è attivo dal 2004 un Piano nazionale di interventi per la prevenzione di tali effetti, con particolare attenzione rivolta ai cittadini più fragili, ai quali sono dedicati servizi di monitoraggio personalizzati e pagine dettagliate, a cura del ministero della Salute, con informazioni sulle ondate di calore e sull'emergenza caldo a cui fare riferimento per ogni necessità.

Ma questo sforzo per migliorare la salute dei cittadini e prevenire i disagi causati dal fenomeno del riscaldamento climatico, non può prescindere da una maggiore consapevolezza di quello che tutti siamo chiamati a fare. Gestì quotidiani, alla portata di tutti, ma capaci di migliorare la qualità della vita nelle comunità locali e la salute delle persone; un aspetto sottolineato con forza anche da papa Francesco con l'enciclica *Laudato si'*, dove si rimarcano i risultati significativi che le iniziative personali e comunitarie possono avere, superando quell'*impasse* dell'attuale sistema politico ed economico, che restringe il proprio orizzonte a risultati immediati e funzionali ad una logica irrealistica di crescita illimitata e insostenibile. Con un accento marcatamente ecumenico, il pontefice richiama gli abitanti del pianeta alla tutela dell'unica casa che abbiamo. Un tema che tocca spiritualità, bene comune, cura della salute e scienza, di sempre maggiore attualità: basti pensare, in questi giorni di esplorazione dell'estremità del sistema solare, al suggestivo scatto fotografico della terra visto dalla sonda Voyager 1, noto come "Pale Blue Dot", che ha contribuito a sviluppare una nuova coscienza della fragilità e unicità del pianeta che abitiamo.

Sembra evidente il filo conduttore fra piani solo in apparenza distanti convergenti, che spingono le persone a riflettere sul rapporto fra ambiente, salute e sulla qualità della vita. Anche le pagine citate del ministero suggeriscono comportamenti finalizzati al risparmio energetico, alla climatizzazione ad alta efficienza, a piccoli accorgimenti domestici che contribuiscono a ridurre il rischio legato al caldo e assicurano benefici a lungo termine. ■



ALESSANDRO DI MARCO/ANSA