



Crema al mascarpone con mirtilli e nocciole

Una ricetta semplice e molto veloce che richiede solo 10 minuti per la preparazione. Volendo, potreste sostituire i mirtilli con altra frutta fre-

sca, ad esempio con le fragole, i frutti di bosco o anche con i kiwi e, perché no, con il frutto della passione. Potete scegliere per la pre-

sentazione coppette, semplici bicchieri di vetro, oppure bicchieri più particolari come i flûte.

Ingredienti (4 persone)

Per la crema di mascarpone: 150 gr. di mascarpone, 100 gr. di panna fresca da montare, 2 uova intere, 40 gr. di zucchero a velo.

Per la composizione: 150 gr. di mirtilli freschi, 100 gr. di granella di nocciole, 4 cucchiai di zucchero semolato, 4 foglie di menta fresca.

Preparazione

Per la crema di mascarpone: unire i tuorli allo zucchero a velo, aggiungere il mascarpone e amalgamare. Incorporare le chiare montate a neve e la panna montata, mescolare fino ad ottenere un composto spumoso.

Per la composizione

Nei bicchieri prescelti mettere un sottile strato di granella di nocciole, aggiungere due cucchiai di crema al mascarpone, sopra i quali adaggerete un paio di cucchiai di mirtilli, precedentemente lavati, e un cucchiaio di granella di nocciole. Riempire con altra crema al mascarpone, ricoprire con il resto dei mirtilli, un'ultima spolverata di granella di nocciole e un cucchiaio di zucchero semolato. Lasciar riposare in frigorifero per un paio di ore. Prima di servire, decorare il dessert con una foglia di menta fresca. ■

An advertisement for Banca Etica. The central text reads "ENTRA IN BANCA ETICA" in large, bold letters. Below it is a smaller text block: "Con i nostri conti correnti, carte di credito, fondi d'investimento scegli la finanza etica e una garanzia unica: sapere che con i tuoi soldi finanziamo esclusivamente progetti che creano valore sociale e ambientale. Insieme possiamo realizzare l'interesse più alto: quello di tutti. E anche il tuo." At the bottom left is the website "www.bancaetica.it". To the right is the Banca Etica logo, which includes a stylized 'E' icon followed by the words "popolare BancaEtica". The background of the advertisement is a collage of various office scenes, showing people working at desks, papers, and computer monitors.

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I mirtilli rossi e neri

Il mirtillo rosso è un particolare mirtillo americano con la proprietà di aiutare a prevenire le infezioni delle vie urinarie (cistite).

Recenti studi hanno rilevato che i mirtilli rossi possono svolgere anche una importante attività antitumorale. Secondo un articolo pubblicato nella rivista della Fondazione del prof. Umberto Veronesi, in futuro, farmaci con estratti di mirtillo rosso potrebbero essere utilizzati per combattere i tumori, in particolare quelli del colon. In laboratorio è stato constatato che estratti di mirtillo rosso hanno la proprietà di eliminare selettivamente le cellule tumorali del colon. I tumori del colon sono, oggi, molto diffusi in tutto il mondo e stanno aumentando. I mirtilli, associati a una sana alimentazione e un corretto stile di vita, possono essere utili per una prevenzione antitumorale.

I mirtilli neri sono ben noti perché migliorano la vista, rinforzano gli occhi, abbassano il colesterolo cattivo e sono antiaggreganti delle piastrine. È bene assumerli con la buccia perché lì sono contenute alcune sostanze benefiche. In farmacia si vendono, sia in capsule che in compresse, estratti secchi di mirtillo nero e di mirtillo rosso e al mercato si possono trovare i mirtilli freschi o surgelati. ■

EDUCAZIONE SANITARIA

di Spartaco Mencaroni

Tagli ed equità

Il mondo della salute è sempre più spesso il settore verso il quale si moltiplicano le misure volte a individuare sprechi e inappropriatezza, da fare oggetto di tagli – lineari o mirati – alla spesa pubblica. La lotta all'utilizzo inadeguato di risorse costose e limitate è un elemento imprescindibile di un sistema veramente equo.

Ma se è senz'altro condivisibile lo scopo di tali sforzi, forse si deve osservare qualcosa sul metodo: le regole "statistiche" per l'utilizzo di determinate risorse rischiano di comportare la perdita di un elemento altrettanto fondamentale della medicina: la centralità del paziente. Così come appare impersonale e inefficace il taglio acritico – a volte decisamente demagogico – sugli incentivi, eseguito con interventi che mancano di centrare il cuore del problema, ossia la distribuzione "a pioggia" di vantaggi quasi insignificanti, anziché concentrare le risorse disponibili per motivare e sostenere le professionalità veramente meritevoli.

Ricondurre tutto alla politica del "governo della spesa" rischia di far scomparire alla vista l'altra faccia della medaglia: i cittadini, primi affidatari di un bene – la salute – che è per sua natura la prima capacità contributiva del singolo e risorsa dell'intera società. Educare e rendere consapevoli di questo è il primo passo verso il più incisivo e funzionale dei risparmi: la prevenzione delle patologie.

Occorre ripensare non solo le politiche per la salute, ma l'intero paradigma della medicina moderna. Analizzare le possibili strategie va oltre queste brevi riflessioni, ma è comunque possibile indicare poche parole chiave: attenzione alla persona, relazionalità, responsabilizzazione verso il bene comune, recupero di una cultura della fiducia e della reciprocità. Elementi all'apparenza idealistici, ma senza i quali sarà difficile ottenere quell'equità che appare sempre più lontana dagli obiettivi del sistema. ■

