



Canestrelli di cipolle con carne, formaggio e uvetta

Un secondo piatto saporito e profumato da servire, rivedendo le dosi, anche come antipasto, oppure come piatto unico.

Ingredienti (4 persone)

4 cipolle bianche grandi, 180 gr. di vitello macinato, 50 gr. di uva passa, 80 gr. di mollica di pane, pangrattato, 80 gr. di

parmigiano, 50 gr. di formaggio, 2 uova, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco, prezzemolo, salvia, rosmarino, timo, q.b. di sale e di pepe nero.

Preparazione

Mondare le cipolle e pelarle, cuocerle in acqua bollente salata per dieci minuti circa. Lasciarle raffreddare, passarle sotto l'acqua corrente, sgocciolarle e asciugarle con un canovaccio. Tagliare la calotta superiore e togliere dal centro di ogni cipolla alcune sfoglie in modo da ottenere tante scodelline e salarne l'interno.

Tritare parte delle sfoglie eliminate e farle appassire in padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Aggiungere la mollica di pane,

l'uva passa e un paio di cucchiaini di acqua calda.

In una ciotola mettere il macinato di carne, le uova e il parmigiano grattugiato, la cipolla saltata in padella e lavorare con un cucchiaino. Unire il prezzemolo tritato, dei piccoli dadini di formaggio e regolare di sale e di pepe nero. Disporre in una pirofila le cipolle lessate e riempirle con il composto di carne. Spolverare di pangrattato e un trito di erbe aromatiche, versarvi un filo di olio extravergine d'oliva e del vino bianco secco.

Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti, fino a quando la superficie delle cipolle sarà ben dorata.

Servire le cipolle ripiene con la calottina che avrete tenuto da parte. ■

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

Il primo giorno di scuola

L'emozione per tutte le cose che ci stupiscono la prima volta è sempre indescrivibile, come il primo dentino, la prima pappa, la prima parola, i primi passi... Il momento che però fa strizzare il cuore anche ai papà e alle mamme meno sensibili (o che credono di non esserlo) è quando il cucciolo, mano nella mano, prende la via dell'indipendenza, nonché quella della scuola dell'infanzia.

Dopo i mesi di novene e dita incrociate nella speranza che la domanda di iscrizione venisse accettata, grazie

al fratellino arrivato da poco che ci ha fornito qualche punto in più in graduatoria, non sapevo se essere felice o meno che la mia piccolina da sicura e coccolata che era a casa dei nonni dovesse trascorrere le sue mattine altrove. Ma ero anche talmente orgogliosa del suo carattere tranquillo e deciso, che non vedevo l'ora di osservarla ambientarsi in quella stessa scuola, guarda caso, che mi aveva visto crescere più di 30 anni fa.

Il primo giorno di scuola di Irene avrei voluto fosse con me tutta la schiera di



Don Ryan/AP

parenti e amici per celebrare questo vero secondo taglio di cordone, ma mi sono limitata a mio marito e mia mamma, anche perché il primo giorno in realtà si tratta di un paio d'ore. I veri primi giorni sono quelli successivi, il cosiddetto inserimento, a cui io non ho potuto partecipare per motivi lavorativi, e meno male!

Perché i papà in questa fase sono molto più bravi, sanno quando dire "no" dando sicurezza e aspettando che lo sfogo disperato dei bimbi lasci il posto alla curiosità per questo nuovo mondo. Noi mamme possiamo solo sperare che accanto ci siano anche buone maestre, quelle che fanno "buona" la scuola! ■



Lo zolfo

Lo zolfo è un minerale molto importante per la nostra salute. È stato recentemente rilevato che i giovani e gli anziani che hanno problemi di scarsa memoria, demenza senile e Alzheimer hanno pure livelli di zolfo molto al di sotto della norma. Secondo uno studio pubblicato sul *National Center for Biotechnology Information* l'alluminio è un fattore legato alla malattia dell'Alzheimer. Anche piccole dosi di alluminio sono sufficienti per produrre neurotossicità. L'assunzione ripetuta di alluminio nel corso della vita può provocare il suo accumulo nei tessuti cerebrali e l'intossicazione cronica di questo metallo favorirebbe l'Alzheimer. Lo zolfo è un potentissimo antagonista dell'alluminio. Ricchi di zolfo sono cipolle e aglio e soprattutto le uova hanno una straordinaria ricchezza di zolfo biodisponibile insieme ad altri nutrienti essenziali per la nostra salute. Le uova per il colesterolo hanno una cattiva reputazione, nonostante il fatto che l'assunzione di colesterolo con l'alimentazione ha una importanza relativa sul livello di colesterolo nel nostro sangue come è stato riconosciuto dalla medicina ufficiale. Comunque, per prudenza, per le persone anziane si consiglia un consumo moderato di esse. Ogni giorno non manchino mai aglio e cipolle. ■

I rischi in radiodiagnostica

Il progresso delle tecniche radiologiche digitali (dette di *imaging*) ha messo in mano ai medici un armamentario diagnostico sempre più sofisticato, tanto da parlare, negli anni '80, di rinascimento dell'immagine in medicina, ma il fenomeno ha un importante rovescio della medaglia. Ogni anno in Italia vengono eseguite circa 100 milioni di prestazioni di *imaging* di cui almeno 60 milioni con radiazioni ionizzanti (in media due per cittadino, bambini esclusi). Le valutazioni sono concordi nel ritenere che una prestazione radiografica su tre sia inappropriata, ossia non supportata da prove di efficacia. Si prescrive con leggerezza, spesso senza conoscere a fondo il carico di radiazioni di ogni esame e la differenza in termini di danno fra una procedura diagnostica "di ultimo grido" e le sue alternative, più sicure e di efficacia consolidata. Fra le cause, oltre alla scarsa conoscenza dei rischi specifici, sono individuati interessi economici, la medicina difensiva, l'abitudine, la pressione degli utenti, abituati a considerare più la quantità che la qualità delle prestazioni. Eppure esistono stime, accurate e precise, che indicano come dall'1 al 3 per cento dei casi di neoplasie maligne abbiano una relazione con gli effetti a lungo termine dell'attività radiologica diagnostica. Così come non mancano regolamenti e informazioni per medici e pazienti sui rischi relativi di ogni esame radiologico e sulle sue alternative, spesso innocue e altrettanto efficaci (risonanza magnetica o ecografia).

Una prescrizione responsabile richiede di conoscere anche la storia del paziente: l'effetto di un esame si somma a quello precedente, per cui la valutazione rischio beneficio di fronte a una nuova indagine richiede la stima di quanta dose sia stata somministrata in precedenza. Ristabilire un'alleanza fra medico e paziente permette di impostare un processo decisionale corretto, nel quale i due interlocutori si pongono alla pari, portando da un lato il proprio vissuto e il proprio "valore relazionale" legato all'esperienza di malattia, dall'altro competenze obiettive e non influenzate da interessi diversi dal maggior bene del paziente. ■

