



Le cabiette (gnocchi) piemontesi alle ortiche

Ingredienti (2 persone)

Per gli gnocchi: 800 g di patate da gnocchi, 200 g di farina di segale, 200 g di cime d'ortica, 2 uova, 100 g di parmigiano grattugiato, noce

moscata, q.b. di sale e di pepe nero.

Per il condimento: 5 cipolle bianche, 180 g di burro, 50 g di parmigiano, pangrattato, sale.

Preparazione

Per gli gnocchi: Con dei guanti, mondare e lavare le ortiche e cuocerle al vapore, quindi tritarle e farle freddare. Lessare le patate intere con la buccia in abbondante acqua. Quando la cottura sarà completata, sbucciarle e schiacciarle con uno schiacciap patate.

In una ciotola sbattere le uova, unire il trito di ortiche, regolare di sale e di pepe, grattugiare della noce moscata e unire il parmigiano grattugiato e gradatamente la farina di segale. Formare con l'impasto una palla, coprirla con un canovaccio e lasciare riposare per circa un'ora. Passato questo tempo staccare una parte di impasto e farne un rotolino grosso co-

me il pollice. Tagliare il rotolino ottenuto in tocchetti di circa 2 centimetri, incavarli leggermente nel centro con il pollice. Procedere così con il resto dell'impasto.

Per il condimento: Tagliare finemente le cipolle, quindi farle rosolare in padella con 150 grammi di burro, regolare di sale. Mettere le cipolle rosolate in una pirofila da forno distribuendole in uno strato.

Quando gli gnocchi saliranno in superficie, saranno pronti, scolarli con un ramaiolo e metterli nella pirofila, distribuirvi in superficie del parmigiano grattugiato, del pangrattato e qualche noce di burro. Gratinare nel forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. ■

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

L'amica del cuore

Nonostante la scuola sia iniziata da poco, Irene ha già trovato sintonia con una bambina della sua classe d'asilo. È stata una "corrispondenza d'amorosi sensi", per rubare le parole al poeta, un'amicizia a prima vista. Sta di fatto che salutarsi dopo scuola adesso non è così semplice. Avrei voluto avere il potere di trasformarmi in una mosca per aleggiare sulle due bimbe al momento del loro incontro e ascoltare i loro pensieri; ma sarà stato un incontro? Conoscendole è possibile si fosse trattato pure di uno scontro! Poi da

cosa nasce cosa... Mi piace molto il loro rapporto perché non c'è supremazia tra le due, ma anzi una certa parità di carattere; non c'è chi comanda sull'altra, semmai prima dirige il gioco una e poi l'altra.

La fase dell'asilo dei bambini è anche per noi mamme un bel passo verso l'esterno. Vuoi o non vuoi, dopo aver trascorso un bel po' di tempo a casa o a lavoro, siamo lanciate a fare amicizie sperando che i nostri figli indirizzino il loro interesse e la loro simpatia verso bambini con genitori con noi "compatibili".



David J. Phillips/AP

A me è andata bene, perché così anche io e la mamma di Greta siamo diventate amiche. Insieme ho portato pure Irene per la prima volta al cinema e, anche se non so se le sono piaciuti più i popcorn o il film, pure io mi sono divertita.

Quando ero piccola, mia mamma per farmi socializzare invitava a casa le mie compagne di classe; sono molto felice al pensiero che Irene farà da sé. Dovrò invece tenermi pronta per quando mi dirà chi sarà il suo primo fidanzatino. ■



Il silicio

Il silicio è presente nel nostro organismo sotto forma di silicio organico. Tutte le cellule del tessuto connettivo, le unghie, i capelli e la pelle sono ricchi di questo minerale che svolge un ruolo importante nella formazione delle ossa e dà ad esse consistenza.

Il silicio protegge i tessuti, i legamenti e contribuisce a mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni. A questo minerale si attribuisce anche la proprietà di rinforzare il nostro sistema immunitario. Quando si invecchia, diminuiscono i livelli di silicio, si perde elasticità muscolare e la pelle diventa secca e raggrinzita.

Per cercare di rallentare il processo dell'invecchiamento, è necessario un apporto adeguato di questo minerale. Il silicio biodisponibile, assorbito facilmente dal nostro organismo, si trova soprattutto nella buccia della frutta, nell'aglio e nelle cipolle, nei cereali integrali, troppo spesso trascurati perché si dà la preferenza a cibi molto raffinati. Le cipolle sono particolarmente ricche di questo minerale ne contengono, infatti, circa 100 mg. per cento grammi di bulbo.

Si segnala infine l'equiseto, pianta ricchissima di silicio. Preparati di equiseto sono in vendita nelle farmacie e nelle erboristerie e sono considerati un valido rimedio per rinforzare le ossa. ■

La moda dei probiotici

Nel nostro Paese è diffusa la pratica dell'assunzione di microrganismi batterici appartenenti alla flora batterica fisiologicamente presente nell'apparato digerente. Questo tipo di integratori (non si tratta di farmaci) vengono chiamati probiotici; essi tuttavia assumono un valore terapeutico solo in caso di specifiche patologie, come un'infezione batterica o un'alterazione della flora microbica dovuta agli effetti collaterali di altri farmaci, che possono provocare la carenza del cosiddetto microbiota e quindi beneficiare della sua reintegrazione.

Di recente si diffondono in commercio prodotti che propongono l'assunzione preventiva di batteri commensali dell'intestino umano, ma dotati di resistenza agli antibiotici: l'idea è che il microbiota, in caso di terapia antibiotica, sia in grado di resistervi, evitando alterazioni della funzione digestiva o altri effetti collaterali. L'idea può sembrare innocua e allettante: tuttavia l'antibioticoresistenza rappresenta un'importante emergenza sanitaria in moltissimi Paesi, fra i quali l'Italia spicca per la diffusione delle specie di batteri resistenti anche agli antibiotici di ultima generazione. Germi responsabili di patologie infettive che, specialmente nei pazienti più debilitati, possono essere del tutto incurabili. I ceppi di microrganismi resistenti agli antibiotici (Mdro) si diffondono a macchia d'olio attraverso meccanismi di selezione, dovuti all'abuso indiscriminato di antibiotici e alla loro diffusione nell'ambiente, e di "scambio" delle caratteristiche genetiche che permettono tale resistenza.

Le indicazioni ministeriali impongono già un'attenta valutazione del profilo delle antibiotico-resistenze anche solo potenzialmente trasferibili ad altri microrganismi, siano nostri commensali o abitanti dell'ambiente esterno: specie, magari, tutt'altro che "buone", aggravando un problema che rischia sempre di più di sfuggirci di mano. ■

