

Biscotti di pan di zenzero

di Cristina Orlandi

Biscotti tipici del Nord Europa, semplici e veloci da preparare e, oltre ad essere buonissimi, sono un'ottima idea regalo per le feste di Natale.



INGREDIENTI

per circa 35 biscotti

- > 280 grammi di farina 00
- > 130 grammi di zucchero semolato
- > 1 cucchiaino colmo di zenzero in polvere
- > 1 cucchiaino raso di cannella
- > 1 pizzico di noce moscata in polvere
- > 1 pizzico di chiodi di garofano macinati
- > 1 uovo
- > 60 grammi di miele
- > 1 cucchiaino di bicarbonato
- > 1 pizzico di sale
- > 200 grammi di zucchero a velo
- > 1 albume
- > coloranti alimentari

PREPARAZIONE

In un recipiente unire farina setacciata, spezie, bicarbonato e sale. In un altro contenitore sbatte l'uovo con lo zucchero, il miele e, in ultimo, unire poco alla volta la farina. Lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. Formare una palla e avvolgerla nella pellicola trasparente. Far riposare in frigorifero per un'ora. Poi stendere la pasta fino a uno spessore di 5 millimetri. Ritagliare i biscotti con le formine

e porli in una pirofila coperta con carta da forno. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Per la glassa, sbattere a neve ben ferma l'albume e incorporare poco alla volta lo zucchero a velo. Suddividere la glassa in tante ciotoline in cui metterete i coloranti. Quando i biscotti saranno freddi, decorare a vostro gusto con l'aiuto di una sac à poche.

LA CANNELLA

È una spezie che si ricava dalla corteccia di una pianta tropicale che, essiccata, assume la forma di bastoncini. È antinfettiva, digestiva, carminativa e astringente, utile nelle infezioni intestinali. Abbassa i livelli dello zucchero ed è benefica, specialmente, per chi è affetto dal diabete 2. Studi preliminari

hanno rilevato che la cannella svolge una certa azione neuroprotettiva per alcune malattie degenerative. Due sono i tipi di cannella in vendita: indiana, più pregiata, e cinese, di minor pregio e meno aromatica. È preferibile acquistarla in bastoncini da ridurre in polvere perché non è sofisticata e conserva

meglio l'aroma. Per difenderci dai malanni invernali molto benefica è la tisana di cannella: in una tazza di acqua bollente 1-2 cucchiaini di cannella e dolcificare con il miele. Si possono aggiungere anche altri ingredienti (zenzero, ecc.). Attenzione: in dosi elevate la cannella è tossica.

EDUCAZIONE SANITARIA

INIZIAMO IL DIALOGO

Cari lettori, vorremmo che con l'inizio della periodicità mensile della nostra rivista, pur tenendo conto dello spazio di scrittura diminuito, questa nostra rubrica potesse acquistare un carattere dialogico tra me e voi lettori, a mo' di domande e risposte. Sicuramente saranno tanti i dubbi o le piccole curiosità sul tema della salute o della sanità in generale. Sarà

interessante conoscerli e provare a risolverli. Riusciremo in questo modo anche a toccare temi di grande attualità come per esempio l'appropriatezza della prescrizione di esami e terapie, il dibattito sui vaccini, la cultura della prevenzione, le malattie della terza età... Proveremo così a trattare ciò che più vi interessa e che magari vi trovate ad affrontare

quotidianamente. Vi chiedo di porre domande brevi e quanto più mirate, senza però richiesta di diagnosi e indicazioni terapeutiche. Inviatelo pure all'indirizzo che leggete qui a lato. Vi ringrazio per il rapporto di stima e fiducia che ci ha legato finora e che continuerà a caratterizzare queste pagine.

di **Spartaco Mencaroni**

spartacomencaroni@gmail.com

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

LAVORETTI FAI DA TE

Guardando questo angioletto, non riesco a immaginare nulla di più vicino all'idea del riciclo. Ma al di là del risultato, volete mettere la soddisfazione di vedere un banale cartoncino giallo prendere vita? Il periodo natalizio offre ottime occasioni per mettere alla prova la creatività nostra e dei nostri bimbi (per chi è a

corto di idee come me, andate pure a curiosare su Internet, troverete idee geniali da riprodurre). Per loro un foglio di carta è già un disegno, un pezzo di pongo è già una pizza, un mattoncino è il primo di una torre. Quindi personalizzare le decorazioni natalizie con Irene, che ormai a 4 anni mette in ogni cosa parecchio del

suo, ci ha fatto sentire una volta ancora più squadra e famiglia. Perché attraverso il lavoretto, anche senza dirlo, comunichiamo: "Vedi com'è bello stare insieme?". La fine della festa è nota: un cimitero di carta, pezzetti incollati sul tavolo, sulla sedia e per terra, e poi la corsa a mani alzate verso il sapone e il rubinetto.

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it