

Rondelle di spinaci

di Cristina Orlandi

Bocconcini da servire con l'aperitivo, ma anche per un buon contorno, perfetto per chi non ama le verdure. Si potrebbe sostituire la pancetta col prosciutto cotto ed eliminare l'uvetta per una versione gradita ai piccoli.



INGREDIENTI

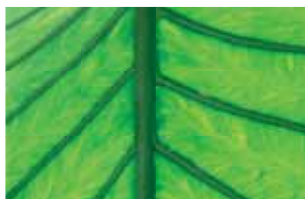
per 4 persone

- > 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare
- > 700 grammi di spinaci
- > 1 scalogno
- > 25 grammi di pancetta arrotolata
- > 3 cucchiai di parmigiano grattugiato
- > 150 grammi di scamorza
- > 2 uova
- > 50 grammi di uvetta
- > 50 grammi di pinoli
- > Latte
- > olio extravergine di oliva
- > semi di papavero e di sesamo
- > q.b. di sale e pepe

PREPARAZIONE

Cuocere a vapore gli spinaci e ripassarli in padella dove avrete fatto appassire lo scalogno tagliato finemente in 2 cucchiari di olio. In un'altra padella far saltare per pochi minuti la pancetta in un cucchiario di olio. In una terrina mescolare spinaci, uova e scamorza tagliata a dadini, sale, pepe, parmigiano, uvetta e pinoli e regolare di sale e pepe. Disporre sulla

pasta sfoglia le fette di pancetta arrotolata, versare il composto e arrotolare. Distribuire sullo strudel ottenuto i semi di papavero e di sesamo. Tagliarlo in modo da formare delle rondelle di un paio di centimetri. Disporre le rondelle su una pirofila da forno e cuocere a 180°C per circa 10-15 min. Servire le rondelle calde, quando il formaggio all'interno diventerà filante.

LA CLOROFILLA

La clorofilla è il pigmento verde delle verdure. Negli anni '50 la dott.ssa Wigmore ha rilevato la proprietà disintossicante della clorofilla, grazie all'apporto di ossigeno. Unendosi ai

metalli dannosi nel nostro corpo, ne facilita l'eliminazione. La clorofilla poi migliora l'anemia e la funzionalità di tutto l'apparato digerente, favorisce la pulizia del colon, l'aumento della

flora batterica intestinale ed è benefica anche per il fegato. È antiossidante, antinfiammatoria ed è considerata persino antidepressiva. Secondo alcuni studi, potrebbe aiutare a

combattere la proliferazione delle cellule tumorali. Posseggono la clorofilla tutti i vegetali di colore verde, come spinaci, broccoli, verza, rucola, cicoria, lattuga e bietola.

EDUCAZIONE SANITARIA

COME EVITARE L'INFLUENZA**C'è un modo per prevenire l'influenza stagionale?**

La sindrome influenzale, il cui picco è atteso fra gennaio e febbraio, costituisce un importante problema di salute pubblica, per via del numero di casi e per l'impatto complessivo sulla popolazione. Può rappresentare un rischio diretto per soggetti particolarmente fragili (bambini e anziani) e per il tasso elevato di complicazioni, anche molto gravi, di malattie preesistenti (tipicamente broncopatie croniche

e cardiopatie). Il virus, della famiglia delle Ortomixoviridae, si diffonde facilmente tramite le goccioline di saliva ed è piuttosto resistente nell'ambiente esterno. La prevenzione quindi è basata su norme igieniche, richiamate anche da una nuova circolare del ministero della Salute, semplici ma efficaci, come il frequente e accurato lavaggio delle mani, l'igiene delle vie aeree e l'adozione di comportamenti adeguati al proprio stato di malattia,

specialmente vicino a persone più vulnerabili. Altrettanto efficace e sicuro è il vaccino, raccomandato sia per i soggetti a rischio, sia per prevenire la diffusione della malattia fra la popolazione, aiutando così tutti coloro che non possono proteggersi direttamente. Una scelta che tutela la salute collettiva ma che purtroppo, grazie anche a tanta disinformazione, è ancora troppo poco praticata.

di **Spartaco Mencaroni**

spartacomencaroni@gmail.com

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

CAMBIO DI LOOK

La prima volta che Irene ha tagliato i capelli aveva 5 mesi. Mio padre l'ha portata dal suo barbiere di fiducia. Fin qui nulla di strano, se non fosse che il barbiere, visibilmente inesperto coi bambini, ha dato per prima cosa un taglio netto alla frangetta. Ed è stata anche l'ultima, perché

abbiamo ringraziato e siamo usciti. C'è da dire che Irene è nata con un casco di bellissimi capelli neri (e non solo, tanto che l'ostetrica tenendola in mano con un sorriso mi disse: "Spenderete un bel po' in cerette"). Quindi avrei dovuto pensare che ci fosse bisogno di un vero parrucchiere. Le volte

dopo, il nonno è rimasto a casa e siamo uscite con la nonna. Per il fratellino Michele invece è stato e sarà diverso, i suoi boccoli con meches biondo naturale non si toccano e chi dice che sia il caso di tagliarli è solo un invidioso!

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it