

Torta ai due cioccolati

di Cristina Orlandi

Una torta molto amata dai cultori della cioccolata, col cuore fondente e la copertura al latte. Un'idea per utilizzare il cioccolato che si accumula durante la Pasqua



INGREDIENTI

per la torta

- > 250 grammi di cioccolato fondente
- > 250 grammi di zucchero semolato
- > 180 grammi di burro
- > 3 uova
- > 75 grammi di farina 00
- > 1 pizzico di sale

per la glassa

- > 250 grammi di cioccolato al latte,
- > 125 grammi di panna

PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, unire la farina setacciata e il cioccolato fondente, precedentemente sciolto a bagnomaria con il burro. Amalgamare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema morbida. Imburrare e infarinare una tortiera circolare del diametro di 24 cm. Versare nella tortiera il composto ottenuto e livellarlo, mettere nel forno

preriscaldato a 160°C e cuocere per circa 50-60 minuti. Togliere la torta dal forno e lasciarla raffreddare prima di toglierla dalla teglia. Per la glassa, sciogliere a bagnomaria il cioccolato al latte con la panna. Una volta ottenuta una salsa omogenea, versarla sulla torta e decorare con fragole o frutti di bosco. Se lo desiderate, servire con dei riccioli di panna montata.

IL CIOCCOLATO

Gli effetti benefici del cacao si devono soprattutto all'azione antiossidante dei numerosi polifenoli che contiene, in particolare la clovamide, un potente polifenolo antiossidante e antinfiammatorio. Sebbene il cioccolato vada assunto sempre con moderazione, può ridurre persino i rischi

cardiovascolari. Secondo uno studio inglese, è utile anche contro la "stanchezza cronica". Gli effetti stimolanti del cacao sono legati alla presenza di una sostanza che ha effetti simili alla caffeina, la teobromina (contenuta in misura del 2% circa). Da preferire il cioccolato fondente con una percentuale

di cacao superiore al 70% e, se non soffriamo di gravi problemi di salute, mangiamone tranquillamente alcuni quadratini, specialmente quando ci sentiamo un po' giù, perché è antidepressivo. Attenzione, però, ai grassi e alle calorie delle tavolette di cioccolato che acquistiamo.

EDUCAZIONE SANITARIA

UNA CARTA ETICA

Ho sentito parlare dell'Associazione Medicina Dialogo e Comunione a proposito dell'incontro che si è tenuto nell'azienda ospedaliero-universitaria di Careggi (Fi). Di che si tratta?

Durante quell'incontro, l'Associazione Medicina Dialogo e Comunione ha proposto una carta etica per fornire aspetti metodologici e raccomandazioni, nate dalla condivisione di esperienze pilota realizzate in tutto il

mondo. Obiettivo, l'individuazione dei principi in grado, anche nei contesti più difficili, di coniugare equità nell'accesso ai servizi e sostenibilità economica e sociale degli interventi. Un equilibrio difficile, che sembra irraggiungibile sia nei Paesi ricchi, sia nel Sud del mondo. La chiave per afferrarlo è leggere l'agire sanitario con un nuovo paradigma, alternativo all'attuale approccio tecnocentrico e settoriale, che rischia

di lasciare ai margini il paziente. Un modello basato su reciprocità, relazionalità, centralità dell'individuo e ricerca del bene comune. La novità è rappresentata dalle evidenze, riportate anche nella tavola rotonda, che il metodo migliori l'efficienza riducendo i costi, mobiliti risorse nel tessuto sociale e generi sinergie fra sanitari, società e istituzioni, in tutti gli scenari operativi dove è stato applicato. www.mdc-net.org

di **Spartaco Mencaroni**

spartacomencaroni@gmail.com

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

PAPÀ IN VIAGGIO

Capita che mio marito debba viaggiare per lavoro. Solo qualche giorno, ma si tratta comunque di dover riorganizzare i ritmi quotidiani: i pupi all'asilo, correre in ufficio, riprenderli, giocare, preparare la cena, rigiocare, bagno, coccole, latte e nanna. Insomma, tutti quanti non vediamo l'ora che

torni presto papà! Il fatto di sentirmi l'unico punto di riferimento in questo frangente, però, mi ha sempre dato tanta carica e un po' più di inventiva per non far notare troppo la sua assenza, tirando fuori un gioco nuovo o magari mascherandosi come a Carnevale, preparando qualche dolcino e ospitando gli

amichetti. Poi papà torna e, se Michele è il primo a correrli incontro, Irene, più timida, rimane in disparte per comunicare che stare con o senza di lui non è lo stesso. Dopo tanti abbracci, basta aprire la valigia e scartare i souvenir per attraversare tutte le distanze, anche quelle del cuore.

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it