

Angel Cake

di Cristina Orlando

Un dolce leggero e morbidissimo tipico degli Stati Uniti che sarà molto apprezzato. Per la decorazione potete scatenare la fantasia, dalla frutta alle glasse...



INGREDIENTI

per circa 6-8 persone

- > 160 g farina 00
- > 12 albumi
- > 300 g zucchero semolato
- > 6 g cremor tartaro (o lievito in polvere)
- > 1 cucchiaino di estratto di mandorle amare
- > semi di una bacca di vaniglia (o vanillina)
- > un pizzico di sale.

PREPARAZIONE

Cuocere gli albumi a bagnomaria a fiamma bassa, mescolandoli fino a raggiungere la temperatura di 45°C (meglio usare un termometro da cucina). Toglierli dalla fiamma e montarli a neve. Quando inizieranno a diventare bianchi, unire 200 g di zucchero. Incorporare l'estratto di mandorle, il cremor tartaro setacciato e i semi di vaniglia. Quando gli albumi saranno

diventati spumosi, unire delicatamente la farina setacciata e lo zucchero restante. Distribuire il composto ottenuto nella tortiera dai bordi alti con foro al centro (fondo di 18 cm di diametro, superficie di 23 cm e altezza di 10 cm). Cuocere in forno statico a 190°C per circa 30 minuti. Verificate la cottura con uno spiedino di legno e capovolgete la torta su un tagliere per evitare che si sgonfi.

LE UOVA



Le uova sono ricche di proteine, di luteina (che fa bene agli occhi), di molte vitamine e sali minerali. Sono alimenti di facile digeribilità. Fanno bene al fegato grazie a metionina e inositol, utili per chi soffre di steatosi epatica. Il tuorlo è ricco di acetilcolina, importante per lo sviluppo del cervello

e per la memoria. Per il problema del colesterolo alto, l'allarme è dovuto al tuorlo ricco di colesterolo (circa 200 mg), ma per il prof. Ghiselli (Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) il colesterolo degli alimenti partecipa alla colesterolemia solo per il 15-20% e, con una alimentazione povera

di grassi saturi, la *Linea guida per una sana alimentazione italiana* suggerisce fino a 4 uova a settimana. L'albumone non contiene colesterolo, ma dovrebbe essere cotto perché contiene avidina (sostanza che inattiva la biotina, vitamina del gruppo B) e che viene neutralizzata previa cottura.

STRATEGIE ANTIFUMO



Il fumo provoca tra i 70 e gli 83 mila morti all'anno in Italia. Non sarebbe dovuta essere più risolutiva la nuova legge sui divieti?

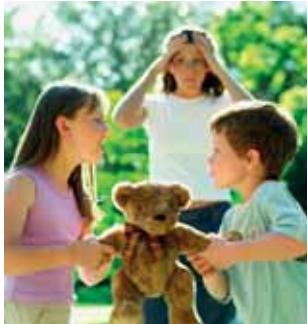
La normativa antifumo porta con sé alcune novità in tema di prevenzione. L'impianto della norma mira non solo a vietare il fumo dove può maggiormente danneggiare chi è più fragile, ma a combattere alla base il fenomeno dell'emulazione e della banalizzazione del

rischio. Nuove immagini "shock" sui pacchetti, corredate da una chiara esposizione dei rischi e da informazioni utili per chi desidera smettere, si accompagnano all'inasprimento di sanzioni e limiti per la pubblicità e vendita delle sigarette e prodotti correlati. Studi scientifici dimostrano che l'effetto di emulazione e il bombardamento mediatico, esplicito o meno, fanno leva sui meccanismi che nel

di Spartaco Mencaroni

nostro cervello aprono la strada all'assuefazione e alla dipendenza, specialmente fra gli adolescenti. I nuovi interventi si pongono in linea con quanto si cerca di fare – va detto, con poca efficacia – per l'azzardo, settore in cui sono stati analizzati i legami tra dipendenza patologica e stimolazione della voglia di "provarci ancora", sfruttati con strategie complesse dai fornitori di servizi ludici a pagamento.

INCONTRI E SCONTRO



È confortante pensare che Irene e Michele si riconoscano compagni di gioco, specialmente quando puntano l'attenzione sul divano per farne un castello o un percorso avventura; o quando chiudono porte, abbassano serrande e con una torcia vanno a caccia di fantasmi. Dall'altra so che siamo nella fase

dell'autoaffermazione e quindi basta un niente per creare il litigio. A volte perché Irene cerca compagnia quando il fratello ha voglia di stare per conto suo. Ma il più delle volte è Michele, più piccolo, che prova invidia per tutto ciò che passa nelle mani di Irene e non si fa scrupoli a rubarlo. «È mio!», «No, è mio!»... Non so quante

di Luigia Coletta

volte al giorno ascolto questa specie di litania. In questi casi la regola è che si può richiedere un giocattolo solo se si dà in cambio qualcosa che piace all'altro. Provare per credere! E le rare volte che non funziona, a meno che non si arrivi alle mani, che imparino a litigare per imparare a fare pace!