

# Angel Cake

di Cristina Orlandi

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). Togliarli 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 inositolo, 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'albume 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.

## EDUCAZIONE SANITARIA

di Spartaco Mencaroni

spartacomencaroni@gmail.com

## 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

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.

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

lcoletta@cittanuova.it

## INCONTRI E SCONTRI



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

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!