

Hummus

di Cristina Orlandi



Una crema morbida e saporita tipica della cucina mediorientale. Può essere servita con pane o crostini, con verdure crude o, come prevede la tradizione, con la pita e i felafel

INGREDIENTI

per circa 4 persone

- > 600 grammi di ceci in scatola
- > 100 grammi di semi di sesamo
- > 150 ml di acqua calda
- > succo di ½ limone
- > 30 ml di olio di semi di sesamo
- > semi di cumino
- > 1 cucchiaino di paprika
- > 1 spicchio d'aglio
- > Prezzemolo
- > q.b. di sale e di pepe nero

PREPARAZIONE

Tostare i semi di sesamo in una padella antiaderente per un paio di minuti, quindi tritarli con il mixer (la ricetta originale prevede di pestarli), unire l'olio di semi di sesamo (si può sostituire con dell'olio extravergine d'oliva), il sale e l'acqua calda e mescolare per far amalgamare bene gli ingredienti fino ad ottenere una crema, la *tahina*. Scolare i ceci precotti dal liquido

di conservazione, spremervi mezzo limone, unire l'aglio spellato e privato dell'anima interna, la salsa di semi di sesamo (*tahina*) preparata in precedenza, e i semi di cumino e frullare il tutto. Unire il prezzemolo tritato, il pepe nero macinato al momento e, se necessario, altro olio. Servire con una spolverata abbondante di paprika.

L'AGLIO



È considerato antipertensivo, abbassa colesterolo e trigliceridi, rinforza il sistema immunitario, ha una certa capacità di inibire la formazione di coaguli, è utile come complemento terapeutico antiglicemico, è antibatterico anche verso l'*Helicobacter pylori*, il batterio in

parte responsabile dell'ulcera gastrica, è antivirale e svolge un'azione disintossicante coi metalli tossici dello smog e degli alimenti contaminati. Un consumo regolare di aglio può ridurre il rischio di cancro a pancreas, mammella, prostata, apparato gastrointestinale e polmone. Numerose

persone centenarie attribuiscono al consumo di aglio la loro longevità. Il National Cancer Institute, pur con prudenza, indica di mangiare uno spicchio di aglio al giorno. Attenzione, però, alle controindicazioni: specie se consumato crudo, può provocare gravi irritazioni.

EDUCAZIONE SANITARIA

“LO SAI MAMMA?”



Spesso consulto il web prima del medico. C'è un modo più veloce e sicuro per informarsi sulla salute dei bambini?

È accattivante il titolo scelto per il progetto di informazione sanitaria per la tutela della salute dei bambini sperimentato a Milano. L'iniziativa, curata dall'Istituto Mario Negri, Federfarma e Associazione Culturale Pediatri, è alla vigilia

del “lancio” su scala nazionale, tramite il sito di Federfarma. Si basa sulla diffusione di schede semplici, dai contenuti chiari e selezionati dal punto di vista scientifico, per orientare il genitore sulle principali problematiche: punture d'insetto, stipsi, affezioni respiratorie, celiachia, psoriasi, patologie della pelle. Tutto questo con l'obiettivo dichiarato di combattere il rischio

di **Spartaco Mencaroni**

crescente del ricorso all'informazione “fai da te” sul web, alla base di tante scelte dannose per la salute propria e degli altri (basti pensare alla disinformazione sui vaccini). Fatto non da poco, le schede sono state compilate con la partecipazione attiva di un gruppo di lettura composto da mamme; segno di una scelta di dialogo e partecipazione.

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

ARRIVANO I PIDOCCHI



Prima o poi bisogna farci i conti. A casa nostra sono arrivati in testa a Irene, che però per la sua docile natura, non se ne lamentava né si grattava. Per fortuna hanno fatto *outing* le mamme di due bimbi della classe e, volgendomi a dare uno sguardo ai capelli di Irene, ho avuto anch'io la triste sorpresa. Le due settimane successive sono state un incubo.

Non tanto per gli shampì, quanto dover trascorrere ogni serata a setacciare ciocca dopo ciocca col temibile pettinino a denti stretti che elimina le coriacee larve. In farmacia poi ho chiesto il prodotto più efficace e mi sembra che così si sia rivelato: schiuma a base di piretrine naturali. In effetti il numero di uova è diminuito fino a scomparire. Non ho

avuto modo di provare prodotti naturali, ne sono venuta a conoscenza più tardi, ma spero di non averne più bisogno. Oltre ciò in casa aleggiava la puzza tra il limone e l'aceto dello spray per prevenire la diffusione e la lavatrice era sempre piena di federe, coperte e asciugamani. È stata una prova di sopravvivenza: superata!

di **Luigia Coletta**