

Torta di verdure in sfoglia di patate dolci

di Cristina Orlandi

Un'idea per un buffet o per accompagnare un secondo di carne. Da provare anche la versione monoporzione come antipasto, con una fonduta di formaggio.



INGREDIENTI

per circa 6 persone

- > 3 patate dolci
- > 200 g di piselli
- > 1 porro
- > 200 g di zucchini
- > 200 g di spinaci
- > 350 g di funghi champignon
- > 200 g di fontina
- > 100 g di parmigiano
- > 10 noci
- > olio extravergine d'oliva
- > noce moscata
- > ½ bicchiere di vino
- > timo
- > q.b. di sale e di pepe

PREPARAZIONE

Tagliare a fettine sottili le patate, stufare gli spinaci con olio e sale, rosolare i funghi e condire con sale e pepe. Cuocere i piselli sfumando con vino bianco. Far appassire il porro a rondelle con poco olio, unire le zucchini anch'esse a rondelle, condire con sale, pepe e noce moscata. Rivestire il fondo di uno stampo a cerniera di 24 cm con carta forno, oliare i lati e

mettere timo, sale e pepe. Rivestire il fondo e i bordi con le patate, spolverare di parmigiano grattugiato per il successivo strato, quindi proseguire con zucchini e spinaci, formaggio tagliato a dadini, funghi, piselli e gherigli di noce tritati e in ultimo ricoprire con le patate. Condire con olio, sale e pepe. Coprire con un foglio di carta forno e cuocere a 180°C per 30 minuti.

PATATA AMERICANA



Dopo la scoperta dell'America furono introdotte in Europa le patate americane. Il loro nome scientifico è *Ipomea batatas*. Sono piante rampicanti che possono raggiungere l'altezza di alcuni metri. Ne esistono diverse varietà e diversi colori, dal bianco al viola, dal giallo all'arancione e al rosso. Quelle rosse e

arancioni sono molto ricche di beta carotene (provitamina A). Le patate americane si stanno affermando anche presso alcuni popoli orientali e si ritengono utili per prevenire anemia, ipertensione, diabete, ecc. In particolare hanno un indice glicemico più basso rispetto alle altre patate. È bene mangiarle

con la buccia perché in essa si concentrano molte sostanze benefiche, come per esempio le antocianine, pigmenti flavonoidi ricchi di proprietà antiossidante. L'Associazione americana Center in the Public Interest in una classifica sui vegetali più salutari ha messo la "batata" rossa al primo posto.

EDUCAZIONE SANITARIA

OLI VEGETALI RAFFINATI



Come affrontare il rischio degli oli vegetali raffinati ad alta temperatura?

Uno studio dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare riporta l'attenzione sulla tossicità degli oli vegetali raffinati oltre i 200°C, con residui significativi di esteri di acidi grassi, coinvolti nel metabolismo di sostanze cancerogene su modelli animali. Per il consumo umano, emerge un rischio potenziale non trascurabile per

i forti consumatori di margarine e olio di palma *in primis*, e per i livelli di esposizione legati al consumo di alimenti pronti per la prima infanzia. In attesa che tali sospetti siano confermati, il primo consiglio è di impostare il proprio stile alimentare sul modello della piramide alimentare mediterranea, garantendosi un'eccellente equilibrio nutrizionale e un'efficace protezione verso le temibili patologie

del "benessere". Per i piccoli, la regola è l'allattamento naturale, la migliore forma di protezione nutrizionale e immunitaria, e in seguito un'alimentazione basata su cibi domestici. Sostituire la merendina con una fetta di torta cucinata insieme è l'occasione di divertirsi e spiegare ai propri figli qualcosa sull'auto-tutela della salute, ritagliandosi spazi preziosi al riparo dalla frenesia moderna.

di Spartaco Mencaroni

spartacomencaroni@gmail.com

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

A PRANZO FUORI



Abbiamo ricominciato a mettere il naso fuori casa più di frequente da qualche tempo, da quando cioè Michele, il piccolo, ci concede tregua da lagne e capricci che in passato riducevano un'uscita a uno spettacolo poco edificante per amici o parenti. Ora, coi suoi 3 anni, la situazione è molto più gestibile

quando usciamo; spesso, se il menu è di suo gradimento, rimane anche un po' a tavola, poi ci pensano le animatrici dei locali dove decidiamo di pranzare. Infatti, i ristoranti "family friendly" per fortuna prendono sempre più piede, almeno nelle grandi città, e per noi sono quel di più che ci convince a scegliere un

posto invece che un altro. Un laboratorio di cucina, un disegno da colorare, ma anche solo uno spazio riservato ai giochi per bambini permettono di far felici grandi e piccoli allo stesso tempo. Poi, quando il tempo permette, anche per non intaccare eccessivamente il budget familiare, un bel pic nic mette tutti d'accordo!

di Luigia Coletta

lcoletta@cittanuova.it