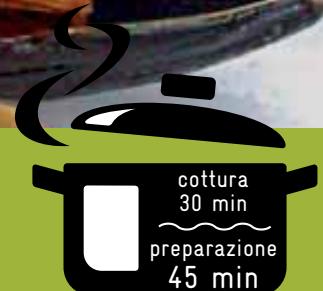




# Vellutata di ceci con sauté di cozze e vongole

di Cristina Orlandi

Un piatto unico ricco e delizioso che sprigiona tutti i profumi del mare, attraverso la cremosità dei legumi.



## INGREDIENTI

per 4 persone

- › 1 barattolo di ceci da 400 g
- › acqua
- › 1 scalogno
- › 1 costa di sedano
- › 1 carota
- › 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- › timo
- › 800 g di cozze
- › 800 g di vongole
- › 200 g di pomodorini ciliegia
- › 1 spicchio d'aglio
- › prezzemolo tritato
- › q.b. di sale e di pepe

## PREPARAZIONE

In un tegame unire ai ceci tre barattoli colmi di acqua, scalogno, sedano e carota tagliati grossolanamente e sale. Portare a cottura, quindi frullare il tutto e profumare col timo. Far spurgare i frutti di mare e privare le cozze del bisso e di tutte le impurità. In una padella con olio d'oliva mettere uno spicchio d'aglio, farlo rosolare e unirvi cozze e vongole. Saltare per alcuni minuti, coprire e, quando saranno aperte, unire i pomodorini a spicchi, cuocere per un minuto, quindi scolare, spolverare di prezzemolo e tenere in caldo. In una ciotola filtrare il liquido di cottura. Servire la vellutata in un piatto fondo con sopra i frutti di mare, alcuni sgusciati, un paio di fettine di pane bruscato, olio, pepe nero e qualche goccia di liquido di cottura.

## VONGOLE



Sono circa una trentina le specie che vivono nel Mediterraneo. In Italia ne sono coltivate due: una filippina e una verace nostrana, ambedue molto apprezzate. Dal punto di vista nutrizionale questi molluschi hanno un ottimo contenuto di vitamine A, B (tra cui anche la B12), ecc. Notevole è la ricchezza di minerali: ferro, iodio, zinco (la cui presenza,

che caratterizza i molluschi, è molto importante per rinforzare il nostro sistema immunitario) e il selenio (considerato un fattore antinvecchiamento). Le vongole hanno un basso indice calorico: 100 gr. di parte commestibile hanno circa 70 calorie e una decina di grammi di proteine. Inoltre hanno poco tessuto connettivo e quindi si

digeriscono facilmente. Attenzione per chi soffre di ipertensione e malattie cardiache: sono ricche di sodio e di lipidi. È bene acquistare le vongole presso venditori che diano una certa garanzia sulla loro provenienza: possono essere veicolo di batteri e di virus patogeni (tifo, salmonella, epatite...), perciò devono essere consumate ben cotte.

## EDUCAZIONE SANITARIA

## ESTATE AL MARE?



### Come prepararsi alle vacanze in spiaggia?

L'Italia è il Paese europeo con il maggior numero di zone balneabili: ben 4867 marine e 644 interne, quasi un quarto del totale dei 28 Paesi membri. La buona notizia è che i dati sulla qualità dell'acqua, già molto positivi, sono quasi ovunque in continuo miglioramento: oltre il 95% dei siti è considerato "eccellente" o "buono", ossia ben

al di sotto dei limiti minimi di inquinamento microbiologico. Una vera eccellenza nazionale, da esplorare anche su [www.portaleacque.salute.gov.it](http://www.portaleacque.salute.gov.it), che permette di informarsi sui siti censiti, Comune per Comune, tramite l'utilizzo di una interfaccia grafica in stile "Google Maps". Oltre ai risultati dei controlli svolti e al loro andamento nel tempo, si possono scaricare schede che

di Spartaco Mencaroni

indicano le caratteristiche delle spiagge e la presenza di eventuali fattori che possono comportare limitazioni e divieti. Non mancano, nelle sezioni tematiche, notizie per vivere il mare in sicurezza: consigli per l'esposizione al sole, informazioni su fauna e flora marina potenzialmente pericolose, semplici regole per evitare incidenti.

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

## ALOE, A PROVA DI ZANZARE



Da quando mio marito ha piantato in balcone una pianta di aloe, ho sempre di più toccato con mano le sue proprietà "taumaturgiche". In primis come rimedio naturale alle scottature (dai fornelli al balcone per fortuna il passo è breve). Per dare immediato sollievo ed evitare le classiche bolle d'acqua sulla pelle, basta

tagliare un pezzettino di foglia e sfregare il liquido gelatinoso sulla bruciatura, a meno che non sia grave, ovvio. Però della sua utilità mi rendo conto soprattutto d'estate, al presentarsi delle prime famigerate succhiasangue. Ne faccio infatti un uso cospicuo da quando ho visto la reazione della pelle di Michele alle punture di zanzara: grossi ponfi

di Luigia Coletta

rossi che, grattati, hanno già lasciato qualche cicatrice. Contemporaneamente, per prevenire invece che curare, oltre a usare cremine, spray e zanzariere, sono diventata campionessa di "zanzara fulminata con racchetta elettronica". Ma questa è un'altra storia...