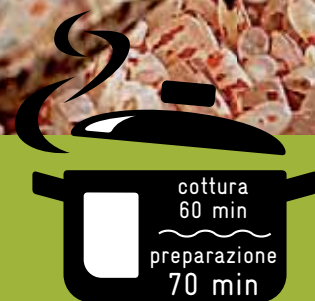


Riso integrale con curry e verdure

di Cristina Orlandi

Un primo piatto da gustare in tantissime occasioni: freddo o caldo, sarà piacevolmente appetitoso per tutti, assolutamente da provare!



INGREDIENTI

per 4 persone

- > 300 g di riso integrale
- > 1 scalogno
- > 1 zucchina
- > ½ melanzana
- > 1 carota
- > 1 peperone giallo
- > 100 g di fagiolini
- > 150 g di pomodori datterini
- > 1 cucchiaino di curry in polvere
- > olio extravergine di oliva
- > prezzemolo
- > q.b. di sale e di pepe

PREPARAZIONE

Mettere il riso in pentola con due cucchiaini d'olio, tostarlo, quindi aggiungere l'acqua fredda (900 ml) e il sale grosso e cuocere a fuoco basso con un coperchio fino a cottura ultimata. Mentre è in cottura il riso, lavare, mondare e cuocere al vapore i fagiolini, quindi tagliarli a tocchetti di 2 cm. Tritare lo scalogno e farlo appassire in un cucchiaino di olio, unire carote, melanzane,

zucchine e peperone, tutti mondati, tagliati a cubetti. Unire un po' di brodo vegetale e cuocere a fiamma bassa. Quando le verdure avranno raggiunto un buon grado di cottura, aggiungere i pomodori tagliati a rondelle, il curry, sale e pepe. A cottura ultimata, unire i fagiolini e il riso, saltare per pochi secondi, spolverare con prezzemolo tritato e irrorare con un filo d'olio.

IL RISO INTEGRALE



Il riso è l'alimento base di gran parte della popolazione mondiale. Questo cereale è più digeribile del grano perché ha i granuli di amido molto più piccoli. Il riso bianco o brillato si ottiene con la raffinazione dei chicchi per eliminare la crusca e il germe. Questa operazione

che impedisce l'irrancidimento determina però l'asportazione di gran parte di sostanze nutritive. Il riso bianco può essere conservato a lungo, mentre si consiglia di consumare quello integrale entro pochi mesi. Il riso integrale è ricco di vitamine B,

fibre e minerali: fosforo, potassio, ferro ecc. Il beri-beri, grave malattia provocata dalla carenza di tiamina (vitamina B1, che si distrugge con la raffinazione), è diffuso soprattutto in Oriente per il largo consumo di riso brillato. Tutti i tipi di riso sono privi di glutine e adatti per celiaci.

giuseppechella@libero.it

EDUCAZIONE SANITARIA

LA SALUTE NEL FRIGORIFERO



Quali possono essere le cause della gastroenterite?

Non è solo la maggior circolazione di virus e batteri, dovuta al caldo, alla base delle frequenti gastroenteriti di stagione, ma anche la facilità con cui alimenti non correttamente conservati, soprattutto latticini, possono far proliferare agenti patogeni. Questi sono responsabili di sindromi dalle conseguenze

anche gravi, soprattutto per anziani e bambini, più soggetti alla disidratazione. Un valido aiuto per non abbassare la guardia viene dalle pagine tematiche del Ministero della Salute, dal simpatico titolo "il mio frigo": la corretta conservazione domestica è infatti un punto fondamentale nella catena della sicurezza alimentare. Costante mantenimento delle temperature ideali per

di **Spartaco Mencaroni**

ogni categoria di cibo, corretta interpretazione dell'etichetta e della vita utile dei prodotti, semplici regole per la gestione e l'igiene degli alimenti conservati in frigo. Suggerimenti pratici, basati su evidenze scientifiche rigorose, ma spesso trascurati, dando per scontata la sicurezza di quello che mettiamo sul piatto. Col rischio, come minimo, di rovinarsi i giorni di vacanza.

spartacomencaroni@gmail.com

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

L'ACQUA, CHE PASSIONE!



L'importante è che non vada negli occhi, per il resto in questi mesi l'acqua è l'habitat naturale delle mie due pesti. Una volta riempita la vasca (non troppo, per evitare ogni pericolo) e messi a mollo con bicchierini e animaletti di plastica, potrei anche dimenticarli lì. A meno che, ripeto, troppi schizzi non bagnino completamente il volto;

a quel punto l'urlo di uno dei due mi fa interrompere qualunque cosa per asciugare il povero visino. Altra attività è far galleggiare nel lavandino tutto ciò che sia dotato di questa proprietà. Ma non ci facciamo mancare nemmeno le corse nel parco sotto gli innaffiatoi in funzione o l'acquisto di non so quante pistole ad acqua. La passione

è tanta che la maestra d'asilo ci ha tenuto a dirmi che per tutto il tempo che Michele trascorre in bagno ad ascoltare il rumore dell'acqua nelle tubature, in famiglia sicuramente non mancherà un idraulico. E finalmente siamo in partenza per le vacanze... al mare ovviamente!

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it