

# Semifreddo di fichi al marsala

di Cristina Orlandi

Un dessert veloce e semplice da realizzare da personalizzare modificando il quantitativo di fichi, oppure aggiungendo gherigli di noce, uva sultanina o altra frutta secca.



## INGREDIENTI

per 6 persone

### Per il semifreddo:

- > 250 gr. di panna fresca
- > 3 uova
- > 1 bicchierino di marsala
- > 12 fichi
- > 230 gr. di zucchero semolato

### Per la decorazione:

- > 25 gr. di zucchero semolato
- > 75 ml di acqua
- > 4 fichi
- > zucchero a velo
- > 8 amaretti

## PREPARAZIONE

**Semifreddo:** Far caramellare 80 gr. di zucchero con mezzo cucchiaino d'acqua. Distribuire il caramello (sarà color nocciola) in modo uniforme in uno stampo da plum-cake. Frullare la polpa di 12 fichi. Sbattere i tuorli con 150 gr. di zucchero e montare a neve gli albumi, aggiungere il marsala. Montare la panna e unirla al frullato di fichi e al composto con le uova. Versare la crema

ottenuta nello stampo e porre in congelatore per qualche ora.

**Decorazione:** Far sciogliere 25 gr. di zucchero con 75 ml di acqua. Portare a ebollizione e unire 4 fichi tagliati in 4 spicchi, farli caramellare per qualche minuto e farli freddare su carta forno. Sformare il semifreddo, sbriciolarvi sopra gli amaretti e decorare coi fichi caramellati. Zucchero a velo a piacere.

**I FICHI**

Molti centenari attribuiscono ai fichi il segreto della loro longevità. Il prof. Angel Keys, lo studioso scopritore della dieta mediterranea morto a 101 anni, aveva l'abitudine di mangiare ogni sera alcuni fichi freschi o secchi. I fichi hanno un alto valore nutritivo e sono facilmente digeribili.

Ricchi di fibre sono tra i migliori lassativi naturali. Hanno molti zuccheri, vitamine e sali minerali. Sono molto energetici. Possiedono diversi polifenoli che contribuiscono a mantenere giovani le cellule e secondo studi condotti specialmente in Giappone aiutano a prevenire diversi tipi di tumori e a

rinforzare il nostro sistema immunitario. Contengono prebiotici che favoriscono la flora intestinale. Sono considerati antinfiammatori e un consumo regolare assicura salute anche per le ossa. Quelli freschi sviluppano per 100 gr. 47 calorie, quelli secchi circa 270.

## EDUCAZIONE SANITARIA

**VACCINI:  
L'ORA DELLA  
CHIAREZZA****Qualche organo  
istituzionale riesce  
a parlare chiaro  
sull'argomento?**

Col documento sulle vaccinazioni presentato l'8 luglio scorso, la Federazione nazionale degli ordini dei medici (Fnomceo) ha preso posizione: «La disinformazione sta minando il principio di sicurezza dei cittadini». Superando l'impostazione del «dibattito di opinioni», il documento parte dal fatto che «la prevenzione

e la scomparsa di malattie infettive, in passato tra i più terribili flagelli dell'umanità, costituiscono un successo senza pari e il più gran numero di vite salvate grazie alla scienza medica». E si rischia di dimenticarlo, inducendo «la cittadinanza a credere che il successo sulle malattie infettive fosse definitivo». A ricordarci quanto è pericoloso per sé e gli altri abbassare la guardia, sono i casi di morti o gravi

danni subiti anche dai pazienti che, per età o controindicazioni, non possono vaccinarsi. Un elemento che richiama «l'individualismo prevalente, che porta a dimenticare gli obblighi verso la collettività». Il documento mette a nudo una vera e propria sottocultura strisciante, sfruttata da chi, anche per interessi, diffonde stravaganti teorie di complottismo, contrarie a ogni evidenza e buon senso.

di **Spartaco Mencaroni**

spartacomencaroni@gmail.com

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

**SORA LUMACA  
E FRATE VERME**

Irene ha un animo nobile e uno spirito aperto e disponibile. Anche con gli animali. Si dice che le mele non caschino mai lontano dagli alberi e così mio marito le avrà geneticamente trasmesso interesse e passione per il mondo degli animali, anche i più piccoli. Tradizione vuole che le mamme

siano un po' più restie allo studio e all'analisi ravvicinata di grilli o coleotteri, quindi il mio ruolo molto marginale in questi momenti mi spinge a voltare lo sguardo altrove con tanto di smorfia di disappunto. E questo è già un traguardo rispetto a quando le intimavo di mollare immediatamente

il lombrico o la formica di turno. Così per noi è normale adottare coccinelle, lumache o gli animaletti che diventano una pallina quando li tocchi, per poi liberarli quando ci accorgiamo che l'adattamento in casa non funziona. E sono felice per questa educazione francescana che ricevo da lei.

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it