

# Salmone in crosta di pistacchi su purea di zucchine

di Cristina Orlandi

Un secondo semplice ma al contempo raffinato. Si potrebbe sostituire il salmone con del pesce spada, oppure del tonno (abbassando i tempi di cottura).



## INGREDIENTI

per 4 persone

- › 4 tranci di salmone da circa 200 g l'uno
- › 80 g di pistacchi non salati
- › 80 g di mollica di pane
- › 3 pomodori secchi
- › alcuni rametti di timo fresco
- › 1 rametto di maggiorana
- › scorza grattugiata di ½ lime
- › olio extravergine d'oliva
- › 3 zucchine
- › 80 g di parmigiano grattugiato
- › ½ bicchiere di latte
- › noce moscata
- › 1 noce di burro
- › q.b. di sale e pepe

## PREPARAZIONE

**Per il pesce:** Frullare la mollica nel mixer con un cucchiaino di olio, pistacchi, scorza grattugiata del lime, pomodori secchi, timo, maggiorana, sale e pepe. Spennellare i tranci con l'olio, quindi passarli nella panatura, premendo per farla aderire. Porli in una pirofila ricoperta di carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. **Per la purea:** Mondare le

zucchine, lessarle in acqua salata e frullarle. Mettere la purea in un tegame, aggiungere il latte. Aggiustare di sale e pepe e grattugiarvi la noce moscata. Cuocere a fuoco lento fino a ottenere una crema. Spegner la fiamma, unire una noce di burro e il parmigiano. Servire i tranci di salmone su un letto di purea di zucchine, decorare con un rametto di timo e un filo d'olio.

## IL SALMONE



Tra i pesci il salmone primeggia per il suo contenuto di omega 3, che contrastano i radicali liberi e rallentano l'invecchiamento cellulare; permettono di abbassare il livello del colesterolo nella sua quantità complessiva e allo stesso tempo alzano quello del colesterolo "buono",

esercitando un'azione di protezione del sistema cardiovascolare. Questi grassi hanno anche un potenziale effetto antidepressivo. Da notare che il salmone riesce ad apportare notevoli quantità di vitamina D, fondamentale per favorire l'assorbimento del calcio e la

mineralizzazione dello scheletro, quindi può essere un valido aiuto per combattere l'osteoporosi. Il salmone è un ottimo alimento per la ricchezza di proteine, vitamine come la B6 e la B12, e di sali minerali, in particolare fosforo e selenio. Limitato è il contenuto di sodio.

## EDUCAZIONE SANITARIA

### SALUTE ALIMENTARE IN GRAVIDANZA



Chi non ha mani sentite, a tavola, l'invito rivolto a una futura mamma a prendere l'ennesima porzione, spiegando: «Ora devi mangiare per tutti e due?». Sfatiamo la leggenda...

Un errore diffuso, destinato a creare imbarazzo, soprattutto... di stomaco, essendo quello della donna in gravidanza già messo alla prova. Dispepsia, bruciori retrosternali, senso di gonfiore, stipsi: disturbi comuni, che non possono giovarsi di

pasti abbondanti e cibi grassi! Si raccomandano invece 4-5 pasti leggeri al giorno, con molta acqua (almeno 2 litri), cibi digeribili, frutta, verdura, legumi e cereali, accompagnati da pesce fresco e poca carne, meglio se bianca. Una dieta variegata, sufficiente ad assicurare i nutrienti per lo sviluppo del bambino e prevenire le complicazioni del diabete gestazionale e della macrosomia fetale. Altrettanto importante

l'abitudine a limitare sale, caffè e dolci e un'assoluta astensione dagli alcolici: studi recenti dimostrano un'allarmante diffusione, anche nella prima infanzia, di sintomi comportamentali e cognitivi legati anche a modesto consumo materno di alcolici. In questa fase infatti il cervello del bambino non ha alcuna barriera protettiva e gli effetti dell'alcol sono purtroppo irreversibili e devastanti.

di **Spartaco Mencaroni**

spartacomencaroni@gmail.com

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

### TEMPO PER NOI



Qualche settimana fa ho preso il coraggio a due mani e riesumato la bilancia impolverata. Dopo il momento di sconcerto a cui ero psicologicamente preparata, ho ritenuto doveroso infrangere la regola del lunedì e iniziare la dieta da subito. Poi per coerenza ho varcato la soglia di una palestra per

iscrivermi a un corso di acquagym, cosa che non avveniva quantomeno da 5 anni, comunque prima di due gravidanze. Lo scrivo qui non per autocommiserazione, ma per consigliare a tutte le mamme che non lo abbiano già fatto di provare a ritagliare uno spazio e un tempo solo per sé, oltre a quello di qualche uscita con le

amiche, approfittando della generosità dei nostri mariti che amorevolmente si prenderanno cura dei pargoli, per la gioia dei pargoli! Può sembrare una banalità, ma ho combattuto qualche senso di colpa prima di iscrivermi e ora so che ne giova tutta la famiglia.

di **Luigia Coletta**

lcoletta@cittanuova.it