

# Zuppa di piselli e lenticchie

di Cristina Orlandi



Un'idea molto gustosa e salutare, un piatto unico da servire sia caldo, sia tiepido. In alternativa ai crostini di pane potreste servire la zuppa con riso, orzo o farro, cotti nel brodo insieme alle lenticchie e ai piselli

## INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

- › 350 g di lenticchie rosse decorticate
- › 350 g di piselli sgranati
- › 2,5 l di brodo vegetale
- › 1 carota
- › 1 scalogno
- › prezzemolo
- › olio extravergine d'oliva
- › q.b. di sale e pepe nero
- › pane casareccio
- › parmigiano reggiano grattugiato

## PREPARAZIONE

Sciacquare le lenticchie, metterle nella pentola, coprirle d'acqua (3 volte il volume delle lenticchie) e cuocere a fuoco basso, aggiungere acqua durante la cottura. Dopo 5 min. unire i piselli mescolando di tanto in tanto, finché le lenticchie non avranno assunto una consistenza cremosa (dopo circa 20 min.). Tagliare lo scalogno e farlo appassire in un cucchiaio d'olio, unire la

carota tagliata a dadini piccoli. Aggiungere lenticchie, piselli e brodo vegetale bollente, regolare di sale e proseguire la cottura con coperchio per circa 40 min. Far dorare in forno il pane a cubetti (circa 1 cm) con un filo d'olio. Servire la zuppa con una macinata di pepe nero, prezzemolo tritato, i crostini e un filo d'olio. In ultimo, se lo gradite, aggiungere il parmigiano.

## **LENTICCHIE, PISELLI E CARTILAGINE**



L'usura della cartilagine provoca spesso molto dolore. Specialmente quella delle ginocchia, dei polsi, dei gomiti e della schiena si può danneggiare facilmente. Si è rilevato che alcuni alimenti ricchi di un amminoacido, la lisina, possono favorire la rigenerazione della cartilagine,

l'assorbimento del calcio e la produzione di collagene. Tra gli alimenti che contengono una elevata quantità di lisina si distinguono, in particolare, le lenticchie (1706 mg di lisina per cento gr) e i piselli (1557 mg di lisina). La lisina è un amminoacido che il nostro organismo non è capace di sintetizzare

e dobbiamo assumerlo con l'alimentazione. La sua funzione principale è la formazione di nuovi tessuti e la guarigione di lesioni fisiche, ferite ecc. Il deficit di questo amminoacido può produrre anche debolezza, problemi di memoria e la caduta di capelli.

## EDUCAZIONE SANITARIA

### **LA NATURA NON GIOCA A DADI**



#### **Cosa influisce sullo sviluppo del cancro?**

Nel 2015 uno studio su *Science* metteva in correlazione il tasso di replicazione delle cellule di un tessuto e il rischio di sviluppare una neoplasia. Da ciò i media concludevano con superficialità che erano le mutazioni del Dna, indotte da un processo di replicazione, a condizionare il 70% del rischio di ammalarsi di cancro: il ruolo dei fattori esterni, come radiazioni o sostanze cancerogene,

controllabili con gli stili di vita, veniva così relegato ben al di sotto del "fattore sfortuna". Una conclusione "mediatica", non scientifica: questi messaggi fuorvianti riducono l'attenzione sulla prevenzione e sulla lotta ai comportamenti rischiosi per la salute. Quest'anno un altro studio pubblicato su *Nature* ribalta la questione, dimostrando che le cellule di fegato, colon e intestino tenue mutano con un tasso identico: «Non basta

di **Spartaco Mencaroni**

l'accumularsi graduale di un numero sempre maggiore di "errori" sfortunati del Dna per spiegare le differenze nell'incidenza dei tumori», spiegano gli autori. Da ciò capiamo quanta strada resta da fare per comprendere (e combattere) i meccanismi alla base del cancro e quanto siano cruciali le nostre scelte e le politiche di prevenzione, anche ambientale. La nostra salute non si può ridurre a una questione di fortuna.

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

### **FESTE DI COMPLEANNO**



Non è improbabile che i weekend di mamme e papà siano scanditi dagli orari delle feste di compleanno e, se i figli piccoli sono due o più, l'attività è ancora più frenetica. Mi è capitato addirittura di partecipare nello stesso posto a due feste in contemporanea allestite in due sale, Irene da una parte e Michele

dall'altra! A volte non è possibile andare, è chiaro, ma esimersi troppo non è bello né conveniente se non si vuole ridurre drasticamente la vita sociale extrascolastica dei bambini. E anche perché, diciamolo, al momento di organizzare quella per i propri figli, si desidera la stessa partecipazione... Mía mamma, grande

di **Luigia Coletta**

donna, le organizzava in casa e impersonava sia il catering che l'animazione; oggi la location più gettonata è il parco giochi con gonfiabili, un investimento certo più oneroso, ma tanto divertimento per i bimbi. E anche per grandi che sappiano circondarsi di gente simpatica e alla mano!