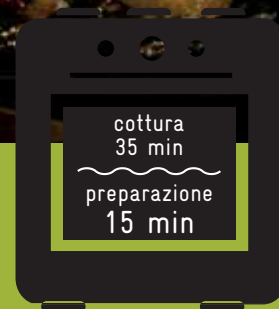


# Fantasia di panforte alla frutta secca

di Cristina Orlandi

Una versione rivisitata di un tipico dolce senese. La frutta secca, che nel periodo natalizio abbonda sulle nostre tavole, si può impiegare per realizzare un dolce particolarmente gustoso.



## INGREDIENTI

- › 250 g di mandorle sgusciate
- › 250 g tra nocciole sgusciate e gherigli di noci
- › 300 g tra albicocche secche, fichi secchi e uva passa
- › 100 g di farina
- › 1 albume
- › 150 g di miele millefiori
- › 150 g di zucchero di canna
- › noce moscata grattugiata
- › 1 pizzico di cannella
- › 1 pizzico di zenzero secco
- › 1 chiodo di garofano tritato
- › ostie per il fondo del panforte
- › q.b. di olio e zucchero a velo

## PREPARAZIONE

Scottare in acqua bollente mandorle, noci e nocciole, pelarle e passarle al forno per un paio di minuti, quindi tritare. Tagliare a pezzetti l'uva passa, i fichi secchi e le albicocche secche. In una ciotola amalgamare l'albume montato a neve con mandorle, nocciole, noci, uva passa, fichi e albicocche, aggiungere la farina e le spezie. In un pentolino scaldare a fuoco basso miele

e zucchero di canna, mescolando con un cucchiaino di legno, e unire al composto. Disporre le ostie su una tortiera a cerniera (22 cm di diametro) ricoperta di carta da forno, versare il composto di frutta secca, livellare con un coltello bagnato nell'olio. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Servire il dolce freddo con una spolverata di zucchero a velo.

## ALBICOCCHES SECCHES



Assumiamo frutta secca solamente nelle festività di fine anno mentre meriterebbe un maggiore consumo. In particolare, le albicocche secche da tempi immemorabili costituiscono la frutta principale della popolazione Hunza che vive ai piedi dell'Himalaya e che, secondo le indagini

del medico inglese McCarrison, gode di una longevità straordinaria. Le albicocche hanno un ottimo contenuto di vitamine A e C e sono ricche di diversi sali minerali (potassio, calcio, ferro, magnesio ecc.). Quelle secche in particolare hanno un alto contenuto di fibre utili per favorire il transito

intestinale. Sono molto energiche, utilissime per i momenti di stanchezza: sviluppano 260 calorie per 100 gr., mentre quelle fresche 28 calorie. Le albicocche secche sono anche facilmente digeribili.

giuseppechella@libero.it

## EDUCAZIONE SANITARIA

### AZZARDO E MATEMATICA



**L'Italia è un Paese malato di gioco d'azzardo.**

**Come prevenire la dipendenza?**

Nel 2012 giocava il 54% degli italiani; rischio dipendenza per l'1-3% e un totale di giocatori patologici pari allo 0,5-2,2%. Oltre 800 mila malati, quasi tutti fra la popolazione più fragile, con basso standard educativo e scarse risorse economiche. Le istituzioni, asfissiate dalle lobby, si dibattono fra la sempre maggiore

proliferazione di forme criminogene di gioco e il falso dilemma di come coprire i mancati introiti delle tasse. Come non capire che di circa 8 miliardi incassati, oltre il 70% sono spesi per tentare di curare le dipendenze? Sono però molte le iniziative per cambiare le cose: Città Nuova si è occupata dei comitati Slot Mob e di iniziative per riconquistare spazi e luoghi di aggregazione e restituirli alla loro funzione sociale. In

di **Spartaco Mencaroni**

quest'ottica si inserisce il progetto Bet On Math, un'originale esperienza di Matematica Civile, finalizzata alla prevenzione dell'abuso di azzardo tra gli studenti della scuola secondaria di secondo grado. Il progetto, che è diventato anche un libro, nasce dall'evidenza che il livello di alfabetizzazione matematica è un efficace fattore preventivo per evitare di scivolare nella patologia da gioco.

spartacomencaroni@gmail.com

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

### LA RECITA DI NATALE



Una gran bella idea! Quella che quest'anno la coordinatrice dell'asilo ha proposto ai genitori, che la recita di Natale sia un reale momento di condivisione tra grandi e piccini, e quindi sul palco ci saremo noi e i bimbi staranno a guardare. Metteremo in scena la storia della nascita di Gesù, ogni classe ha scritto il proprio copione e

pensato a scenografia e costumi. Uno dei due genitori sarà coinvolto per dare modo a ogni famiglia di partecipare e far sì che tutti i bimbi avranno la sorpresa di vedere mamma e papà in strane vesti... Io sarò locandiera in una sezione e mio marito re magio nell'altra! Trovare l'unanimità su tutto non è pensabile, le voci fuori dal coro (giuste o meno)

di **Luigia Coletta**

non mancano mai tra i genitori, amplificate dai moderni gruppi whatsapp, ma tutti in fondo sanno che ci ricorderemo molto di più le risate fatte insieme e le faccette emozionante dei nostri bimbi. Se volete, scrivetemi e vi farò sapere com'è andata.

lcoletta@cittanuova.it