

Tortini di patate e cipolle al profumo di origano

di Cristina Orlandi

Piccole idee profumate e saporite da gustare sia come antipasto sia come contorno. Da servire in monoporzioni o in alternativa in una pirofila circolare di 24 cm di diametro.



INGREDIENTI

per circa 6 persone

- > 280 g di farina 00
- > 600 g di patate
- > 2 cipolle
- > 300 g di pomodori
- > 3 uova
- > 80 g di parmigiano reggiano
- > olio extravergine d'oliva
- > origano fresco o essiccato
- > pangrattato
- > q.b. di sale e pepe nero

PREPARAZIONE

Pelare le patate, lavarle e grattugiarle a strisce sottili. Tritare finemente le cipolle. Mondare e lavare i pomodori, quindi privarli dei semi e tagliarli a dadini di circa un centimetro. In una ciotola rompere le uova, versarvi patate, cipolle, parmigiano grattugiato e pomodori, unirvi abbondante origano e regolare di sale e di pepe nero. Oliare i pirottini in porcellana e spolverare con del

pangrattato, disporvi il composto ben disteso e livellato, quindi spolverare nuovamente di pangrattato. Cuocere nel forno preriscaldato alla temperatura di 190°C, per circa 15-20 minuti, fino a quando la superficie dei tortini diventerà lievemente dorata. Sformare i tortini nei piatti dei commensali, oppure servire direttamente dentro i pirottini di porcellana.

L'ORIGANO



L'origano è originario dell'Europa e dell'Asia occidentale. Il suo nome dal greco significa "splendore della montagna". Per greci e romani era simbolo di fertilità e felicità e incoronavano gli sposi con ghirlande d'origano. Utilizzato per aromatizzare diverse pietanze (insalate,

pizze ecc.) è ricco di proprietà: difende dalle malattie cardiache grazie a una certa attività antipertensiva; difende dalle malattie gastrointestinali perché è digestivo, disinettante intestinale, microbicida, antifungino e antinfiammatorio; difende dalle malattie degenerative per

la ricchezza di antiossidanti. In questa pianta è presente il carvacrolo, con dimostrate proprietà antitumorali. L'Oms raccomanda una riduzione del consumo del sale e consiglia di sostituirlo con erbe aromatiche.

EDUCAZIONE SANITARIA

NUOVI LEA 2017



Perché si tratta di un passaggio importante?

Dopo oltre 15 anni, il nostro Servizio sanitario nazionale ridefinisce i Livelli essenziali di assistenza (Lea), ossia prestazioni e servizi che il Ssn è tenuto a fornire ai cittadini, gratuitamente o con ticket. Il passaggio è molto significativo: introduce la garanzia di prestazioni specifiche per pazienti affetti da nuove patologie rare (ben 118 nuove voci); inoltre sono definite nuove esenzioni per malattie

croniche invalidanti (come la broncopatia cronica ostruttiva o l'endometriosi). Altrettanto significative l'introduzione della gratuità per alcune importanti coperture vaccinali e la ridefinizione della lista delle prestazioni ambulatoriali. Il precedente "nomenclatore" risaliva al 1996 ed era necessario provvedere ad eliminare le voci obsolete, introducendo le nuove possibilità offerte

dal progredire delle conoscenze tecniche e scientifiche. Il rischio dell'obsolescenza sarà evitato dall'introduzione di una commissione nazionale per l'aggiornamento dei Lea su base annuale. Ricordiamo infatti che il sistema, introdotto nel 2001, costituisce un "contratto" con tutti gli assistiti dal Ssn, che si impegna a garantire le prestazioni che risultano efficaci, sicure e appropriate.

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

SEGGIOLINI IN AUTO



Anno nuovo, nuove normative! I seggiolini per bambini di statura tra i 100 e 150 cm non dovranno essere obbligatoriamente dotati del dispositivo di aggancio Isofix. Inoltre, i bambini alti meno di 125 cm non potranno utilizzare i rialzi o i seggiolini senza schienale. Praticamente devo trovare un nuovo

seggiolino per Irene che a 125 cm mi sa che non arriva nemmeno in punta di piedi. Ma per la sicurezza questo è altro, davvero la cintura all'altezza del collo in caso di incidente potrebbe essere più un pericolo che una protezione. Resta il fatto che legarli non è una passeggiata: non sono molto collaborativi da

di Luigia Coletta

questo punto di vista e la dimensione "puffo" della mia auto mi costringe a raggomitolarmi sul retro per agganciare le cinture. E comunque propongo di fare un'altra normativa, quella sulla pulizia dei seggiolini, visto che nella mia macchina lasciano alquanto a desiderare...