

Flan di spinaci con fonduta di taleggio

di Cristina Orlandi

Un piatto semplice e raffinato che potrete gustare sia come antipasto, sia come contorno. Assolutamente da provare!



INGREDIENTI

per 4 persone

Per il flan:

- > 500 g di spinaci
- > 4 uova
- > 100 g di parmigiano
- > ½ bicchiere di latte intero
- > 2 cucchiaini di pinoli sgucciati
- > olio extravergine d'oliva
- > noce moscata
- > q.b. di sale e di pepe nero

Per la crema al taleggio:

- > 200 g di taleggio
- > 150 ml di latte intero
- > noce moscata
- > pepe nero

PREPARAZIONE

Per il flan Mondare e cuocere gli spinaci, eliminare l'acqua in eccesso e porli in un frullatore in cui aggiungerete uova, parmigiano grattugiato, pinoli e una grattugiata di noce moscata, il latte, sale e pepe. Oliare 4 pirottini (7 cm di diametro e 6 cm circa d'altezza) e spolverare con il pangrattato, versarvi la crema di spinaci, coprirli con carta da forno e cuocere

a bagnomaria (sistamarli in una teglia e versarvi dell'acqua) nel forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti.

Per la crema di taleggio Scaldare il latte in un pentolino e mettervi il taleggio tagliato a pezzi, noce moscata e pepe. Cuocere fino a rendere il formaggio una crema fluida.

Presentazione Sformare i flan nei piatti dei commensali e versarvi la crema di taleggio.

SPINACI



Gli spinaci hanno proprietà benefiche ma anche qualche controindicazione. Il loro notevole contenuto di ferro (le lenticchie ne contengono molto di più) non è però facilmente assimilabile dall'organismo. Aggiungere del succo di limone rende il ferro più assimilabile. Ricchi di

acido ossalico, gli spinaci sono controindicati a chi soffre di calcoli renali o a chi deve assimilare molto calcio, perché affetto da osteoporosi. Questo ortaggio è molto ricco di luteina che, unita a validi coadiuvanti, combatte le malattie degenerative dell'occhio, spesso correlate

all'avanzare dell'età. La quantità di luteina ideale per la difesa degli occhi dovrebbe essere di circa 6-10 mg al giorno, da assumere con la dieta o con gli integratori alimentari. Per raggiungere tale obiettivo basterebbero 50 gr di spinaci al giorno.

EDUCAZIONE SANITARIA

EMERGENZA ANTIBIOTICI



L'Organizzazione mondiale della Sanità ha stilato la lista dei più pericolosi batteri resistenti agli antibiotici. Lo scopo del lavoro è quello di stimolare la ricerca di nuovi antibiotici, per contrastare lo sviluppo di infezioni da microrganismi che, specialmente per pazienti sottoposti a procedure complesse (come i trapianti) o affetti da patologie che richiedono trattamento intensivo, possono provocare infezioni impossibili

da curare. In testa alla lista *Acinetobacter Baumannii* e batteri del genere *Klebsiella*, ospiti frequenti dei pazienti sottoposti a lunga ospedalizzazione e a molte terapie antibiotiche. Fra i Paesi ad alto standard socio-sanitario, l'Italia è da tempo il fanalino di coda per diffusione dei più importanti fra questi batteri; oltre alle cause legate alla complessa epidemiologia di questi germi, c'è l'uso indiscriminato di antibiotici negli

allevamenti, la loro diffusione nell'ambiente, la scarsa adesione alle pratiche di igiene e prevenzione del rischio infettivo nelle strutture sanitarie. Si può fare qualcosa solo modificando tutti insieme le cattive abitudini: rispetto per le procedure da parte degli operatori, e ridurre il consumo di antibiotici non necessari, seguendo correttamente le indicazioni d'uso. Ed è urgente farlo, perché la battaglia rischia davvero di essere già persa.

DIARIO DI UNA NEOMAMMA

LA FAVOLA DELLA BUONANOTTE



È un rito e una buona abitudine quella che ci insegnano i nostri figli prima di addormentarsi, lasciarsi cullare dalle parole che trasportano altrove l'immaginazione perché l'ultimo pensiero della giornata sia la certezza che nulla è impossibile, almeno in quel "C'era una volta...". Irene e Michele cercano

questo momento con determinazione, facendo valere il proprio turno nella scelta della favola. Il libro che preferiscono di solito viene anche incontro ai genitori perché l'indice suddivide le favole tra lunghe, medie e corte, così quando la messa a letto avviene più tardi, la scelta è un pochino

più ridotta tra le favole di una o due pagine... A questo proposito un'altra mamma mi ha fatto presente la varietà di appositi siti Internet e App che offrono "storie brevi" da leggere in ogni circostanza. Senza nulla togliere alla preziosa e insostituibile compagnia che può fare un bel libro!

di **Luigia Coletta**