



di Gianlisa Savaré

Il Quaderno

L'AGNELLINO PASQUALE



Quando i miei figli erano piccoli, la Pasqua si annunciava molto prima. Ci pensavano le vetrine del pasticciere Paganoni che si riempivano di colombe e uova di cioccolata. Io entravo con Anna e Andrea per mano e, con aria accondiscendente, ordinavo due ovetto di cioccolata. La commessa li infilava in un sacchetto di carta che poi porgeva con un sorriso ai miei bambini. Pagavo, e qualche metro più in là, sul marciapie-

de, gettavo uno sguardo incantato su quel sacchetto.

I bambini si facevano seri e forse un po' preoccupati per quell'occhiata golosa e, già assaporando il loro piccolo tesoro, guidavano il loro ritorno a casa con passo veloce. In cucina aprivano il pacchetto e si prendevano il loro ovetto. Io restavo a guardare, anche se per me non era mica facile resistere alla tentazione di chiederne un pezzo. Ma non ne avevo il coraggio.

Forse qualcuno, leggendo le mie rubriche, penserà che io sia una persona seria e sempre ispirata da buoni sentimenti. Beh, ora devo confessare una mia debolezza: la golosità. Dovete sapere infatti che, appunto in una di quelle sere precedenti la Pasqua, quando i bambini erano già a letto, proposi a mio marito di mangiare un po' di quell'agnellino di marzipane, sì proprio quello tanto bello e colorato che un amico siciliano aveva spedito per i miei figli e al quale loro forse avevano dato persino un nome. Mi guardò come si guarda un mostro. Ecco, forse esagerai. Poi azzardai: "Però con un cucchiaino riesco a svuotarlo da sotto. Chi poi se ne accorge?" Mio marito alla fine annuì e partecipò pure lui all'impresa. Quando attaccammo col cucchiaino in mano, sembravamo due chirurghi pronti all'operazione. Con sorprendente abilità, senza rompere la pregevole imma-

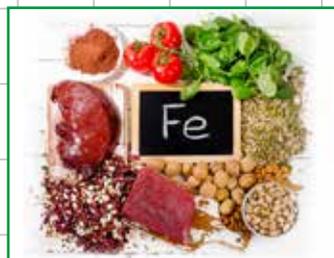
gine dell'agnello, procedemmo professionalmente allo svuotamento del marzipane che, manco a dirlo, era buonissimo. Per fortuna alla fine arrivò il rimorso. Ti permette lui di venire a capo di tanta languente dolcezza. E, come da bambini si rubava la marmellata dalla credenza, ora ci si domandava: "Se ne accorgeranno?"

Alla luce del giorno l'agnellino, anche se intero, presentava qualche crepa che fu subito notata e, dal timore di una caduta, si passò subito, alzandolo, alla verifica che mamma e papà avevano fatto fuori quella dolce, splendida creatura. Non vi dico il senso di colpa. Ma quella Pasqua, voglio dire, la ricordo proprio e ogni volta che vedo un agnellino di marzipane esposto in vetrina, mi vengono in mente quei birbantissimi giovani genitori.

Care amiche, vi auguro di trascorrere momenti sereni coi vostri cari, circondate dall'amore e dalla gioia che la Pasqua può portare.

ANTICHI RIMEDI

Il **ferro** è indispensabile persino per respirare, perché trasporta l'ossigeno dai polmoni ai tessuti del corpo. Carne e pesce sono gli alimenti più ricchi di questo prezioso minerale; anche alcune verdure e i legumi ne contengono in buona quantità, ma in forma più difficile da assimilare. Il ferro è anche necessario per la fabbricazione dei globuli rossi, gioca un ruolo importante nella produzione degli anticorpi e partecipa ai meccanismi di difesa dalle infezioni; è coinvolto nella trasmissione di impulsi nervosi; aiuta il nostro corpo a produrre la vitamina A.



A prima vista non sembrerebbe complicato fare il pieno di ferro: i legumi secchi, la carne, gli spinaci, le uova, i carciofi, il pesce... sono tantissimi i prodotti ricchi di questo minerale. Purtroppo, però, il nostro organismo assorbe soltanto una piccola parte del ferro introdotto con i cibi. Tra l'altro, il ferro presente nei vari alimenti non è tutto uguale: nelle carni, nel pesce e in altri prodot-

ti di origine animale si trova in una particolare forma chimica, chiamata ferro "eme", che viene ben assorbita, mentre il ferro dei vegetali presenta una struttura diversa, il cui assorbimento è decisamente più basso. Alcune sostanze migliorano la capacità di assimilare il ferro presente nelle verdure: prima fra tutte, la vitamina C, contenuta in frutta e verdura. Poi, l'acido citrico dei limoni e la cisteina, presente in carne, pesce, latte e uovo.

La maggior parte del ferro è presente nel sangue, legato all'emoglobina. Se il suo livello è troppo basso, si parla di anemia sideropenica; i sintomi con cui si

manifesta sono diversi: pallore, mal di testa, debolezza, palpitazioni, vertigini, con disturbi nella regolazione della temperatura e minor resistenza alle infezioni. Gli alimenti che contengono più ferro nella forma più assimilabile sono:

- La mormora si conquista la palma di campionessa di ferro, così come la spigola, ma anche il pagello ne è ricco.
- La carne di cavallo vanta una giusta fama proprio per il suo contenuto di ferro.
- Anche il vitello è un'ottima fonte di ferro.
- Pure la bresaola va bene.
- Tra i vegetali, il radicchio

a Quadretti

POLLICE VERDE



I LAVORI DEL MESE

ORTO. È il momento di zappare il terreno, setacciando la parte più superficiale per togliere i sassi. Dopo averlo rastrellato, si lascia riposare una settimana prima di seminare o trapiantare le piantine.

POTATURA. Cimare le forsizie e le spiree già sfiorite.

ORTENSIE. Se volete che le vostre belle ortensie diventino di colore azzurro, aggiungete al terriccio solfato di ferro.

FRUTTETO. Smuovete il terreno alle radici e, se non piove, bagnate in profondità.

BULBOSE. Siete ancora in tempo per piantare i bulbi che poi fioriranno in estate, come gli agapanti, l'Amaryllis, le dalie e le begonie.

VASI. Aggiungete terriccio specifico per acidofile ai vasi delle gardenie e delle camelie.

ORTO APRILE



COSA SEMINARE



ASTUZIE



È Pasqua: decorate le uova. Come? Le uova si possono tingere usando come colori i frutti e le verdure. Ecco qualche istruzione. Fate bollire le pelli di mezzo chilo di cipolle rosse insieme con le uova. Dieci minuti dopo le uova saranno diventate rosse. Per ottenere uova di colore rosa intenso, fate bollire insieme, e sempre per dieci minuti, mezzo chilo di barbabietole già

cotte, le uova e due pizzichi di allume (si acquista in farmacia). Se volete, strofinate le uova con una cotenna di lardo per renderle "vive". Disponete quindi le vostre uova colorate in un cestino che collegherete al centro della tavola imbandita il giorno di Pasqua.

Ed ora non ridete ma, visto che siamo in tema di uova, c'è sempre da imparare anche come cucinare un uovo sodo. Mettete le uova in un pentolino, copritele con acqua fredda a cui avrete aggiunto qualche goccia di aceto o un pizzico di sale. L'aceto eviterà che l'albume fuoriesca se il guscio dovesse rompersi durante la cottura. Portate a ebollizione e toglietele dal fuoco. Lasciate riposare a pentolino coperto per 15 minuti. Scolate. Muovete il pentolino avanti e indietro in modo che le uova si crepino contro i bordi. Fatele raffreddare sotto il getto dell'acqua fredda, quindi sgusciatele. ■

verde è ai primi posti, mentre gli spinaci, celebrati come campioni, sono decisamente meno ricchi. Da segnalare le lenticchie.

- Muesli e fiocchi d'avena contribuiscono a elevare l'assunzione di ferro e sono da citare albicocche e prugne secche, che concorrono a completare la quota di ferro quotidiana.

IN CUCINA

Questa ricetta contiene sia le lenticchie che le uova. Entrambe danno ottime quantità di ferro senza eccedere con l'apporto calorico. In effetti un piatto ricco come questo, meno di 300 calorie a porzione, è la scelta ideale per un pranzo veloce di mezzogiorno.

Insalata di lenticchie con uova strapazzate e asparagi

Ingredienti per 4 persone: lenticchie lessate g. 500, cipolla rossa

g. 40, latte g. 40, olio extravergine g. 40, 12 asparagi, 4 uova, maggiorana fresca, sale, pepe. Eliminate la parte più dura dei gambi degli asparagi e pelateli, poi tagliate le punte, che lesserete al dente in acqua bollente salata; i gambi avanzati potranno servire per un risotto o una minestra. Tritate la cipolla, più o meno finemente a piacere, e mescolatela alle lenticchie; condite con metà dell'olio, un bel pizzicone di foglie di maggiorana e un pizzico di sale, se necessario. Battete le uova con il latte, salatele, pepatele e cuocetele in una larga padella con il restante olio, scaldato in precedenza. Non appena cominceranno a rapprendersi, stracciatele con la forchetta e spegnete il fuoco: devono risultare ben cremose. Disponete a cuoletta le lenticchie nei piatti, circondatele con l'uovo e completate con le punte di asparago tagliate a metà per il lungo.