Dietetica: dalla teoria alla pratica

Gli spinaci

Oltre al ferro, contengono potassio, iodio, fosforo e preziose vitamine - Una serie di ricette consigliate dal medico sul modo migliore di cucinare questo ortaggio ricco di elementi nutritivi, ma controindicato a chi soffre di disturbi dispeptici ed epatici

Recentemente, parlando del fegato, ho richiamato l'attenzione di quanti incominciano a sentire seccanti i problemi della dietetica sulla necessità di seguire, specialmente durante la stagione invernale, una dieta antianemica: e, poichè, come ho detto, il fegato non è alimento permesso nè in tutti i casi, nè in tutte le età, mentre l'anemia è purtroppo malattia comune a gran parte del genere umano, sarà il caso di esaminare un poco più da vicino quali altri cibi siano provvisti di ferro, minerale che, com'è noto, preside al rinnovo dei globuli rossi e dà ad essi la loro caratteristica colorazione rosso vivo.

Infatti, se non è esatto affermare che un semplice regime dietetico può guarire uno stato anemico di una certa gravità senza l'ausilio di una cura medica, è, invece, indubitato che, se non fosse legato, in laddove si richieda una cura preventiva, l'alimentazione è efficace per quei rimedi cui sia dato ricorrere.

A questo riguardo, è bene sapere che legumi secchi, cacao, prugne, prezzemolo sono fra gli alimenti che contengono ferro in quantità sensibile; e fra essi spicca primo, sia per diffusione che per valore economico, lo spinacio.

Premetto che questo ortaggio tanto ricco di elementi nutritivi, dal momento che oltre al ferro contiene potassio, iodio, fosforo, Vitamina A, B e persino K (queste due ultime difficilmente reperibili altrove) non viene tollerato da molti soggetti e più precisamente da chi soffra di turbati dispeptici od epatici. Per questi non c'è che da ripiegare su altri alimenti, magari solo sulle prugne secche che per quanto ne contengono difficilmente possono incorrere in controindicazioni dietetiche.

Per le persone normali, al contrario, gli spinaci offrono una varietà tale di manipolazioni culinarie da poter accontentarsi quasi ogni giorno nell'alimentazione e sempre sotto forma diversa, se dovrà aggiungere che esistono per essi metodi di preparazione in cui, pur ridotto il loro contenuto di cellulosa ed amalgamati ad altre sostanze, possono essere tranquillamente consigliati anche a chi difficilmente la rollera allo stato naturale. Comunque, penso che, leggendo le ricette di questo articolo, tutti, anche i più delicati, potranno trovare la ricetta che a loro si addice; deve essere regola comune, però, proprio per il fatto che gli spinaci sono alimento purificatore, mente ricco di sali e di vitamine, che non si distrugga questo suo patrimonio con qualche errore di preparazione.

Base prima per conferire qualsiasi qualità pietanza d'un'avanzata lavatura che valga a togliere ogni impurità ma sollecitamente, per evitare che il reale valore nutritivo rimanga disciolto nell'acqua di lavaggio; in quanto alla cottura, anche essa deve avvenire rapidamente, senza acqua, in una pentola scoperta, aggiungendo del sale; se il fuoco sarà vivace, non accadrà che gli spinaci cominino quel colore nerastro che, oltre ad esser poco invitante, fa sospettare un'indubbia povertà vitaminica.

Se poi gli spinaci vengono mangiati caldi, al scolaranno e si servirano conditi con olio e limone, altrimenti si strizzeranno accuratamente, raccogliendoli in una palla, in attesa di usarli per altre preparazioni.

Passiamo ora alle ricette, iniziando con due minestre, di cui la seconda, in particolare, è adatta anche a bambini piccoli o a persone ammalate o convalescenti.

Si mettono in una pentola gli spinaci tagliuzzati, insieme a un pezzo di burro, e, non appena questo sarà sciolto, vi si unirà un cucchiaio di farina, continuando sempre a mescolare; indi si bagnerà il tutto con un bicchiere abbondante di latte, cui si aggiungerà, successivamente, tanto brodo quanto sarà necessario. Questa minestra potrà essere completata con un poco di riso o pasta, oppure, sempre tanto la quantità degli spinaci, potrà essere servita come zuppa, con la sola aggiunta di crostini.

Per la seconda ricetta si sciolgono tanti cucchiaini di farina, quante sono le doci richieste, nella quantità di brodo necessaria alla minestra; si aggiunge, indi, un pezzo di burro e si porta, sempre mescolando, all'ebollizione. Questa crema, che può guocere lentamente per almeno mezz'ora e risultare della densità di una béchamel molto liquida; a cottura ultimata, vi si aggiungerà un bel pugno di spinaci passati e poi, fuori dal fuoco, vi si mettono il d'uovo sbattuti, con un bicchiere di panna liquida, e abbondante formaggio grattugiato.

Sempre restando nel campo dei primi piatti, meglio, di quelle preparazioni che, per il loro valore nutritivo e calorico, potrebbero benissimo costituire pietanza a sè, ecco la ricetta del gnocchetto di spinaci e ricotta. Le dosi sono: un mezzo chilo di spinaci passati al setaccio e lasciati bene ai fuoco; tre cucchiai colmi di farina, tre tuorli d'uovo e 100 gr. di ricotta secca. S'impasta il tutto sul tavolo di cucina, aiutandosi con poi di farina; si fanno tante rotelle di circa 3 cm. di altezza una lunga e larga, piena di acqua salata, per la cottura in leggera ebollizione, e, prendendo con le mani un po' di cucchiaio, si delle palline dall'impasto prima descritto, si faranno cuocere queste ultime, poche per volta, con il medesimo procedimento usato per i gnocchi di patate. Appena cotte, si disporranno in una piroilla tenuta in calore, condendo via via con burro appena scaldato e formaggio o con una salsa di pomodoro.

Sempre, poi, valendosi del comunibo spinaci-ricotta, si può ottenere un ottimo ripieno per frittatine sottili, fatte precedentemente cuocere, e disposte infine su un tavolo di marmo. Si spalmano con un composto formato da ricotta tritata, ricotta, un tuorlo d'uovo e formaggio grattugiato e si arrotolano su se stesse; si dispongono poi, in una piroilla imburrata, si bagnano con panna di latte e si mettono in forno per cinque o dieci minuti.

Per i bambini e i convalescenti e semplici ammalati la pasta di spinaci, preparata anzichè con il latte, con una *béchamel* liquida, o per persone più sane, variando di ortaggio acquoso, o di raggiungere una gnola cosciuta, volendo conferire al passato una maggiore sostanziosità, o un valore calorico superiore, suggerisco l'aggiunta finale di un tuorlo d'uovo chiaro di crema di latte.

In quanto alla frittata di spinaci, si è fatta ricordo che sia buona, anche se non precisamente accomandabile dalla cucina dietetica, causa la quantità di grasso cotto per friggere, — sevvano spesso ottimo pranzo. Si effermano per un brve ripiego, in una casa di Cuneo. Nella zona era in corso uno spettacolo rappresentato da parte di SS e di repubblichini. Qualcuno fece la spia, e, mentre carabinieri vennero sorpresi nel locale, si trovarono in mezzo ai militari. Sul luogo del delitto, si trovarono una piccola, disadorna lapida con i loro nomi. Le donne della borgata non dimenticano mai di deporre, su quel ricordo glorioso, qualche fiore di campo.

L'annuncio del monumento — opera dell'architetto torinese Domenico Morbelli ed eretta da un comitato composto da enti, organizzazioni e privati — è stato dato ieri mattina dal presidente del Comitato, onorevole Ugo Cavallera, esponente della Resistenza piemontese, e dal sindaco, Sergio Pellerino, che, in un discorso per commemorare i 27 Caduti, sinbolicamente, tutte le vittime della lotta di Liberazione nella valle.

Alla cerimonia, organizzata dal Comitato Provinciale per la pace, hanno partecipato i sindaci di Corio, Cossato, Balangero, Grugliasco, Venaria e Ciriè, con i rispettivi gonfaloni; l'associazione dei Carabinieri in congedo di Lanzo e degli altri centri limitrofi, quelle degli Alpini, delle famiglie dei Caduti per la Resistenza, dei deportati, le «Anpi» di numerose sezioni e una folla di partigiani e abitanti delle valli di Lanzo.

Il gen. Giuseppe Ratti, che fu uno dei più valorosi comandi zone regionale piemontese» dopo il settembre 1943, ha ricordato l'eroismo dei 27 caduti e il significato della ribellione contro la dittatura nazifascista e l'oppressione tedesca. Ha tratto lo spunto dalla cerimonia per ribadire il concetto

La signora Gelsomina Del Vecchio, nata ad Avrizzi, nel presd di Campobasso e residente a Cerreto Sannita, ha compiuto a Patterson (New Jersey) 107 anni. L'hanno festeggiata ieri. Il signor Giuseppe Pellegrino, suo figlio, dichiara, che afferma di non aver mai avuto bisogno dei medici, alle prese con i farmaci. (Radiofoto)

Un grande monumento per i Caduti della Resistenza

Sorgerà a Cudine, una borgata di Corio Canavese dove i nazifascisti trucidarono 27 carabinieri, sorpresi nel sonno - La cerimonia commemorativa di ieri

DAL NOSTRO INVIATO

Corio Can., lunedì mattina.

I caduti per la Libertà nelle Valli di Lanzo e nel Canavese sevvanno un grande monumento, degno dei loro sacrifici e del coraggio con il quale, fra affamamento e rappresaglie, contro i nazi-fascisti, il monumento — un muro alto sei metri, lungo 36 metri, simboleggiare il balaurdo della Resistenza piemontese — sarà alto 39 metri, farà da sfondo al nuovo cimitero, sorgerà a Cudine, una piccola borgata di Corio Canavese dove la guerra partigiana è ricordata da un eccidio feroce che ebbe per vittime ventisette carabinieri.

Sfuggiti alla deportazione in Germania, i carabinieri, che ne affiancati ai patrioti nelle Valli di Lanzo. Il 17 novembre del 1944, al ritorno da una missione in Francia — avevano portato alcuni prigionieri, — si fermarono per un breve riposo in una casa di Cudine. Nella zona era in corso uno spietato rastrellamento da parte di SS e di repubblichini. Qualcuno fece la spia, e, mentre carabinieri vennero sorpresi nel sonno, furono circondati e disarmati di mitragliatrici. Sul luogo del delitto, si trovarono una piccola, disadorna lapida con i loro nomi. Le donne della borgata non dimenticano mai di deporre, su quel ricordo glorioso, qualche fiore di campo.

L'annuncio del monumento — opera dell'architetto torinese Domenico Morbelli ed eretta da un comitato composto da enti, organizzazioni e privati — è stato dato ieri mattina dal presidente del Comitato, onorevole Ugo Cavallera, esponente della Resistenza piemontese, dal sindaco, Sergio Pellerino, che, in un discorso per commemorare i 27 Caduti, simbolicamente, tutte le vittime della lotta di Liberazione nella valle.

Alla cerimonia, organizzata dal Comitato Provinciale per la pace, hanno partecipato i sindaci di Corio, Cossato, Balangero, Grugliasco, Venaria e Ciriè, con i rispettivi gonfaloni; l'associazione dei Carabinieri in congedo di Lanzo e degli altri centri limitrofi, quelle degli Alpini, delle famiglie dei Caduti per la Resistenza, dei deportati, le «Anpi» di numerose sezioni e una folla di partigiani e abitanti delle valli di Lanzo.

Il gen. Giuseppe Ratti, che fu uno dei più valorosi comandi zone regionale piemontese» dopo il 8 settembre 1943, ha ricordato l'eroismo dei 27 caduti e il significato della ribellione contro la dittatura nazi-fascista e l'oppressione tedesca. Ha tratto lo spunto dalla cerimonia per ribadire il concetto

Dal nostro corrispondente

Firenze, lunedì mattina.

Stamani ha inizio in Corte d'Assise a Firenze il processo autore del feroce delitto consumato a Vicchio, la sera del 15 febbraio del 1957: il giovane Roberto Ermini di 28 anni, accusato di avere assassinato il padre di ottantasei anni e danneggiare la famiglia, il proprio zio Alessandro Ermini di 75 anni, al quale era legato oltre che da vincoli di parentela, da una torbida relazione.

Per tale delitto, il giudice istruttore Corrado De Biase rinviava il caso alla corte d'assise giudizio. La sentenza venne emessa dopo una lunghissima movimentata da alcuni clamorosi colpi di scena. Il giovane fece alcune ammissioni: ha ucciso del giudici popolari, dopo aver ascoltato le deposizioni sia polizia e sì magistrato, ritrattò ogni cosa affermando che la confessione stessa gli era stata estorta. E da quel momento si è sempre dichiarato di essere innocente.

Il fatti che hanno condotto Roberto Ermini alla sbarra sono tali da suscitare in chiunque a Vicchio del cadavere dello zio nel pomeriggio di domenica 17 febbraio e senza far parola alcuna al vicini ed ai reali ad avvertire un altro suo zio, Ugo, in piazza Santa Maria Novella, che accorse sul luogo del delitto insieme ad un amico. Dopo di che la polizia venne avvertita, trovò, dopo ricerche, gli interrogatori in questura. Ripetiamo che sono fatti certi.

Ma cinque giorni dopo, interrogato dal giudice istruttore dr. De Biase, sostenne che tutte le ammissioni gli erano state estorte con la violenza e che anzi gli era stata suggerita dalla polizia. Ammise solo pubblicamente il vice-questore dott. Laurenzano di averlo percosso durante gli interrogatori. E su questa posizione si è poi mantenuto fino ad accusare la sua innocenza.

Ora, dopo quasi tre anni, gli giudicanti compiti tutti i rilievi del caso e una volta analizzate tutte le circostanze fini con l'escludere la possibilità di una coercizione e di una suggestione esercitata sull'imputato.

Lo sorvolando nemmeno i testimoni della ritrattazione, oltre tutto, sembrava, non sono convalidate la tesi dell'Ermini. Dall'attento esame che il magistrato ha compiuto sul verbale della ritrattazione risulta che si commette del suo progresso nelle carceri Roberto Ermini, che, sostanzialmente, di non avere niente da dichiarare, che non ha subito violenze, che nessuna lesione venne riscontrata sul suo corpo, che non si colla insieme ad altri due detenuti che hanno fatto le deposizioni del tutto contrastanti in merito alle violenze che il nuovo capite avrebbe fatto. Ma, nonostante, ha ammesso alcuni dettagli che gli ebbero se fosse stato estorto, fatto di piazza Beccaria e «Ci ho dato qualche cosa» riferito lo sto perchè, l'Ermini ha ammesso che quando ha detto «Ci ho dato qualche cosa» intendeva dicendo di avere compiuto il delitto e per avere quella vergogna».

Per quanto possono essere contrastanti tra di questa specie di pubblica confessione che ha ritrattato, ma che, in ogni no, resta fermo — rileva il giudice — che, nonostante, la ritrattazione, dalla sua ritrattazione potè quindi essere consigliato dal suo difensore, il dott. Alberto Ferrara, valutare solo allora la gravità del suo comportamento e pensare di crearsi un rimedio. Ma, nonostante, il Tribunale ha ritenuto di dover ordinare l'Ermini ricevette alle ore 10 di ieri, il dott. Ferrara, scialo e di un agente di polizia, lui, ovviamente, Tribunale ha ritenuto opportuno, di ordinare la perizia psichiatrica.

ALLOGGI signorilmente arredati, personalmente, formula palmare, tutti. Ra. Via Cavour, 17 - Telefono 51-551.

ALLOGGI signorilmente arredati, personalmente, formula palmare, tutti. Ra. Via Cavour, 17 - Telefono 51-551.

BELLISSIMO due vani inodio moderno con cucina, ascensore, riscaldamento, L. 70.000 mensili 768-023.

CERCO camera grandissa su corso, vicinanze Lingotto. Telef. 553-683.

CERCO appartamento di due vani e cucina, bagno, balcone corto, 7.000.000. Telefonare 553-683.

CASA centrale, regione Francia, sole quattro stanze, cucina, bagno, 2 balconi, Ardenti, Settembre 58 1.750.000. Telefono 553-683.

CERCO appartamento di due vani, cucina, bagno, 1.500.000. Telef. 553-683.

CERCO appartamento di due vani, cucina, particolare sistemazione parte relativa 1.500.000. Telefono 553-683.

COMPRO alloggio 1-2 camere libero, contanti, pagamento immediato. Tel. 553-683.

CORSO Alessandria, alloggio signorile, 185 mq., 10 camere, cucina, bagno, 2 balconi, 12.000.000 mese mutuo. Affari Bagno Telefono 553-683.

DUE scritte Don Bosco libero bene sole 2 stanze, cucina, bagno, 1.500.000 **CARIGLIO** ingresso ferrovieri intellettuale cerca appartamento, 2 stanze, cucina, cantina autorizzo. 2371.

CERCO appartamento, 2 stanze, cucina, bagno, solo a persone serie. Telefono 553-683.

CERCO appartamento, 2 stanze, cucina, bagno, 1.500.000