

L'acquolina esotica dei granellini di semola

CAROLINA CENNI

Si è soliti pensare al cuscus come ad un alimento esclusivamente esotico. Questo in realtà è vero solo in parte, dato che questo piatto è tipico sia della cucina nordafricana che di quella siciliana. Non molti sanno, infatti, che il cuscus di pesce è un piatto rinomato della gastronomia trapanese. A Trapani, ma anche nell'isola di Favignana, è di uso quotidiano. La semola viene "incocciata" e successivamente cotta a vapore in una speciale pentola forata di terracotta smaltata. Il condimento, a differenza di quello magrebino, è un brodo di pesce misto contenente tra i vari ingredienti gamberi o scampi, cernie e anguille.

Questi granellini di semola devono essere cotti al vapore in modo tale da diventare morbidi e leggeri, e non gommosi. Il metodo di cottura tradizionale del

Nordafrica è piuttosto lungo e complicato e sicuramente non adatto ad un uso quotidiano. Fortunatamente, il cuscus che si trova in vendita nei nostri supermercati occidentali è pensato e preparato in modo tale da semplificarne la cottura. Infatti, si prepara in poche mosse e questo lo rende particolarmente adatto



all'estate. Basta mettere il cuscus in una ciotola e versarci sopra acqua o brodo bollente. In pochi minuti i granellini di semola si gonfieranno e sarà pronto da servire: persino più semplice e veloce di un piatto di pasta!

In Algeria, Tunisia e Marocco, il cuscus viene generalmente accompagnato da carne e verdure lessate in un brodo più o meno piccante. In Marocco è piuttosto comune che questo piatto venga servito con pesce, salsa agrodolce, uvetta e cipolle. I più golosi saranno felici di sapere che esiste persino una ver-

Il cuscus si prepara in poche mosse e ne esiste persino una versione dolce per i più golosi

sione dolce del cuscus. Sì, perché nel Maghreb viene spesso proposto anche come dessert. In questo caso, una delle ricette più diffuse prevede l'uso di mandorle, cannella, zucchero e acqua di fiori d'arancio.



Preparazione

Mettere l'uvetta in ammollo in una ciotola contenente acqua per 15 minuti. In una pentola portare ad ebollizione l'acqua per cuocere il cuscus. Per calcolare la quantità d'acqua necessaria, considerare un bicchiere d'acqua per ogni bicchiere di cuscus. Salare, versare il cuscus e 4 cucchiaini di olio. Lasciare gonfiare per 8 minuti, dopodiché sgranare i granellini con una forchetta. Lavare le erbe aromatiche e tritarle. In una ciotola preparare il condimento con olio, limone e sale. Amalgamare il cuscus, le erbe, l'uvetta e la salsa e servire subito.

VacanzApp

Cercate un hotel e scattate una foto tutti i giorni!

Volete partire per le vacanze verso una destinazione a caso? All'ultimo momento, con il prossimo volo in partenza all'aeroporto, ovunque vada, un po' come succede nel film "Yes Man" con Jim Carrey? Bene, fate pure, ma un consiglio ve lo diamo volentieri: cercatevi un albergo last minute con l'App "Booking.com", con un database enorme, di oltre 78 mila hotel in tutto il mondo. Basta indicare la data e il luogo dove soggiogneremo, ed ecco fatto: non solo tariffe, commenti e recensioni dei clienti, ma anche foto e localizzazione dell'albergo sulle mappe. È anche possibile partire con la ricerca degli hotel più vicini alla nostra posizione. Ma non è tutto. Per immortalare al meglio le proprie vacanze, sbizzarrirsi con le fotografie! E per questo consigliamo un'altra App, Project 365. Il concetto è molto semplice. Scegliere (o scattare direttamente dall'applicazione) una fotografia al giorno, che verrà poi inserita all'interno della griglia di un calendario. Ogni giorno avrà un'immagine diversa e caratteristica. Non solo. Infatti le immagini scattate potranno essere caricate direttamente verso un album del sito web collegato al progetto (iphoneproject365.com). E ora... si parte per la vacanza a sorpresa!



Booking.com

Project365

Partite adesso!
78 mila alberghi in tutto il mondo

Diventate grandi fotografi!
Scegliete una foto al giorno, la migliore

Prenotate in un touch
Procedura di veloce e semplice

Caricate online
Pubblicate il vostro foto calendario

La salute

Il caldo è nemico della salute degli over 70

DANIELE BANFI

Finalmente è arrivata l'estate. Con l'innalzamento delle temperature, oltre ai bagni al lago o in piscina, purtroppo si ripropone ciclicamente la questione della salute degli anziani. Il caldo, soprattutto quando è as-

punto da rendere necessario il ricovero ospedaliero. Proprio durante i mesi estivi registriamo un aumento nel numero di persone che si recano al pronto soccorso, a causa degli effetti del gran caldo» spiega Marzia Spessot, direttore del Programma di Medicina d'Urgenza presso l'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele di Milano. Gli anziani sentono molto meno

Gli anziani sentono molto meno dei giovani lo stimolo della sete e quindi rischiano di disidratarsi più facilmente

sociato a una forte umidità, rappresenta una situazione che nelle persone over 70 favorisce il peggioramento delle condizioni di salute. «Talora fino al

dei giovani lo stimolo della sete e quindi si disidratano più facilmente, evento tanto più serio in chi, come spesso accade agli over 70, assume diversi farmaci.

Con le temperature alte deve essere rivolta un'attenzione particolare alle persone **in cura per la pressione alta**



Molti vengono eliminati per via renale, per cui bere molto in questi casi è ancora più importante. Non solo, la carenza di acqua comporta complicazioni anche sul sistema nervoso. La sua mancanza infatti può scatenare stati confusionali. Un'attenzione particolare deve essere rivolta alle persone in cura per la pressione alta. Gli antipertensivi, sommandosi all'ef-

fetto del caldo che abbassa la pressione, specie dopo i pasti, possono portare a una riduzione del flusso di sangue al cervello con conseguente svenimento. «Il nostro consiglio -ricorda Spessot - è quello di bere molta acqua, fare pasti leggeri e mangiare frutta e verdura. Indicazioni classiche ma sempre valide». Da evitare invece i bruschi cambiamenti di temperatura do-

vuti all'aria condizionata. Meglio utilizzarla per deumidificare la stanza dove si soggiorna. Un altro consiglio è quello di evitare di esporsi direttamente al sole nelle ore più calde. Infine ricordarsi di indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, poiché le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare fastidiosi pruriti e arrossamenti.

31 LUGLIO 2010 SUMMER PARTY

GOLINO-CAMPO DI CALCIO

Eccoci giunti alla quarta edizione del summer party. Quest'anno la manifestazione verrà svolta al campo di calcio di Golino il 31 luglio 2010.

Durante la giornata si terrà un torneo amatoriale di calcio, dove 14 squadre si sfideranno per contendersi l'ambito titolo di "campione delle centovalli".

Alla sera invece avrà luogo l'ormai famoso OpenAir "AL PALAZZ" che quest'anno vedrà in scena quattro gruppi punk/rock nostrani che si esibiranno nell'ordine: PIACE? - SINPLUS - SHIMES - VOMITORS

Durante la serata saranno in funzione una fornitissima griglia già a partire dalle ore 18.00, due buvette e una zona wine bar e a mezzanotte ci sarà uno spettacolo pirotecnico, dalle 18.00 l'entrata sarà di 10 Fr.

Parte del ricavato sarà devoluto in beneficenza alla fondazione interagire.

Cogliamo l'occasione per ringraziare il municipio delle centovalli, tutti gli sponsor e invitiamo tutta la popolazione a partecipare numerosa a questa giornata all'insegna del divertimento!



PROGRAMMA

- 09.00 Torneo amatoriale di calcio
- 12.00 Maccheroni
- 18.00 Griglia aperta
- 19.00 Open Air Remeber "Al Palazz"

- ...PIACE?
- SIN PLUS
- SHIMES
- VOMITORS

(dalle 18.00 Entrata Fr. 10.-)

- 24.00 Fuochi d'artificio
- 03.00 Fine Open Air

info + iscrizioni al torneo: www.alpalazz.ch