

**I Pasticci di Paprika e Cannella** | FEDERICA TOMMEI  
potete scrivermi a: paprikaecannella.blog@gmail.com

## Insalata di cavolo verza con yogurt

Il cavolo verza gustato in insalata condita con yogurt è una ricetta adatta per coloro che sono alla ricerca di piatti più leggeri e anche meno laboriosi nella preparazione. Io ho continuato la mia solita attività fisica anche durante le feste quindi non mi sento appesantita, però una ricetta senza cottura e che soddisfa immediatamente il senso di sazietà, con l'aggiunta di verdura di stagione ci sta tutta, in questo periodo post abbuffate; inoltre è anche un'ottima idea per il pranzo da portare a lavoro.

### PROCEDIMENTO:

pulite la verza dalle foglie esterne e tagliatela a julienne, lavatela e centrifugatela, versatela in una ciotola capiente e unite anche le carote lavate pulite e tagliate a julienne. Poi, la frutta secca tagliata a pezzetti, e le scaglie di parmigiano. A parte emulsionate lo yogurt con l'olio evo, il pepe e il sale, mescolate, poi unite la senape e l'aceto di mele, amalgamate il tutto, versate sull'insalata condite girando molto bene, e servite.



#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 g di cavolo verza tagliato a julienne
- 50 g di carote tagliate a julienne
- 1 vasetto di yogurt magro da 125 g
- 2 cucchiaini di senape
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di pepe bianco
- 1 filo d'olio evo
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di prezzemolo grattugiato
- 8 mandorle
- 4 noci
- scaglie di parmigiano reggiano



Per curiosità, suggerimenti o per fare 2 chiacchiere con me potete raggiungermi ai seguenti Link:  
<http://blog.giallozafferano.it/paprikaecannella/>



[www.facebook.com/PaprikaeCannella](http://www.facebook.com/PaprikaeCannella)



<https://twitter.com/FedericaTommei>



<https://plus.google.com/1167747731627125646453/posts>



---PUBBLICITÀ REDAZIONALE---

### L'ECO DELLE CURIOSITÀ



## I BENEFICI DEL CACAO

La pianta del cacao è un sempreverde che produce fiori bianchi con sfumature rosa da cui si sviluppano i frutti. Il cacao viene ricavato dai semi della pianta chiamata Theobroma cacao, proveniente dall'America meridionale, e in giuste dosi aiuta il cervello a non invecchiare.

Secondo lo studio di un'équipe abruzzese, assumere cacao, in determinate quantità e nell'ambito di una dieta controllata, potenzia le performance mentali degli

anziani. Una scoperta che potrebbe aprire importanti orizzonti nella lotta contro l'Alzheimer, soprattutto perché, da quanto risulta, aiuta a contrastare l'invecchiamento delle cellule cerebrali.

Le sostanze contenute nel cacao sono i glucidi, i lipidi e le proteine, oltre a magnesio, calcio, ferro, fosforo, potassio e sodio e anche sostanze chimiche con proprietà benefiche, come la serotonina, la caffeina, la tiramina e la feniletilamina, che, tra l'altro, aumentano la concentrazione e la prontezza dei riflessi, e prevengono la depressione.

E così, oltre ad avere notoriamente un potere antiossidante tra i più elevati in assoluto, ad essere indicato per il suo alto valore energetico e, secondo alcuni studi, anche per le sue virtù antidepressive, il Theobroma cacao aiuterebbe anche a migliorare le capacità cognitive e a tenere giovane il cervello. La scoperta è stata fatta dal team di Geriatria dell'ospedale di Avezzano e dall'Università dell'Aquila, pubblicata sulla rivista Hypertension, testata dell'American Heart Association, e ha suscitato immediata eco nella comunità scientifica internazionale. Tutti gli studi eseguiti sul cacao confermano che i maggiori benefici alla nostra salute sono apportati dal consumo di cioccolato fondente. Infatti, proprio quest'ultimo mantiene inalterate le capacità antiossidanti dei flavonoidi (composti naturali del cacao) che contrastano i rischi di infarto. Un'équipe di scien-

ziati ha osservato un gruppo di 90 anziani affetti da declino cognitivo lieve, sono stati suddivisi in 3 gruppi, e questi hanno ricevuto ogni giorno, per 8 settimane diverse dosi di bevande di cacao.

In seguito le capacità cognitive del cervello sono state valutate attraverso test neuropsicologici che esplorano le funzioni esecutive, la memoria a breve termine, la rapidità di pensiero e la capacità cognitiva complessiva. I risultati di questo studio hanno dimostrato che chi assumeva dosi maggiori di cacao mostrava performance migliori rispetto a chi ne consumava di meno. Nel gruppo di anziani selezionati per la ricerca, è stata rilevata una diminuzione dello stress ossidativo, della pressione sanguigna e dell'insulina. Secondo i ricercatori l'effetto positivo del cacao sembra dato da un miglioramento della sensibilità all'insulina, l'ormone che tiene sotto controllo la glicemia. Resta da capire se questi benefici sul profilo cognitivo siano dovuti al consumo di cacao, oppure sono una conseguenza del miglioramento della funzione cardiovascolare.

Ad ogni modo il consumo di cacao all'interno di una dieta bilanciata previene e rallenta il declino cognitivo e allunga la vita. Dopo questi primi risultati servono studi più ampi per comprendere la durata degli effetti positivi e le dosi di cacao utili per migliorare la salute del nostro cervello.

| GIORGIO IACHELLA

## Presentazione Calendario Egiziano

Fin dagli albori dell'umanità l'uomo ha ricercato un qualcosa di superiore a lui, che spiegasse i fenomeni che lo circondavano. Sono nate le prime forme religiose e le prime forme di scienza, gli uomini impararono ad accendere il fuoco per riscaldarsi e cucinare i cibi crudi e a costruirsi strumenti per cacciare e difendersi. Laddove non riuscivano queste uomini primitivi a dare una spiegazione logica alle cose che li circondavano, subentrava la religione. Molteplici sono le spiegazioni che sono state date, ma le domande sono rimaste sempre le stesse, chi ci ha creato? Esistono altri esseri come noi che vivono in altri pianeti? Esiste un Dio o degli dei? Siamo frutto del processo evolutivo di Darwin? Oppure siamo stati creati scientificamente da altri esseri viventi come noi provenienti da altri pianeti?

In passato sono esistite probabilmente altre civiltà più sviluppate tecnologicamente della nostra che si sono autodi-

strutte, tra queste grande interesse riveste il ruolo delle antiche civiltà egizie. Come hanno costruito le piramidi? Come mai sono state costruite in determinati punti del pianeta? E come facevano gli antichi egizi ad avere una conoscenza così sviluppata dell'astrologia? Forse a queste domande non troveremo mai risposta ma una cosa è certa: molta importanza di questo passato, di questa eredità lasciataci, la ricopre l'Antico Calendario Egizio scritto in geroglifico su un'antica pergamena; tuttora si trovano nel mondo, oltre l'originale, alcune copie. Il calendario egizio è composto da 3 stagioni di 4 mesi di 30 giorni ciascuno per un totale di 360 giorni alla fine del anno vengono aggiunti 5 giorni, detti epagomeni. I giorni epagomeni vennero aggiunti nel calendario egizio, affinché il capodanno cadesse esattamente dopo un anno solare da quello precedente. I giorni epagomeni furono aggiunti per avvicinare la durata del anno del calendario a quella dell'anno solare. Come ci narra un papiro del antica epoca Ramesside, gli Egizi giunsero al paradosso che l'inverno nasceva in estate e viceversa, ma non fecero nulla

per ovviare all'inconveniente. Occorrevano circa 1460 anni per far coincidere il capodanno ufficiale con l'anno cosmico. Si narra che il dio Thot, associato alla sapienza e alla Luna, li avesse conquistati giocando una partita a Senet. Il Senet è uno dei più antichi giochi da tavolo di cui si abbia notizia e rappresenta un antenato del backgammon. Il dio Atum, considerato il dio creatore dagli antichi egizi, aveva impedito che dalla dea del cielo Nut e dal dio della terra Geb nascessero dei figli. In tal modo la dea Nut in questi 5 giorni, detti epagomeni, poté concepire quattro dei: Iside dea della fertilità, Osiride dio della morte, Nephthys dea dell'oltretomba e del parto, e Set dio del caos. Nel quinto giorno nacque Horus dio del cielo, figlio di Iside e Osiride. I giorni epagomeni erano aggiunti alla fine dell'anno civile subito prima del capodanno del nuovo anno. I giorni epagomeni furono ancorati alla nascita delle divinità. Il 24 agosto la nascita di Osiride. Il 25 agosto la nascita di Seth. Il 27 agosto la nascita di Nephthys. Il 28 agosto la nascita di Horus. Il calendario egizio, inizialmente, era nato

nell'Antico Egitto per regolare i lavori agricoli. Gli egiziani definivano il loro anno come il tempo necessario per il raccolto. Molto probabilmente, come sostengono gli studiosi e data l'ampia conoscenza astrologica degli egiziani, il primo vero calendario egizio fu un calendario luni-stellare, legato proprio all'utilizzo dei giorni epagomeni. Il calendario lunare era utilizzato soprattutto dai sacerdoti. Le lunazioni, che durano circa 29,5 giorni, verificavano il nome dal mese in cui si verificavano. Il calendario lunare si riallineava periodicamente col calendario solare: 309 lunazioni corrispondevano quasi esattamente a 25 anni vaghi con un errore di circa un ora. In seguito, il calendario egiziano subì varie modifiche, ma rimane tutt'ora un affascinante eredità tramandata dai nostri antenati. Le loro conoscenze astrologiche, la loro capacità di creare un calendario e la loro cultura profondamente religiosa, sono un chiaro esempio di un passato che potrebbe aprire le porte a nuove e importanti riflessioni che ci porteranno alla ricerca di chi siamo e cosa facciamo su questo pianeta.

| GIORGIO IACHELLA