

OCCHIO AL PORTAFOGLIO

Famiglie in difficoltà, stop al rimborso mutui

È STATO SIGLATO a Roma dall'Abi, l'Associazione bancaria italiana, e dai rappresentanti di 13 associazioni dei consumatori - Acu, Adiconsum, Adoc, Assoutenti, Casa del consumatore, Cittadinanzattiva, Codici, Confconsumatori, Federconsumatori, Lega consumatori, Movimento consumatori, Movimento difesa del cittadino, Unione nazionale consumatori - l'accordo per la «sospensione del rimborso dei mutui nei confronti dei nuclei familiari in difficoltà a seguito della crisi». L'accordo - si legge in una nota dell'Abi - rientra tra le iniziative del «Piano famiglie» dell'associazione bancaria.

In sintesi, l'intesa è diretta ad «offrire uno strumento immediato di aiuto alle famiglie» e prevede la sospensione del rimborso dei mutui per almeno 12 mesi, anche nei confronti dei clienti con ritardi nei pagamenti fino a 180 giorni consecutivi:

- ✓ per i mutui di importo fino a 150.000 euro, accessi per acquisto, costruzione o ristrutturazione dell'abitazione principale;
- ✓ nei confronti dei clienti con un reddito imponibile fino a 40.000 euro annui;
- ✓ che hanno subito o subiscono nel biennio 2009 e 2010 eventi particolarmente negativi (morte, perdita dell'occupazione, insorgenza di condizioni di non autosufficienza, ingresso in cassa integrazione).

L'iniziativa costituisce la «misura minima alla quale le banche associate sono invitate ad aderire», afferma l'Abi, «ferma restando la piena libertà di ciascuna banca di offrire al cliente, in sede di adesione al Piano, condizioni migliori».

Le persone interessate potranno fare richiesta per attivare la sospensione del rimborso dal primo febbraio 2010, con riferimento ad eventi accaduti dal gennaio 2009 in poi.

La lista delle banche aderenti, ricorda l'Abi, verrà pubblicata nel sito internet dell'Abi (www.abi.it), dove sarà anche possibile «scaricare» il facsimile del modulo di richiesta di sospensione da parte del cliente. Tale modello sarà inoltre distribuito presso le filiali delle banche aderenti.

A CURA DI **FLAVIO CAVINATO**



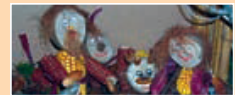
Presepe, che magia! Ha riscosso anche quest'anno grande apprezzamento l'iniziativa «presepi più belli» lanciata da «la Vita Cattolica» per dare visibilità ai tanti presepi realizzati con passione nei paesi, nelle parrocchie, nelle case dei Friuli. Le foto inviate alla redazione dai lettori del settimanale e dagli ascoltatori di Radio Spazio 103 sono pubblicate sul sito internet www.lavitacattolica.it - Eccone una selezione.



Originale. Fatto con i «Lego» da Paolo Dall'Aglio con la figlia Laura (4 anni).



Animalista. Fatto da Angela (Udine) con 50 animali diversi.



Campagnolo. Presepe di «Scus» fatto dai bambini della scuola materna di Cassacco.



Tradizionale. Ara (Tricesimo). È il più grande del Nordes.



Tenero. Realizzato dai bimbi della materna Paulini (Udine).

A tavola. Quaglie ripiene al forno con vino rosso



Tempo di preparazione: 1 ora circa.
Difficoltà: media. **Ingredienti (per 4 pers.):** 4 quaglie; 100 g di salsiccia; un mazzetto di salvia; ½ bicchiere di Pinot grigio; 1 bicchierino di brandy; 4 grosse patate; 50 g di pancetta tesa; 250 ml di Merlot; 6 bacche di ginepro; 1 noce di burro; olio extravergine d'oliva; fecola di patata; sale e pepe.



Modalità di preparazione: pulite e spennate le quaglie, bruciate sulla fiamma viva per eliminare le piumette residue; sventratele, lavatele, tamponatele con carta da cucina infine salatele e pepatele, sia all'interno che all'esterno, e farcitele con un pezzetto di salsiccia e alcune foglioline di salvia. Sigillate con uno stecchino e legate le zampe con spago da cucina. Scaldate un filo d'olio d'oliva in una tegame che vada anche in forno e rosolatevi bene le quaglie, finché non saranno dorate su tutti i lati, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Fiammeggiate con il brandy e continuate la cottura in forno, dopo aver irrorato con un filo d'olio, a 180-200° per circa 20 minuti o fino a quando, bucando la carne con uno spillo, ne fuoriesce un liquido limpido. Bagnate eventualmente con poco brodo.

Nel frattempo pelate le patate, bollitele e schiacciatele ancora calde. Lavoratele in padella con un po' di burro, latte, sale e pepe fino ad ottenere un purè cremoso.

In un padellino a parte fate cuocere il vino rosso a fiamma media, assieme alle bacche di ginepro leggermente pestate, fino a quando si sarà ridotto della metà, aggiungendo poca fecola di patate per addensare la salsa. Infine, fate rosolare la pancetta tagliata a listarelle in un padellino antiaderente e servite le quaglie assieme al purè con la pancetta croccante e la riduzione di vino rosso.

A CURA DI **FRANCESCA DEL FABBRO**

Scienze motorie



Pasta, come e quando

NON MANCA mai sulle nostre tavole: la pasta. Ma quanto e quando è bene mangiarla?

Il problema dell'apporto calorico è legato alla quantità e ai tanti modi in cui la pasta può essere servita. A seconda delle diverse abitudini, infatti, può rappresentare soltanto il «contorno», quindi il corretto complemento nutrizionale di pietanze prive di glucidi, come carne o formaggio; o, con particolari condimenti, può diventare un «piatto unico».

Nelle diete ipocaloriche e ipercaloriche

In realtà, nessuno mangia la pasta senza condirla, per cui dobbiamo considerare il «piatto di pasta» con tutto ciò che l'accompagna: può essere prescritta sia in una dieta ipocalorica (pasta al pomodoro e in porzioni di circa 70-80 grammi), sia nel caso opposto di una dieta ipercalorica (pasta abbondantemente condita, per esempio al ragù), purché se ne precisi bene la quantità, dimenticando le



porzioni troppo abbondanti (150 grammi e più).

«Al dente» è più digeribile

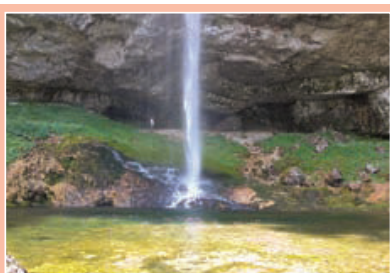
La pasta, quando non è accompagnata da troppi condimenti grassi, è ben digeribile; hanno ragione, però, i buongustai a preferirla «al dente», perché se è «scotta» si allungano anche i tempi della digestione.

Contiene il 10% di proteine

Infine, bisogna sapere che la pasta di buona qualità non contiene soltanto carboidrati ma anche un 10% di proteine vegetali. Come ultima ma non trascurabile puntualizzazione, la pasta italiana (ricca di semola di grano duro) ha un indice glicemico nettamente più favorevole di quello del riso, del pane o delle patate. Soltanto i legumi possono vantare un indice glicemico ancora più basso.

Per surrogare le proteine della carne e rifornirsi di tutti gli aminoacidi essenziali un tempo bastavano cereali e legumi, ma questo binomio era anche apportatore di una quantità, oggi non più spendibile, di calorie! Se i nipoti dei contadini del Cilento (zona tipica dell'originaria dieta mediterranea) volessero mantenere le tradizioni alimentari dei bisnonni, l'obesità diventerebbe per la maggior parte di loro un traguardo inevitabile. Riesumare integralmente quelle abitudini non sarebbe un progresso, ma valorizzarne i principi generali (in primo luogo la frugalità) è una ricetta tuttora valida. Ben venga, dunque, il modello alimentare della dieta mediterranea, tuttavia va ricordato che la dieta di per sé non fa miracoli e per rimanere in salute sarà bene mantenersi in forma con una regolare attività fisica.

A CURA DI **UGO CAUZ**



Una sorgente spettacolare. Dal Fontanon di Gorjuda, dopo un percorso tortuoso tra cascate, meandri e sifoni, fuoriescono le acque che si inabissano sul versante italiano del monte Canin. La cavità della grotta è percorribile per alcuni metri a piedi, ma poi è necessario un canotto per giungere al sifone terminale parzialmente esplorato dagli speleosub. Per raggiungere la cascata, si percorre la strada provinciale che da Chiusaforte sale lungo la Val Raccollana in direzione di Sella Nevea, fino all'agriturismo «Campo Base Alpi Giulie», in località Pian della Sega.

A CURA DI **PARCO DELLE PREALPI GIULIE** (FOTO M. DI LENARDO)

Il medico. Intolleranza al lattosio? C'è il latte pre-digerito

Gentile dottore, un conoscente mi riferisce di aver sentito parlare della possibilità di assumere l'enzima lattasi in caso di intolleranza al latte. È vero?

«Se c'è una reale intolleranza al lattosio, che deve essere documentata con breath test per il deficit di disaccaridasi, l'unico accorgimento utile dal punto di vista dietetico, se si vuole mantenere l'assunzione di latte, è l'uso di latte pre-digerito, tipo Zymil. La somministrazione per via orale di lattasi non è sufficiente a correggere il deficit».

PROF. ANTONIO CRAZI
(WWW.CHIEDIALMEDICO.IT)

Gentile dottore, durante gli ultimi tre mesi ho perso quasi completamente la voce in tre occasioni. Per perdere la voce intendo un processo che dura tra i 7 e 10 giorni e la voce sparisce quasi completamente

in un determinato giorno e, per riaverla normale, impiego dai 7 agli 8 giorni con diverse terapie (aerosol, antibiotici, etc.). Dato che questo problema sta diventando troppo frequente, gradirei avere consigli su come risolverlo. Grazie

Gli episodi ricorrenti di disfonìa possono spiegarsi con:

- 1) eventi secondari a reflusso gastroesofageo anche asintomatico;
- 2) stress vocale;
- 3) infezioni di organi vicini (per esempio tonsilliti ricorrenti). È possibile che lei sia in una di queste situazioni?

DOTT. CLAUDIO LAMBERTONI
(WWW.CHIEDIALMEDICO.IT)



Il salvadanaio energetico

Novità 2010: scompaiono le lampadine da 75 watt

Dal 1° settembre 2009 sono state bandite le lampadine a incandescenza da 100 watt; quest'anno sarà la volta delle lampadine da 75 watt, che non saranno più in vendita dal 1° settembre 2010.

Tale decisione dell'Unione Europea è dovuta al fatto che le lampadine a incandescenza convertono in luce solo il 5-10% dell'energia elettrica che consumano, trasformando il resto in calore, mentre le fluorescenti compatte sono fino all'80% più efficienti. Una ricerca della European companies federation sostiene che la completa sostituzione delle lampade ad incandescenza in tutto il continente porterebbe ad una riduzione di 23 milioni di tonnellate di CO₂ con un risparmio di 7 miliardi di euro ogni anno.

A CURA DI **APE**
(Agenzia provinciale per l'energia di Udine)

