



Parola di esperto

di **Caterina Calabrese**

Tecnologo alimentare

Giorgio Calabrese

Docente di Dietetica e nutrizione umana

UN FUNGO TIRA L'ALTRO...

Amo molto i funghi: li consumo tutto l'anno e soprattutto in questo periodo. Mangerei i porcini freschi anche a colazione, per non parlare dei più preziosi tartufi. Per fortuna, ci pensa il loro costo a frenarmi.

Anna B., Cuneo

ANCHE A COLAZIONE FORSE È UN PO' TROPPO!
Il gusto dei funghi è davvero buono e gradevole ma, purtroppo, tutti, anche i più buoni, come gli ovoli reali e i porcini, sono, ahinoi!, epatotossici, cioè pesanti per il fegato. I funghi, essendo sporigeni, risentono delle altre spore (anche tossiche) in giro nell'aria. È quanto affermai anni fa nella mia tesi di specialità in Scienza dell'Alimentazione.
Non esiste un alimento che, introdotto in eccesso, non abbia controindicazioni, talvolta anche gravi. Un importante consumo di funghi, oppure un consumo ripetuto nel tempo di piccole quantità di funghi, appaga certamente il palato, ma non è consigliabile. Specie se, per motivi di lavoro o per scelta, si fa una vita concitata e frenetica. Lo stile di vita già condiziona la digestione e affatica il fegato. Certo, un pugnetto di funghi rende qualunque piatto più appetibile e con poche, anzi pochissime calorie: un etto di ovoli reali fornisce appena 11 calorie, di porcini 22, di prataioli 23 calorie. Poche anche le proteine (sei-sette per cento) e questo sfata il luogo comune della nomea "carne dei poveri". Che ancora meno si adatta ai profumatissimi tartufi: ne bastano poche sottili lamelle per nobilitare qualunque piatto semplice, come due uova al tegamino. Ed è un bene perché anche l'eccesso di tartufo non è salutare.
Un consiglio può essere quello di consumare pochi funghi tutto l'anno e di assaporarli freschi nel giusto periodo: con il loro grande contenuto d'acqua ingentiliscono i piatti con poche calorie.

giorgiocalabrese@calabrese.it

Non leggiamo? Ora ci pensa la scuola

DISLESSIA Nel passato, la questione veniva liquidata dagli insegnanti con uno sbrigativo: «Suo figlio è intelligente, ma svogliato». Ci sono voluti anni per ottenere una definizione ufficiale della dislessia come disabilità, anche se minore. «La legge 170 del 2010 introduce la difficoltà di lettura, scrittura e calcolo come Dsa, disturbo specifico dell'apprendimento» spiega Giacomo Stella, docente di Psicologia clinica all'Università di Modena e autore di *Dislessia oggi* (insieme con Enrico Savelli, edizioni Erickson). «Un importante passo in avanti per un problema molto diffuso: si calcola che ci sia un dislessico in ogni classe. Adesso basta presentare una diagnosi e la scuola deve adattarsi». La legge è operativa da quest'anno: ma come sta andando? «Dipende, perché lascia uno spazio di grande discrezionalità» sostiene Alessandra Finzi, psicologa cognitiva che collabora con la casa editrice Biancoenero (biancoeneroedizioni.com) per la nuova collana di narrativa Zoom, che utilizza un carattere di stampa speciale studiato proprio per i bambini che leggono con fatica. «Ai dislessici è permesso lavorare più sull'orale che



sullo scritto e usare gli audiolibri o le sintesi vocali. Ma non tutti gli insegnanti hanno la sensibilità per assegnare a questi bambini meno compiti a casa e tempi più dilatati in classe. Soprattutto con l'inglese, che ha un'ortografia ostica». Ottimista il professor Stella: «La legge contribuisce a far cambiare la cultura, com'è successo per quella sul fumo. La scuola deve abituarsi a offrire opzioni diverse. Ce la farà».

Cristina Lacava

30%

è la "quota rosa" prevista nei Cda grazie alla legge, approvata dopo due anni di contrastato dibattito, grazie all'impegno di Lella Golfo, presidente della Fondazione Marisa Bellisario e prima firmataria. La legge sarà in vigore per i prossimi nove anni. I primi dati? Da gennaio 21 società quotate in Borsa hanno introdotto una donna nel loro Cda, per un totale di 24 nomine. Se ne parlerà durante il convegno *Donna, Economia & Potere-Risorse per l'innovazione sociale*, a Milano, il 28 e 29 ottobre. Info: fondazionebellisario.org

Ieri lattina, oggi borsetta

BUONE IDEE Quando ha un'anima sociale, il business ha sempre una storia da raccontare. Le borse Dalaleo (dalaleo.it) lo fanno in cinque lingue, con una brochure che spiega l'avventura della loro creatrice, Luisa Leonard Scomazzoni. Nel 2005, durante una vacanza a Salvador de Bahia, compra una borsa costituita da materiali di riciclo. Da creativa e designer comprende subito il potenziale dell'oggetto, prodotto dalle donne della favela con le linguette delle lattine, sapientemente intrecciate con filo e uncinetto. Luisa comincia a collaborare con loro e crea oltre cento modelli di borse e accessori, li mixa con dettagli preziosi del made in Italy, vendendo ogni anno migliaia di pezzi. «Una storia di successo che ha il suo cuore in quella favela dove 75 donne hanno trovato dignità nel lavoro» dice. Altre donne e altre borse "con l'anima" raccontano invece una storia cambogiana, grazie a Smateria (smateria.com), azienda di moda che lavora recuperando zanzariere, sacchi di plastica, cartoni del latte. La produzione è a Phnom Penh, in collaborazione con l'ong Ciai, che sostiene e avvia al lavoro le donne dello slum di Andong. Un mercato sempre più chic e solidale, che stimola anche l'apertura di punti vendita, come il Charity Shop appena inaugurato da Coopì (coopì.org) a Milano dove, oltre a oggetti vintage e moda a prezzi scontati, è possibile acquistare raffinato artigianato etnico, frutto dei progetti attivati nel Sud del mondo.

Benedetta Verrini