

# Di letture, insalate e pensieri...



Ciotola per insalata e tovagliato [Wald Domus Vivendi](#) – [Linea Impronte verde](#)

Durante la settimana spesso mi piace pranzare, quando sono sola a casa, in totale relax...prediligo preparazioni fresche, veloci e leggere, ad esempio una bella insalata, ricca e colorata.

Quando mia figlia non si ferma in mensa...beh allora è tutta un'altra cosa...

...lei arriva affamata come un lupo e qua non ci sono santi: bisogna preparare almeno un primo o un secondo ricco e sostanzioso, accompagnato da verdura (tasto dolente...) o da una bella macedonia di frutta (qua già andiam meglio...!).

Avete idea di cosa significhi avere un'adolescente a pranzo? Bene allora vi spiego...

A volte arriva e inizia a parlare, parlare e parlare...racconti della giornata scolastica dove c'è sempre qualcosa che non va..."...però la prof. oggi non doveva interrogare,uffaaaaa..." oppure "non siamo andati in palestra perchè abbiamo fatto arrabbiare il prof...ma è un'ingiustiziaaaaa" (?!) e via con i racconti e i resoconti, e fiumi di parole si riversano sul pranzo.

Altri giorni arriva e sembra essere pervasa da una malinconia incombente...una faccia triste e spenta...e tu a chiedere "ma è successo qualcosa?" ..."Hai preso un brutto voto?". .ma no, non è successo nulla...semplicemente è una giornata così, e quindi si sta così, muti e un pò tristi, con la sottoscritta che cerca inutilmente di intavolare una discussione interessante!

A volte ancora sembra una sfinge, altre volte è il ritratto della felicità...a volte ha una fame da lupo, altre volte non va bene quello che hai preparato, altre volte ancora non ha fame. Tutto da un annetto a questa parte...una trasformazione della quale a volte ancora stento a rendermi conto...e soprattutto una trasformazione che cerco in tutti i modi di decifrare e comprendere, anche se spesso mi è difficile riuscirci.

Chi ci è già passato mi dice...tieni duro sei solo all'inizio! Ed io ci provo...

Tornando a noi, dicevo che ci sono due giorni a settimana dove la pargola resta in mensa poichè ha il rientro pomeridiano.

E in queste occasioni io ne approfitto per leggere e sbocconcellare qualcosa senza mettermi ai fornelli...è così bello prendersi una "pausa" e un momento di totale relax tutto per me!



*Pensieri e pasticci*

Questa è un'insalata facilissima, ma altrettanto buonissima che mi sono preparata qualche giorno fa.

Fresca, delicata ed anche un pò croccante, grazie ai semi di zucca (che adoro!), gustata insieme a del pane tostato e in compagnia di una lettura piacevole...beh, è puro piacere!

Ingredienti per una bella dose singola:  
insalata soncino (o valerianella) a piacere ben pulita, lavata ed asciugata

mezzo primosale a dadini  
una pera kaiser sbucciata e fatta a fettine  
semi di zucca q.b per me [Melandri Gaudenzio](#)  
[olio Isio 4 con extravergine d'oliva](#) q.b  
sale fino iodato un pizzico per me [Gemma di mare](#)  
a piacere una macinata di [sale nero delle Hawaii, per me](#)  
[sempre Gemma di mare](#)..dà colore e un gusto particolare  
qualche goccia di limone

Emulsionare l'olio, il sale iodato e il limone e poi versarli  
sull'insalata insieme al primosale e alle pere...mescolare con  
l'aiuto di due posate, versarci sopra i semi di zucca e una  
macinata di sale nero che dà colore al tutto.

Ecco...più semplice e veloce di così...

Adesso preparate la tavola...il pane è tostato? Un bel bicchiere  
di acqua fresca...

Ok,bene, potete cominciare...buon appetito!Mi piacerebbe  
partecipare al contest [Insalatando](#) di Photo and Food



Ah...dimenticavo il libro...





Un libro leggero, piacevole da leggere e scorrevole, scritto con semplicità, anche se devo dirlo in tutta franchezza, mi aspettavo qualcosa di più, nonostante mi abbia comunque fatto divertire.

Un libro di pura evasione perfetto da vacanza da leggere sotto l'ombrellone o per rilassarsi dopo una giornata pesante...e perchè no, anche davanti ad una bella insalatona croccante e leggera ☐

Juliet aspetta da una vita questo momento. Finalmente una casa da dividere con Simon, un vero e proprio nido d'amore pieno di

piante di cui prendersi cura e invaso da profumi di torte appena sfornate!

Ma il sogno è destinato a svanire: la prima notte nel nuovo appartamento, Juliet scopre che Simon l'ha tradita con la sua migliore amica.

Il suo cuore è a pezzi, il dolore insopportabile, quella casa tanto desiderata d'improvviso è ostile. Niente pare esserle d'aiuto. Finché un giorno, rovistando tra le scatole ancora da aprire, Juliet s'imbatte nei vecchi libri della dolce nonna Violet, con cui è cresciuta dopo che la madre l'ha abbandonata.

In quelle pagine ingiallite, ricche di preziosi consigli e piene di appunti, Juliet sembra trovare il conforto di cui è in cerca: forse lì c'è quel che serve per tornare ad amare la sua nuova casa e a curarla come avrebbe fatto un tempo sua nonna, ricette segrete per dimenticare ai fornelli chi l'ha fatta soffrire, o tanti modelli di carta che attendono solo le sue mani, per trasformarsi in splendidi foulard, copricuscini, grembiuli pieni di pizzi.

Ma un giorno, nascosta tra quelle pagine degli anni Sessanta, Juliet trova una lettera. Una lettera che parla di qualcuno di cui lei ignorava l'esistenza... Il passato sembra riaffiorare e portare con sé un alone di mistero.

E se riviverlo fosse l'unico modo per ritrovare se stessa e lasciarsi andare a un nuovo amore?

Dal sito [Qlibri.it](http://Qlibri.it)

Oggi il mio pensiero va ad una cugina che sarà operata a cuore aperto presso gli Ospedali Riuniti di Bergamo...purtroppo la sua patologia è grave e molto rara, quindi non sarà una passeggiata ma un'intervento parecchio complesso.

Voglio essere vicina a lei con tutto il mio affetto, e a tutti i miei parenti a lei più vicini che comprensibilmente stanno vivendo ore di profonda angoscia e preoccupazione.

Forza Lucia che ce la devi fare!

Volevo anche salutare i miei amici dell'associazione [Niemann Pick](#)...spesso ci dimentichiamo di quante persone sono affette da malattie rare, e che hanno bisogno del nostro aiuto per far si

che la ricerca possa continuare e dare frutto!

Ho avuto modo di conoscere questi ragazzi durante una mia passata vacanza a Follonica, ed hanno lasciato un profondo segno dentro di me.

Io ho deciso di devolvere a loro il [mio 5 per mille](#).

Se vi va, andate a trovarli, [qui](#) sul loro sito...so che sarete i benvenuti!

Grazie..alla prossima

*Simona*