

## Belga con formaggio

La belga, lessata e poi passata in forno ricoperta di formaggio (mozzarella, fontina o asiago), è una preparazione nutrizionale molto utile nelle dissenterie, nella rettocolite ulcerosa e nel morbo di Crohn.

La cottura attenua l'azione di stimolo del transito intestinale della parte fibrosa della belga; il ferro serve a reintegrare le perdite ematiche secondarie alle scariche muco-sanguinolenti; il formaggio (con la sua notevole quota di sali) contribuisce a ripristinare il pool elettrolitico frenando la motilità intestinale.

Da notare che questa modalità di utilizzo della belga viene di solito accettata dai bambini, per cui può essere proposta quando necessita comporre dei pasti ricchi di ferro e di tutti gli altri sali minerali; per esempio, dopo malattie invalidanti, nelle anemie infantili o nei piccoli pazienti che non hanno molta appetenza per la carne.

Per le stesse ragioni, questa preparazione sarà indicata in tutti i soggetti defedati o nella donna gravida dopo il quinto mese, quando si presenta la necessità di sopperire contemporaneamente alle carenze di calcio e di ferro.