

I gusti della Salute

Un dizionario dei cibi



ccm



€ 16,00

Realizzato nell'ambito del Progetto CCM 2012 – Obiettivi di Salute
Sviluppo e potenziamento di competenze specifiche degli operatori e dei volontari che operano
nel campo oncologico, sui temi dell'alimentazione, attività fisica e della promozione del benessere
psicofisico, per la messa a punto di un modello assistenziale di percorso oncologico integrato

I gusti della Salute

Un dizionario dei cibi

Il volume è stato realizzato nell'ambito del Progetto CCM 2012: "Sviluppo e potenziamento di competenze specifiche degli operatori e dei volontari che operano nel campo oncologico, sui temi dell'alimentazione, attività fisica e della promozione del benessere psicofisico, per la messa a punto di un modello assistenziale di percorso oncologico integrato" di cui l'Agenzia Socio-Sanitaria della Regione Emilia-Romagna è capofila.

Direttore Scientifico del Progetto CCM: Corrado Ruozi Agenzia socio-sanitaria della Regione Emilia-Romagna.

Referenti del gruppo di lavoro interregionale di Progetto CCM 2012

LILT di Reggio Emilia: Sandra Bosi, Ermanno Rondini
AUSL di Reggio Emilia: Alessandra Fabbri, Maurizio Rosi, Daniela Riccò, Antonio Chiarenza
LILT di Forlì Cesena: Fabio Falcini
LILT di Barletta: Michele Ciniero
LILT di Lecce: Giuseppe Serravezza
LILT di Oristano: Eralda Licheri
LILT di Napoli: Adolfo D'Errico Gallipoli
LILT di Foggia: Valeria Galante De Trino
LILT di Campobasso: Giovanni Fabrizio, Milena Franchella
ASL di Lecce: Longo Giuseppe, Raffaele Stasi

Gruppo Referenti Regione Emilia-Romagna

Marilena Durante
Marina Fridel
Antonio Mosti

Istituti Alberghieri che hanno partecipato alla sperimentazione del programma "Scegli con gusto, gusta in salute":

I.I.S. "G. Magnaghi" - Salsomaggiore Terme (PR)
IIS Castelnovo Ne' Monti - Reggio Emilia
Convitto Nazionale Rinaldo Corso - Correggio (RE)
IAL di Serramazzoni (MO)
IPSSAR "P. Artusi" Riolo Terme (RA)
IPSSAR S. Savioli - Riccione (RN)
IAL di Cesenatico (FC)
I.S. "Tramello-Cassinari" Liceo artistico - Piacenza
I.T.C.G. "Cattaneo" con Liceo "Dall'Aglio" - Reggio Emilia
Liceo "Fanti" di Carpi - Modena
I.I.S. Spallanzani Castelfranco E. e sedi Coordinate di Vignola e Montombraro - Modena
I.I.S. Einaudi - Rimini
Liceo Pedagogico "E. Pestalozzi" di San Severo - Foggia
Asl di Foggia: De Nucci Concetta
I.I.S. "F. Bottazzi" - Ugento (LE)
IPSEO "Aldo Moro" - Santa Cesarea Terme (LE)

Hanno contribuito alla realizzazione del volume:

LILT BIELLA

Presidente: Mauro Valentini
Chiara Belliero, Antonella Fornaro, Clotilde Tucci

LILT BOLOGNA

Presidente: Domenico F. Rivelli
Giorgia Buselli, Claudia Cambria

LILT CAMPOBASSO-TERMOLI

Presidente: Giovanni Fabrizio
Eleonora Iorio

LILT CROTONE

Presidente: Damiano Falco
Martino Barretta

LILT FERRARA

Presidente: Sergio Gullini
Neda Barbieri - Presidente Consorzio Produttori Aglio di Voghiera, Centro Professionale di Cesta e Zangirolami Srl di Codigoro, CSO - Centro Servizi Ortofrutticoli di Ferrara e Centro Professionale di Cesta, Centro Professionale di Cesta

LILT MILANO

Presidente: Marco Alloisio

LILT NAPOLI

Presidente: Adolfo D'Errico Gallipoli
Antonella Venezia

LILT ORISTANO

Presidente: Eralda Licheri
LAORE Sardegna, Erca Federica, Pinna Paola, Scanu Claudia, Vidili Sabrina

LILT PARMA

Presidente: Enzo Molina
Leone Arsenio, Specialista in Diabetologia e malattie del ricambio

LILT PIACENZA

Presidente: Franco Pugliese
Cecilia Pugliese, in collaborazione con Tina Ammendolia

LILT RAGUSA

Presidente: Maria Teresa Fattori
Carmela Lauria

LILT REGGIO EMILIA

Presidente: Ermanno Rondini
Sandra Bosi, Alessandra Fabbri, Cristina Gozzi, Stefania Mariano, Daniele Menozzi, Marco Tamelli, Francesca Zironi

LILT ROMA

Presidente: Bruno Pisaturo

LILT TREVISO

Presidente: Alessandro Gava
Francesco Arrigoni, Roberto Latini

Si ringrazia la Sede Centrale della Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori per il contributo alla diffusione dei contenuti del volume.

© Copyright 2015 Lega Contro i Tumori,
sez. LILT di Reggio Emilia

ISBN 978-88-6315-835-9

Realizzazione editoriale e progetto grafico



Via A. Gherardesca, 1 - 56121 Ospedaletto-Pisa
www.pacineditore.it - info@pacineditore.it

Fotolito e Stampa

IGP Industrie Grafiche Pacini

Indice

Presentazioni.....	5
Introduzione	7
Il significato simbolico e culturale degli alimenti.....	9
I gusti della salute: il ruolo della donna nei percorsi di prevenzione, educazione e cura.....	15
Indicazioni metodologiche per inserire il tema del cibo e del comportamento alimentare in percorsi formativi e educativi.....	19
I gusti della Salute. Un dizionario dei cibi	29
Frutta	
Albicocca di Imola	35
Arance Moro crotonesi	38
Arance di Sorrento.....	40
Ciliegie di Vignola.....	43
Fragole di Terracina.....	46
Mela.....	53
Melagrana.....	58
Pera	64
Pesca Nettarina	70
Verdure - Ortaggi	
Aglio.....	74
Aglio di Voghiera DOP.....	74
Agretti romani.....	80
Asparago	86
Asparago di Altedo	87
Broccolo di Napoli - Friarielli.....	90
Carciofo spinoso di Sardegna DOP.....	93
Cavolo vecchio di Rosolini	98
Cipolla	99
Pomodoro.....	101
Radicchio.....	111
Spinaci.....	113
Zucca	115
Pesce	
Muggine (o Cefalo).....	117
Pesce Azzurro dell' Adriatico.....	120
Sardina	124
Razza	128
Seppia	130

Legumi	
Cece nero del Fortore	136
Fagioli	138
Fave	140
Lenticchie di Onano	143
Piselli	149
Latticini	
Parmigiano - Reggiano	153
Carboidrati e cereali: Pasta, Grano e Riso	
Pasta alimentare	157
Grano Senatore Cappelli	160
Granturco di Gallo Matese	163
Riso	166
Riso Jolanda Carnaroli	169
Riso Venere	175
Grassi	
Olio di Oliva di Brisighella	178
Olio di Pannalura	182
Olio extravergine Colline dell'Ufita	185
Olio di Oliva	187
Spezie	188
Appendice: Menù per rinfreschi	191
<i>a cura di Cooperativa Appennino</i>	
Bibliografia	195
Conclusioni	197
Postfazione	199

Presentazioni

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha dedicato da diversi anni, capostipite del settore, energie e risorse ai temi della Prevenzione della malattia neoplastica.

Questo volume, alla cui realizzazione hanno partecipato diverse Sezioni Provinciali appartenenti alla Rete di eccellenza nazionale LILT per la Promozione della Salute, vuole essere una sintesi su come meglio poter affrontare il problema cancro del seno.

La nostra salute si difende non solo evitando il fumo e riducendo il consumo di alcol, ma anche introducendo comportamenti positivi, legati all'alimentazione e alla attività fisica. Non è probabilmente un caso che gli studi più avanzati abbiano per questo coinvolto direttamente la donna, che ha un rapporto più diretto e continuativo rispetto alla partecipazione agli screening e alle capacità di prendersi cura di sé.

L'impegno della LILT a favore della donna "LILT for women" è il simbolo per il 2015 dell'evento "nastro rosa", appuntamento che si ripete ogni anno nel mese di ottobre e che, in questa edizione, si apre ad Expo con la presentazione del volume *I Gusti della Salute. Un dizionario dei cibi* e diverse iniziative legate al raccontarsi al femminile.

Non si tratta di una raccolta di ricette e nemmeno di una guida per l'alimentazione salutare e corretta.

I Gusti della Salute è stato inteso come strumento di riflessione sul valore culturale del cibo e dei significati del nutrimento. Chi nutre, la nutrice per eccellenza, è la donna che tramanda i segreti della cucina e del cucinare, della protezione e della cura come custodia e dono.

È un testo dedicato alle donne che la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha identificato da tempo come prime protagoniste della Prevenzione; ma è anche un testo necessario per chiunque voglia affrontare un percorso educativo con studenti, docenti, operatori sociali e sanitari sui metodi più efficaci per occuparsi di salute e per chi, personalmente o professionalmente, sia interessato al cambiamento del comportamento alimentare.

Grazie alle Sezioni Provinciali LILT partecipanti e alla Sezione di Reggio Emilia, che ha curato la realizzazione del volume per un ulteriore passo in avanti nel cammino della Prevenzione, arma vittoriosa nella lotta al cancro.

Prof. Francesco Schittulli
Presidente LILT Nazionale

È con molta soddisfazione che introduco questo volume pubblicato nell'ambito del progetto CCM 2012 *"Sviluppo e potenziamento di competenze specifiche degli operatori e dei volontari che operano nel campo oncologico, sui temi dell'alimentazione, attività fisica e della promozione del benessere psicofisico, per la messa a punto di un modello assistenziale di percorso oncologico integrato"*. Il percorso culturale di dialogo e collaborazione fra Lega italiana per la Lotta contro i Tumori e Servizio Sanitario Nazionale si è reso partecipe di iniziative che hanno consentito agli strumenti elaborati nell'ambito del Progetto CCM, di dare vita a un processo qualificato ed inclusivo, fortemente sostenuto dall'Agenzia Sociale e Sanitaria della Regione Emilia-Romagna, capofila del programma, attraverso il Centro Luoghi di Prevenzione. L'inclusione è una delle nostre principali vocazioni. Per questo motivo abbiamo accolto con favore la partecipazione alla pubblicazione di diverse Sezioni Provinciali LILT e il contributo di tanti Istituti Alberghieri che hanno diffuso gli strumenti operativi del progetto in una Manifestazione del calibro di Expo 2015.

Auspichiamo che questo contribuisca all'implementazione degli interventi preventivi legati al comportamento alimentare in contesti diversi e a rinforzare il nesso fra cibo, nutrizione, nutrimento, benessere psicofisico.

È importante evidenziare ricchezza e ampiezza dei contenuti raccolti nel testo che si articola a partire da suggestioni e stimoli iniziali legate ai linguaggi della scienza, letteratura, storia dell'arte.

Questo è uno dei prodotti realizzati nell'ambito del Progetto CCM: ci è caro, perché sottolinea il ruolo peculiare della donna nella prevenzione e il ruolo della donna nei percorsi di cura come capacità di prendersi cura di sé.

Fa parte di una serie di strumenti didattici e operativi che, auspichiamo, possano essere utili ai professionisti del settore e ai cittadini interessati.

Grazie al Presidente e al Consiglio Direttivo della LILT Nazionale che hanno sostenuto intenti culturali, sociali e sanitari comuni per potenziare l'efficacia dei percorsi preventivi.

Corrado Ruozzi
Agenzia Sociale e Sanitaria Regionale
Responsabile Scientifico del progetto CCM 2012 "Obiettivi di Salute"

Introduzione

Viviamo un tempo in cui tutti sembrano aver acquisito un interesse particolare verso il cibo. I libri di cucina, le trasmissioni televisive, le rubriche periodiche dei giornali e delle radio, i siti web, sono attraversati da un flusso continuo di informazioni, notizie, ricette sulla relazione fra alimentazione e benessere psicofisico. Essere in forma e prevenire sovrappeso e obesità sembra una delle priorità della nostra cultura.

Questa sensazione contrasta con il problema contemporaneo, che assilla i paesi occidentali, della sempre maggiore incidenza di malattie croniche provocate da stili di vita scorretti, problemi di anoressia e bulimia, necessità di considerare la dieta come una componente dell'equilibrio individuale e non come un "farmaco" fra i tanti.

Anche da tali considerazioni è nata la sfida di un gruppo di Sezioni LILT partecipanti ad Expo: **Lilt di Biella, Lilt di Bologna, Lilt di Campobasso-Termoli, Lilt di Crotone, Lilt di Ferrara, Lilt di Milano, Lilt di Napoli, Lilt di Oristano, Lilt di Parma, Lilt di Piacenza, Lilt di Ragusa, Lilt di Reggio Emilia, Lilt di Roma, Lilt di Treviso.**

I contenuti della proposta sono piuttosto semplici; ogni Sezione, ha "adottato" qualche cibo ritenuto salutare, di cui diffondere il consumo, sia per le sue proprietà di cura, sia per il valore che gli alimenti scelti esprimono nella cultura del territorio.

Abbiamo cercato di amalgamare la dimensione biologico-salutistica- nutrizionale dell'alimentazione con le sue dimensioni simboliche-affettive, culturali, relazionali.

Si tratta, pertanto, di un Dizionario soggettivo, orientato dai vissuti di chi lo ha curato portando esperienze, approfondimenti, memoria, significati.

Del resto, che il cibo sia prima di tutto uno stimolo relazionale, è reso evidente dai significati dell'allattamento. Il neonato, con l'attaccamento al seno, esprime un suo bisogno di nutrimento e di calore. In questo scambio si custodisce il segreto del nostro stare nel mondo. Più attaccamento e sicurezza sono saldi, più è facile il distacco, lo svezzamento, la sperimentazione dell'autonomia.

Anche il nostro gruppo di lavoro ha voluto assaggiare le libertà del distacco da un percorso già tracciato, sperimentando l'autonomia di adottare un cibo ritenuto discrezionalmente significativo.

È possibile fare qualche considerazione sugli alimenti adottati che, senza aver introdotto alcun criterio di spartizione e equilibrio fra gruppi alimentari, hanno portato comunque, da parte delle Sezioni provinciali aderenti, a scelte orientate nell'ambito della frutta e della verdura, escluso le carni, individuato il parmigiano reggiano come unico formaggio del nostro menù, valorizzato il ruolo di cereali, pesce, legumi.

Il lavoro si è rivelato ricco di considerazioni culturali e di ricette semplici che hanno evidenziato la relazione profonda fra cibo nutrimento e cura. È senz'altro appropriato fare riferimento ad una lettura al femminile dei significati simbolici emersi, oggetto della trattazione del paragrafo

successivo ed è, crediamo, incoraggiante, per chi si occupa di cucinare quotidianamente a casa, trarre spunti di riflessione e consigli pratici per preparare piatti, con sapienza semplicità e consapevolezza dei loro diversi significati.

Il testo costituisce un esempio del valore che l'alimentazione dovrebbe assumere per riappropriarsi della sua valenza relazionale e sottrarsi al linguaggio salutistico delle diete. Si rivolge al lettore curioso, ma è pensato anche per chi intenda inserire argomenti alimentari nei propri programmi educativi. Il Dizionario vero e proprio è preceduto da indicazioni metodologiche per predisporre moduli didattici tematici adatte a insegnanti, educatori, dietisti.

Si è volutamente mantenuta scarna e essenziale la parte informativa, oggetto di diverse pubblicazioni curate dalla LILT, perché il nostro obiettivo era di stabilire un nesso chiaro fra gusto, salute e nutrimento. Il cibo che nutre è un cibo buono che veicola sensazioni di protezione, calore, stabilità. Non può prescindere dalla bellezza di una tavola ben apparecchiata e da uno scambio di premure e affetti. Di recente alcuni studi scientifici hanno rivelato che lo stress legato a diete imposte produce un effetto paradossale, per cui la persona prende peso anziché perderlo. Prima di cambiare modo di mangiare è necessario riflettere su cosa ci si aspetta dal cambiamento, che motivi ci incoraggiano a modificare le nostre abitudini e quali sono per noi abitudini altre, accettabili e gradevoli.

L'ultimo aspetto che volevamo segnalare è che ogni cambiamento richiede la disponibilità e l'apertura verso il nuovo: conoscere e confrontarsi con proposte inconsuete non è trascurabile quando si parla del cibo come di propensione ad assaggiare e sperimentare sapori estranei, strani, stranieri. Non a caso abbiamo usato l'espressione "adottare un cibo". L'adozione enfatizza il legame affettivo e culturale e pone il focus di attenzione sulle motivazioni legate ai processi di scelta, sul confronto e sul concetto di scambio e di viaggio. I gruppi di lavoro delle Sezioni LILT hanno spesso, anche se non sempre, scelto cibi e ricette del loro territorio restituendoci, anche, la varietà e la ricchezza dei paesaggi e delle abitudini d'Italia, che ha radici, consuetudini e civiltà su cui fondare un benessere che metta al centro la persona nella sua complessità relazionale.

*Il gruppo di lavoro delle Sezioni Provinciali LILT
aderenti al Progetto I Gusti della Salute*

Il significato simbolico e culturale degli alimenti

Riconoscere i gusti della salute, richiede concentrazione sul proprio gusto per imparare a assecondarlo, modificarlo, raffinarlo, renderlo più sensibile, delicato, preciso e aperto all'esplorazione di assaggio e conoscenza.

Per questo, il percorso alla scoperta di un Dizionario così particolare richiede uno spazio destinato all'ascolto di sé, alla riflessione personale che aiuti ad accogliere le atmosfere letterarie e artistiche legate alla simbologia del cibo come archetipo di vita, relazione, coesione, trasformazione.

Prima di tutto, però, prima di cominciare il viaggio, è necessario affrontare il tema del "gusto" dal punto di vista fisiologico. Gusto e olfatto sono i due sensi chimici più primitivi. Il piacere emozionale da essi veicolato appartiene alla sfera della "felicità", la negazione del piacere provoca "disgusto", il desiderio di sperimentare nuove sensazioni è oggetto di "sorpresa", la negazione della sorpresa induce a ritirarsi nella "paura" di incontrarsi con i sentieri della diversità. L'incapacità di provare il piacere emozionale per carenze relazionali genera "tristezza"; le resistenze e gli ostacoli che sembrano frapporsi o si frappongono al piacere emozionale del sentire stanno all'origine della "rabbia". La rabbia furibonda che talvolta induce le persone ad abbuffarsi, talvolta a rifiutare il cibo, talvolta a sprecarlo, talvolta a disprezzarlo. La relazione fra cibo e emozioni è alla radice di ogni scelta individuale in ambito alimentare. Il gusto personale è espressione della integrazione fra vista (ci piace ciò che è bello da vedere e ben presentato), olfatto (gli odori, aromi, profumi del cibo ne anticipano presenza e consistenza), udito (il tintinnio del vasellame sulla tavola, i preparativi in una cucina "fertile", le chiacchiere in cucina, la fragranza del suono del pane appena sfornato che si rompe con le mani), tatto (ci piace ciò che è morbido quando deve essere morbido e consistente quando deve essere consistente, soffice, tenero, duro, resistente). Da questa mescolanza fra i sensi che intrecciano sapori e aromi si forgia e manifesta il gusto, in stretta relazione con i circuiti nervosi che controllano la sfera emozionale e certe dimensioni della memoria. I sistemi neurali che codificano gusto e olfatto sono in grado di distinguere stimoli presenti a concentrazioni anche molto basse (la capacità di degustare il vino da parte di un esperto prevede una combinazione di circa 100 elementi gustativi, risultato della combinazione fra sapore e aroma). L'acuità olfattiva varia notevolmente da individuo a individuo con differenze contenute in scala da 1 a 1000. Questo significa che se esistono differenze genetiche a determinare la sensibilità olfattiva, è possibile migliorare culturalmente la capacità personale di discriminare odori e sapori.

I recettori gustativi, cellule epiteliali raggruppate nei **bottoni gustativi** localizzati principalmente nelle **papille** della lingua, codificano le sensazioni di amaro, salato, aspro, dolce. La punta della lingua risponde bene a tutte e quattro le sensazioni, ma è maggiormente sensibile al dolce e al salato, la parte laterale della lingua risponde meglio all'aspro, la parte posteriore all'amaro.

Le sensazioni di amaro, dolce, aspro, salato sono anch'esse portatrici di irrinunciabili evocazioni emozionali: **amaro** è legato affettivamente agli stimoli nocivi; è evocato da composti chimici eterogenei e non ben conosciuti; **dolce** è il gusto più facilmente riconoscibile: taumatina e monellina, sono percepite come 100.000 volte più dolci del saccarosio, quindi ogni individuo è in grado di riconoscere meglio il carattere positivo del dolce e di apprezzarlo naturalmente; **aspro** è risvegliato dagli acidi che, forse, sono in grado di attraversare la membrana delle cellule gustative senza recettori specifici; anche il gusto **salato** non ha recettori specifici. In sintesi, i 4 gusti sono distinti in 2 categorie: le molecole che segnalano l'amaro e il dolce fanno uso di secondi messaggeri; le molecole che segnalano l'aspro e il salato agiscono direttamente sui canali di trasmissione. Dolce e amaro appartengono alla dimensione primaria della trasmissione sensoriale: si privilegia il dolce, si evita l'amaro. Aspro e salato sono gusti appresi, culturalmente più "sosticcati". Il neonato è in grado di apprezzare solo il "dolce": da questo derivano i consigli alimentari per ogni donna che allatta e che dovrebbe aver cura di non acidificare il latte. In seguito, ogni buon percorso di svezzamento, dovrebbe saper aiutare il bambino a riconoscere e apprezzare nuovi sapori. Se si apprezza naturalmente il dolce, si impara ad apprezzare culturalmente l'aspro, l'amaro, il salato. In realtà ciò non accade di frequente perché le madri tendono ad assecondare il gusto naturale e monocorde del figlio, anziché aiutarlo nel riconoscimento di sapori altri. Anche per questo, ogni laboratorio educativo esperienziale dovrebbe includere la possibilità da parte degli allievi, di migliorare le loro competenze nel riconoscimento e discriminazione di dolce, amaro, aspro e salato; approfondire la relazione fra gusto e olfatto attraverso esperienze sensoriali veicolate da linguaggi diversi e comunicare i contenuti appresi nella preparazione e somministrazione di piatti e bevande.

Le informazioni relative al gusto, veicolate dalle papille gustative, raggiungono la corteccia dopo essersi arrestate nel **talamo**, struttura di integrazione con le altre vie somatiche e con le componenti emozionali e della memoria (sistema limbico e sistema motivazionale). **La sensibilità gusto-olfattiva** è integrata e completata dalla rielaborazione talamica che compie il processo relativo al significato "olistico" del comportamento alimentare.

La premessa fisiologica alla comprensione del gusto è il prerequisito per coglierne complessità e impostare corretti percorsi rieducativi. L'approccio fenomenologico riconduce i fenomeni psichici alla presa di coscienza personale improvvisa e non prevista, colpita per istinto dalla capacità evocativa e significativa di determinate immagini. La persona attribuisce il suo valore soggettivo durevole a immagini che spesso manifestano solo un'oggettività incerta ed effimera, attraverso un processo cosciente in cui gli oggetti sono trasfigurati dalla acquisizione di significati personali che entrano a far parte della coscienza immaginante. Questo stato, definito da Gaston Bachelard "reverie" riflette un vissuto che integra memoria-consapevolezza-immaginazione-improvvisazione a partire dal rispecchiamento suscitato da una determinata immagine. In termini pratici un lavoro di riorientamento del gusto è un lavoro sulla persona e non sugli alimenti. È più produttivo approfondire i significati emozionali che ogni alimento evoca piuttosto che definirne prioritariamente le caratteristiche nutrizionali. "E subito, meccanicamente, stanco dopo un giorno insulso e con la prospettiva di avere davanti una mattinata deprimente, portai alle labbra un cucchiaino di tè nel quale avevo immerso un pezzetto di torta... sentii un brivido che mi percorreva le membra... conscio che dipendeva tutto dal gusto del tè e della torta, conscio che quelle strane sensazioni erano infinitamente lontane da quei sapori e non potevano in alcun modo dividerne la natura... Quando del nostro passato non resta più nulla... rimane ancora... l'odore e il gusto delle cose che aleggiano a lungo come i sentimenti..." (*Marcel Proust*).

L'immagine evoca con calviniana esattezza e rapidità, la correlazione fine e profonda che lega i sensi fra loro: **connessioni di memoria, istinto, emozioni**. Chi si occupa di cucina, di

somministrazione di bevande, di preparazione della tavola, di scelta del cibo, è istintivamente consapevole di quanto il suo lavoro sia fortemente connesso con le **aree del piacere, della seduzione, della cura**. Cambiare i propri gusti implica l'adesione ad un complesso percorso educativo al termine del quale, la persona si trova ad aver modificato un tratto essenziale del proprio sé: il significato valoriale con cui l'individuo integra conoscenze, affetti, convinzioni, sensazioni. Gusto, pertanto, non è principalmente l'organo di senso che consente di assaggiare, degustare, assaporare, mordere..., ma il risultato dell'interazione fra vista, olfatto, tatto, udito, memoria, canone estetico. Si riferisce sia alla concretezza anatomo-fisiologica delle caratteristiche di papilla gustativa, lingua, connessioni sinaptiche e vie del sistema nervoso, sia ad uno dei tratti più peculiari dell'individualità umana. La relazione con il cibo custodisce, per esempio, una dimensione di intimità, di legame evocativo con le sfere della sensualità e della sessualità a cui molti contributi di film, poesie, romanzi, opere d'arte, rimandano.

Il campo della "nutrizione" è arricchito dalle sfere di intenzionalità, desiderio, corrispondenza a determinati valori: la dimensione della **fiesta**, elemento occasionale e conviviale che di tanto in tanto si è trasformato in **tradizione**. Ci sono tradizioni alte che sanno ergersi e esprimere **ritualità** profonde che pervadono e modificano la **cultura**. Il cibo e la dimensione del nutrimento sono legati al principio arcaico del fuoco: il focolare (piano su cui accendere il fuoco) e il suo intorno identificavano nell'antichità il luogo in cui si edificava la casa; una scelta architettonica fortemente evocativa a livello simbolico: dalla casa ardeva il fuoco della comunità. Nella religiosità greco-romana, in effetti, fu **Estia**/Vesta, dea del focolare, prima di Zeus e Gaia, a ricevere il primo culto: la prima di tutti gli immortali a essere onorata con libagioni e processioni. Oggi diciamo prosit, salute, santé, salud, kampei... i romani recitavano Vesta, alzando i loro calici. Estia esprime i significati intimi di riparo, tradizione, protezione, cura che si mantiene nel tempo garantita da un focolare che emette calore ardente, calore dato da fuoco vivo, da braci da custodire. Il suo nome, probabilmente, deriva dalla radice indeuropea vas, che rimanda alla dimensione dell'abitare nei suoi tratti di radice, essenza. Estia appartiene simbolicamente alla sfera dell'interiorità, non è un oggetto visibile ma un fuoco vivificante, l'essenza dell'anima che abita ogni cosa. Il focolare è luogo di riconciliazione, concessione, perdono; non partecipa a guerre, rancori, conflitti. Senza Estia, non ci può essere casa, casa psichica che offra mura protettive perché sa custodire i simboli cardine dell'immaginario che rispecchia quel luogo vissuto: Estia presiede al rito di passaggio dal cibo consumato crudo al cibo cotto, trasformando la natura in cultura. Non ha bisogno di muoversi perché da Estia si ritorna per riceverne riparo, calore, festa, tradizione, conferma di appartenenza culturale. Anche l'architettura, dunque, è nata e si è evoluta per contribuire al risveglio della coscienza umana, custodendone il suo fuoco in modo specifico e durevole (questo vale per la casa e per la chiesa: ogni luogo che accoglie le persone nella loro interezza ha un fuoco da alimentare e braci da custodire): la custodia di un tempo che mantenga intatta la sua consistenza nella durata è garantita da uno spazio particolare, riconoscibile e riconosciuto. È in questo spazio che respira il rapporto con il cibo richiamato da **Afrodite**, la Venere dei Romani. Attraverso il suo nome la sfera del nutrimento si lega a bellezza, piacere, seduzione, sensualità. La sua influenza simbolica sui significati del nutrirsi sono così diffusi d'aver contaminato il linguaggio. I cibi afrodisiaci sono una raffinata suggestione per rappresentare il nodo che lega l'atto della alimentazione alla dimensione della sessualità. Il cibo non appartiene solo all'area immaginifica, seduttiva, sensuale, visionaria. Contiene elementi di forte radicamento culturale e tecnico con terra e territorio.

La capacità maieutica del cibo è ascrivibile simbolicamente a **Era**, la regale potente Era che i romani chiameranno Giunone, moglie di Zeus, dea del matrimonio, custode della primordiale dimensione relazionale del cibo: a lei fu associata l'immagine della mucca sacra, Gran-

de Madre dispensatrice di nutrimento che generò **La via lattea** quando il latte le sgorgò dal seno. La lettura metaforica dei significati del cibo incarnati da Estia e Era trovano piena accoglienza culturale in **Demetra**, nutrice e mamma per antonomasia, dea delle messi che presiedeva all'abbondanza dei raccolti (definita dai Romani come Cerere, da cui deriva il termine "cereali"). Il suo simbolo principale è il covone di grano maturo: Demetra riporta al significato del nutrimento come legame con la terra, cura per la genuinità e gratificazione derivata dalla preparazione del cibo come manifestazione di affetto.

Estia, Era, Demetra, Afrodite: sono le quattro dee che custodiscono la simbologia delle diverse sfaccettature nella relazione col cibo: Estia ne preserva i valori di riparo, cura, ritorno ad un focolare che ristora, Era la valenza sociale e culturale, Demetra il legame con la natura e le radici, Afrodite ne enfatizza i richiami estetici, sensuali, seduttivi. Vivere nell'equilibrio del benessere psicofisico il rapporto con l'alimentazione implica armonia con significati intimi annodati a memoria e identità personale, modalità di adesione a feste, rituali e tradizioni, richiamo alla salubrità del cibo scelto e semplicità e rigore nelle scelte fatte, cura per la dimensione sensuale che lega il gusto a vista, olfatto, tatto, odorato.

È interessante notare la distanza fra una simbologia legata al cibo incarnata da un tratto femminile e la figura dominante della dimensione maschile del "cuoco", cuoco anche quando chi cucina è una donna. Il tratto che prevale nel rinnovato interesse per la cucina è molto legato alla performance, alla competizione, alla precisione, alla dietetica. Allo stesso tempo anche il fast food da Burger King, lo spuntino veloce fuori casa, l'attenzione spasmodica alla calorie, l'essere astemi in nome della salute e il binge drinking in nome della socialità sono estranei alle radici simboliche del nodo fra nutrimento e umanità. Per riprendere il titolo del breve e folgorante saggio *La morte del prossimo* di Luigi Zoja talvolta si ha l'impressione di avere molta cura per cosa e come si cucina senza pensare per chi si cucina, a volte ci si concentra esclusivamente sul prodotto (macrobiotico, vegetariano, iperproteico, "schifezza che piace"), a volte prevalentemente sul target. Cibi cosiddetti afrodisiaci, fast food, cibi salutari, finger food, esempi di diete preventive per ogni male sono trattati quasi sempre come ingredienti di una relazione e di un contesto non esplicitati e, purtroppo, spesso maltrattati o non trattati.

Le dee si sono allontanate dalla simbologia legata al cibo: **Estia**, la prima fra gli dei ha seguito solo in poche delle azioni messa in campo dalla prevenzione alla cura, dalla formazione alla comunicazione. **Afrodite** si è trasformata in un ricettario che arricchisce qualche menù. **Era** e **Demetra** sembrano trionfare in certi settori elitari: l'attenzione per i cibi a km zero, le Linee Guida sul consumo degli alimenti.

Permane, tuttavia, l'idea che la capacità di evocazione simbolica delle dee/archetipi/metafore della relazione fra cibo, corporeità e identità personale si siano in qualche caso sfocate, in qualche caso spente. Ci si sofferma moltissimo, forse troppo, sulle valenze superficiali del cibo, non abbastanza sui suoi significati. Di fronte a tanta abbondanza e diversificazione di canali comunicativi, capita di assistere allo spettacolo di una comunicazione impoverita. Estia, Afrodite, Era, Demetra richiamano una simbologia forte, profonda e positiva quando camminano insieme; esprimono simbologie radicali e, spesso a rischio di eccesso quando si considerano separatamente: le trasformazioni delle proprie abitudini alimentari sono significative solo se sono in grado di riportare al centro dell'attenzione della persona le dimensioni del cibo che nutre e vivifica le proprie relazioni più intime (evitando l'insistenza di noiose ripartizioni in cibo salutare, cibo dannoso, cibo preventivo, cibo legato all'insorgenza delle malattie croniche). Attraverso lo sguardo di Estia, Afrodite, Era e Demetra si può cogliere l'opportunità di conoscersi meglio, approfondire il legame fra cibo e emozioni, comunicare il nodo speciale che lega "sapere" a "sapore", rinnovare la potenza che queste scoperte/

riscoperte possono avere in ambito personale (modificazione della relazione fra la persona e il suo modo di alimentarsi), sociale (modificazione dei significati culturali del cibo) e culturale (sviluppo di un certo modo di fare ristorazione e assunzione di una prospettiva in grado di riorientare la spasmodica attenzione al cibo come performance e competizione, verso il cibo come esperienza sensoriale a forte valenza conoscitiva e sapienziale).

*A cura del gruppo di lavoro della
Sezione Provinciale LILT di Reggio Emilia*

I gusti della salute: il ruolo della donna nei percorsi di prevenzione, educazione e cura

Questo volume, realizzato nell'ambito del Progetto CCM 2012 "Sviluppo e potenziamento di competenze specifiche degli operatori e dei volontari che operano nel campo oncologico, sui temi dell'alimentazione, attività fisica e della promozione del benessere psicofisico, per la messa a punto di un modello assistenziale di percorso oncologico integrato" curato dalla LILT di Reggio Emilia è presentato ad Expo in occasione del Mese di Ottobre dedicato alla Prevenzione dei Tumori Femminili.

Il progetto del Ministero della Salute ha avuto come finalità specifica il porre al centro il tema della promozione della salute nei percorsi di cura della malattia oncologica. La guarigione passa anche attraverso un ritrovato equilibrio psicofisico e una rinnovata attenzione alle proprie scelte. Non fumare, consumare alcolici moderatamente, riconsiderare il cibo come nutrimento per la persona e le sue relazioni e non per le sue valenze nutrizionali, camminare e muoversi abitualmente praticando diverse modalità di attività fisica, sono principi alla base di ogni cambiamento salutare duraturo.

La donna ha un ruolo fondamentale nell'ascolto e nell'attuazione di questi principi perché è figura cardine nell'imprinting delle abitudini familiari. Non fumare in casa, non avere la bottiglia di vino a tavola ad ogni pasto, non consentire ai bambini di assaggiare alcolici, favorire il movimento e occuparsi della cucina con premura e consapevolezza, sono ancora compiti legati prioritariamente alla dimensione femminile. La LILT ha voluto enfatizzare l'attenzione sul ruolo della donna nella prevenzione anche nel progetto culturale LILT ad Expo "I gusti della salute", inserito nei Tavoli Tematici della Camera di Commercio.

Ci sembra giusto approfondire i motivi della rilevanza del ruolo e della consapevolezza femminile nella prevenzione, proprio a partire dalla peculiarità del mese di ottobre che si occupa del più frequente dei tumori nella donna: la neoplasia mammaria.

Lo facciamo per evidenziare che si tratta di un tumore molto diffuso e con buona guarigione anche per le tante diagnosi precoci rese possibili dall'adesione femminile alla campagna di screening. La neoplasia mammaria è una patologia per cui esistono evidenze scientifiche di una riduzione della recidive per chi mantiene un certo comportamento alimentare e pratica abitualmente attività fisica (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): study populations and data collection*. Riboli E, Hunt KJ, Slimani N, Ferrari P, Norat T et al. *Public Health Nutrition* 5.6b (Dec 2002); *Lifestyle and breast cancer recurrences: the DIANA-5 trial*, F. Berrino et al. Department of Predictive and Preventive Medicine, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milan, Italy (2012) e costituisce, nel contempo, una patologia ad alto valore simbolico per la donna.

Esiste una relazione profonda fra **donna e accudimento**, donna e cibo. Il percorso che proponiamo nel testo è una rielaborazione dei tanti suggerimenti raccolti nei saggi introduttivi e nelle opere del volume *Le immagini affamate: donne e cibo nell'arte. Dalla natura morta*

ai disordini alimentari (a cura di M. Corgnati, Museo Archeologico, Regione Autonoma Valle d'Aosta, 2005), che incontrano l'immaginario archetipico femminile di derivazione Jungiana. Il cibo è prima di tutto dono e la donna, *La cuoca* di Diana Luise Brancaccio (Fig. 1)¹ ne è un esempio, è la prima custode dei segreti del cibo. La donna del dipinto ha forme sinuose, morbide; ha lo sguardo assorto e distaccato. È in completa armonia con quanto sta facendo, sospesa al di fuori del tempo. Uno stato illustrato magistralmente nel *Il pranzo di Babette* (film del 1987 di Gabriel Axel, tratto da un racconto di Karen Berixen). Babette, donna e in quanto tale un poco strega come i tanti personaggi letterari femminili di J. Amado (uno per tutti, *Donna Flor e i suoi due mariti*) e di I. Allende (memorabili i racconti, ricette e altri afrodisiaci di *Afrodita*), gioca con sapienza il potere seduttivo della cucina. Babette "inganna" le sue ospiti per persuaderle ad assaggiare i piatti da lei cucinati e seduce uomini a lei lontani per cultura e livello sociale. Non serve in tavola e non mangia. Prepara la festa degli altri, ma non interviene. Del resto, tradizionalmente, le donne non consumavano insieme agli uomini i pasti che preparavano, se non nelle classi sociali più elevate. Anche quando potevano partecipare ai banchetti, era costume diffuso che la donna dovesse astenersi da porzioni abbondanti, non bere vino e non parlare, per essere apprezzate nell'esercizio di un'autodisciplina non richiesta agli uomini. La simbologia e le raffigurazioni artistiche di questa tipologia culturale di donna è facilmente riportabile all'archetipo di **Estia**. La cuoca del dipinto è illuminata dal potere sacro del suo fuoco, che arde nel calore profumato che sprigiona dalla cucina di Babette. Si tratta di presenze silenziose, impalpabili, fragranti di aromi.

Il "farsi cibo" della donna che accoglie l'entrata nel mondo di un altro essere, il figlio (in passato anche figlio di una donna che chi allatta sostituisce provvisoriamente come balia), è compito di **Demetra**, la madre per eccellenza. Il legame cibo-donna è parte fondamentale del significato affettivo-relazionale dell'allattamento, fenomeno culturale e naturale insieme per antonomasia; è il cibo che nutre e custodisce, lenisce e consola. Infine la relazione donna e cibo si esprime nella sfera della seduzione, erotismo, attrazione. Il legame è ambivalente: donna e cibo sono intrecciati nella volgarità resa esplicita da opere artistiche come *I Mangia ricotte* di Vincenzo Campi (Fig. 2) e valorizzate nelle tante citazioni letterarie che ben esprimono i caratteri seduttivi del cibo-nutimento veicolato dalla donna-moglie-amante. **Afrodite** non sempre accompagna questo percorso; esiste, infatti, anche un luogo senza nome in cui la donna si sottrae dalla relazione con il cibo senza avere lo spirito delle "sante anoressiche" e senza considerarlo benedetto anche quando non esiste come in *Benedicte* di Albin Egger Lienz (Fig. 3). È un passaggio essenziale: dalla tavola in cui i commensali si incontrano davanti a una scodella vuota e benedicono un cibo a cui anelano e non possono avere, all'opulenza dello spreco, alla negazione del cibo come nutrimento. Il rapporto fra profano e sacro, spirituale e corporale, si concretizza in un racconto sospeso fra delirio, desiderio, sogno, incubo, in cui il cibo prende sopravvento sull'uomo. È a questo punto che compaiono opere come *Salve o regina* (di Odeina Pamici 1999 installazione legno e velluto blu) (Fig. 4) raffigurazione della cucina che ha smesso di cucinare, di destare e solleticare i sensi, sostituendo ai sapori del cibo minestrine piene di grazia, *Oh... minestrina piena di grazia* (Fig. 5). Opere come *Coperti* di Meri Gorni (Fig. 6), *Cena rossa* di Alison Knowles (Fig. 7) segnano la fine di ogni significato relazionale del cibo. Mangiando o digiunando sono ritratta in me stessa, come la giovane donna della statua di cioccolato di Manuela Carraro *Sarò buona* (Fig. 8). La donna ha rinunciato a riconoscersi in Estia, Era, Demetra, Afrodite; si rispecchia in

1 Tutte le immagini citate sono raccolte in un'aera riservata sul sito www.luoghidiprevenzione.it in una sequenza numerata con una breve presentazione, questo consentirà a chi fa del testo un uso didattico di disporre di sequenze di diapositive già organizzate.

altre simbologie, di diverso carattere: Atena, dea della saggezza e dei mestieri, dea vergine, votata alla castità e al nubilato. Splendida dea guerriera, rappresentata in forma di civetta, simbolo del pensiero razionale, del dominio della volontà sull'istinto e la natura; Artemide, dea della caccia e della luna, personificazione dello spirito femminile indipendente. Immune all'innamoramento, incline alla competenza e all'autorealizzazione, attratta da luoghi selvaggi e natura incolta; Persefone, giovane bellissima, dea associata ai simboli della fertilità: il melograno, il grano, cereali. Persefone esprime un tratto passivo, incline ad essere agito dagli altri, eternamente giovane, inconsapevole dei propri desideri e della propria forza.

Osservando immagini come *Tazze, piattino e cucchiaino coperto di pelliccia* (Fig. 9) e *Buon appetito Marcel* (Fig. 10), si coglie il cambiamento radicale avvenuto nella relazione fra donna e cibo e fra donna e uomo. Il cibo sembra aver smarrito i suoi significati relativi a nutrimento e relazione-tradizione. Scrive Lisa Wenger nel suo saggio contenuto nel catalogo "Immagini affamate": "se non avessi già letto e sentito innumerevoli teorie sul significato della Colazione in pelliccia di Meret Oppenheim... chissà che reazioni avrei avuto vedendo per la prima volta quest'opera? Stupore? Disgusto? Incredulità? Rabbia? Risatina sarcastica? Oppure gioia e delizia?... Il rivestimento di una tazza, piattino e cucchiaino, oggetti banali di uso quotidiano, con un pezzo di pelliccia pareva pieno di enigmi e provocazioni. ... Fu André Breton a conferire il titolo all'opera, con chiaro riferimento al dipinto *Dèjeuner sur l'herbe* di Edouard Manet, nonché al romanzo di Leopold Sacher-Masoch *Venere in pelliccia*.

In effetti è ancora Meret Oppenheim, nel 1966 a presentare un'opera come *Buon appetito, Marcell!*: la regina bianca, emblema del gioco degli scacchi è di pasta cotta, adagiata su un piatto, fornito di coltello e forchetta. La tovaglia è una scacchiera in tela cerata. In ognuna delle opere citate è presente lo spirito guerriero di Atena, l'indipendenza ribelle di Artemide, le dee vergini. Il cibo, anche, quando è trattato in modo quasi ossessivo, come nel caso di Meret Oppenheim, è rinnegato dal punto di vista relazionale e valoriale. Non è festa, ma sacrificio, non è dono, ma rinuncia. La donna che mangia, l'immagine che l'arte ci rimanda delle femmine di Rubens (Fig. 11) e delle opulente curve di Botero (Fig. 12) sono provocazione, lussuria, sfrenatezza. Anche per questo, forse, molte artiste hanno dedicato attenzione alla natura morta in cui sono gli oggetti ad incarnare debolezze e virtù; la pesca è segno di immortalità, il melograno di fecondità; il fico di conoscenza e abbondanza. Con la natura morta gli alimenti dipinti (ne vedremo molti nelle scelte delle Sezioni Provinciali LILT) sono parole che contribuiscono a definire un nuovo percorso pittorico senza indurre in tentazione. "Nei momenti più disperati della mia vita d'artista - scrive Lalla Romano - ho potuto riconciliarmi con la pittura dipingendo umilmente una scodella, un uovo, una pera"; e ancora: "la natura morta (*Mela verde su fondo bianco*) (Fig. 13) è il banco di prova dell'onestà e della creatività di un artista, il suo "clavicembalo ben temperato". Eppure anche la natura morta non è risparmiata da questo processo alle feste e ai fasti legati al cibo. Mirella Bentivoglio in *Lapide alla natura morta* (Fig. 14) spinge all'estremo la tentazione di rinunciare definitivamente al cibo, sino a trasfigurarla in brevuario come nel libro oggetto *Anche il panino è un segno sacro* (Fig. 15). La donna non cucina più per gli altri; caso mai il suo ruolo è di **cucinare parole**, come nel caso del *Libro al femminile* (Fig. 16), derivato da una piastra di fornello e gli alimenti si trasformano in libri come nella scultura in marmo verniciato *Il cacio è il mondo, i buchi le parole* (Fig. 17).

Da questi sguardi artistici, esce, come scrive Martina Corgnati, "una controversa interpretazione della femminilità... non a caso l'anoressia, la tensione verso il corpo assoluto è intimamente, si può dire, esclusivamente, femminile... il corpo, sottratto al progressivo e irriducibile divenire delle sue forme, si consolida in un osso stabile e virtualmente immortale. Del cibo, non più nemmeno l'ombra. Oppure è opportuno ricordarsene, monitorarlo, diffidarne, pren-

derne nota: sapere, insomma, cosa si è mangiato, quando, in che quantità, di che colore, perché. Non lasciar fare al corpo. Così la tavola può diventare un rituale silenzioso, un gioco di incomunicabilità fra commensali e oggetti a disposizione. La vita, insomma, è commistione, sporcia confusione, mutamento, violenza, smembramento, incorporazione, espulsione...". Esplode il grido di rabbia e dolore che accompagna questa dimensione di rifiuto delle implicazioni del cucinare che è metafora del prendersi cura di altri, prendersi cura di sé attraverso gli altri. È la sottrazione della dimensione del dono, della vitalità, della festa. Anche *La mela* di Milena Barberis (Fig. 18) diventa non tentazione, ma sacrificio. È impossibile assaggiare una mela per chi non vuole più avere un corpo che non sia ossa, sottrazione, assenza. Terribile è il contributo documentale di *Domestic X* di Hala Elkoussy (Fig. 19). Una donna lancia verso l'alto e verso il vuoto l'urlo della infelicità causata dalla non appartenenza. Nulla ci appare tanto estraneo e estraniante quanto la banalità del quotidiano in cucina fotografato dallo sguardo angosciato e riflesso dal vetro del copri-fornello: un gesto protettivo delle mani che sussultano di un singhiozzo senza lacrime. La rinuncia alla forma e alle forme può trovare una proiezione positiva, una sublimazione, in immagini come *La donna fiore* di Pablo Picasso (Fig. 20), il mondo vegetale incarna l'essenza di un femminile che ha smarrito la generosità di Babéte e la tornita voluttà delle donne di Amado profumate di cannella, infarinate, innamorate, seducenti e sedotte. L'uomo della donna fiore è *Il consumatore consumato: uomo à la coque* di Mirella Bentivoglio (Fig. 21), quando non è soggetto a un destino ancora peggiore come quello raffigurato dal video digitale di laia Filiberti *Lady Macbeth's Lunch* (Fig. 22). Atena, Artemide e Persefone non sono state in grado di rinnovare gioiosamente e positivamente l'immaginario legato al cibo e alla relazione fra donna e nutrimento perché il loro compito è di spezzare catene (Atena e Artemide) o rendere più consistenti vecchi legami, come nel caso della figlia perfetta, la Persefone che trova un corpo nella scultura *Sarò buona*. È il grido senza fragore della figlia che non si sente in grado di adempiere alle aspettative troppo alte e altre di una madre-padre. Atena e Artemide sono sorelle, complici, donne; non sanno essere madri perché non hanno cura del cibo e non possono aver cura del cibo perché nessuno ha insegnato loro che in principio esiste un fuoco e dal fuoco il focolare e dal focolare un cerchio in cui ospitare Estia. Tuttavia, proprio a partire dall'ansia e dal dolore derivati dalla consapevolezza del proprio esistere come corpo incompleto e provvisorio, può ricominciare l'affermazione delle presenze di Estia, Era, Demetra, Afrodite nel loro ruolo originario, modificato dalla consapevolezza che non si può sempre rimandare tutto alle risposte fisiologiche del corpo, nella relazione fra memoria, immaginario, vita quotidiana e proiezione di sé nel futuro.

*A cura del gruppo di lavoro
della Sezione Provinciale LILT di Reggio Emilia*

Indicazioni metodologiche per inserire il tema del cibo e del comportamento alimentare in percorsi formativi e educativi

Un'introduzione dell'argomento nei percorsi educativi e formativi è favorita da alcuni passaggi che consentono di esplorare le valenze emozionali, simbolico/relazionali e nutrizionali dell'alimentazione:

1. L'esplorazione della relazione fra cibo e donna mediato dai significati simbolici di Estia, Era, Demetra, Afrodite.
2. La conoscenza dei significati emozionali veicolati dal cibo rispetto alle emozioni primarie: rabbia, felicità, sorpresa, tristezza, disgusto, paura.
3. Il riconoscimento del cibo come fattore protettivo o di rischio per la salute.
4. L'esplorazione delle vie esperienziali del gusto (aspetto trattato nelle pagine centrali del dizionario).

La relazione fra cibo e donna mediato dai significati simbolici di Estia, Era, Demetra, Afrodite

Riprendiamo alcune considerazioni delle pagine precedenti per conoscere meglio il valore della simbologia archetipica.

Estia è dea del focolare, più precisamente del fuoco che arde su un focolare rotondo. La sua presenza si avverte nella fiamma viva posta al centro della casa, del tempio, della città. Sovrintendendo al fuoco Estia presidia ogni rito che ha a che fare con la cucina. Il passaggio dal cibo crudo al cibo cotto, reso possibile dalla scoperta del fuoco, è uno dei cardini fondamentali della civiltà umana. Il simbolo di Estia è il cerchio che Jung ha più volte riconosciuto come simbolo dell'Io e della interiorità esemplificato dai mandala di cui Jung scrive:

Il loro motivo di base è l'idea di un centro della personalità, di una sorta di punto centrale all'interno dell'anima al quale tutto sia correlato, dal quale tutto sia ordinato e il quale sia al tempo stesso fonte di energia... sentito e pensato come sé

(C.G. Jung, *Opere*)

Né abitazione, né tempio venivano consacrati prima che si avvertisse la presenza spirituale di Estia che forniva illuminazione, tepore e calore necessari a cuocere e godere il cibo. Quando una coppia si sposava, la madre della sposa accendeva una torcia sul proprio focolare domestico e la portava agli sposi nella nuova casa, perché accendessero il loro primo focolare. Dopo la nascita di un figlio aveva luogo un secondo rituale estiano. Quando il neonato aveva cinque giorni, veniva fatto girare intorno al focolare, come simbolo della sua ammissione nella famiglia. Quindi, seguiva, un sacro banchetto festivo.

(J. Bolen, *Le dee dentro la donna*)

Il fuoco dell'interiorità che arde e palpita nello spirito di Estia è la forza che consente e guida "ogni ritorno a casa" come luogo di intimità e calore. La cura che si presta alle faccende domestiche e nel cucinare è equiparata, con l'influenza di Estia, alla preghiera e alla meditazione. La donna che si occupa della propria casa con consapevolezza e amore si trova in quello che i Greci chiamavano "tempo propizio"; sta partecipando al tempo e ciò la nutre psicologicamente. Il contributo di Estia alla comprensione dei significati del cibo ha a che fare con la sfera dei sapori e della cura. Una casa che porta in sé la fragranza del pane appena sfornato, della forza potente dell'interiorità che indirizza le ritualità famigliari e dà senso alle tradizioni, trasforma ogni cibo, anche il più frugale, il più semplice, in nutrimento.

Era, raffinata, imponente, elegante, regale, è dea del matrimonio e della famiglia nei suoi significati sociali. L'amore coniugale e il rispetto della famiglia come luogo di potere, relazione, tradizione, sono al centro del suo potere simbolico. Le influenze di Era su tavola e preparazione del cibo riguardano forma e sostanza, ma Era è più interessata all'estetica di una tavola apparecchiata, allo sfavillio dei bicchieri, alla sontuosità dei servizi, alla varietà sofisticata del menù, piuttosto che al significato simbolico o nutrizionale del cibo.

Demetra, dea delle messi, presiede all'abbondanza dei raccolti; il suo simbolo principale è il covone di grano maturo. La radice del suo nome "meter" è imparentato con "mater". Rappresenta l'istinto materno che si realizza nella gravidanza, nell'allattamento e nel dare nutrimento fisico, psicologico, spirituale. Nutrire le dà una gioia immensa. Prepara grandi pranzi per la famiglia e per gli ospiti, sa fare il pane e le conserve di frutta, è legata alla natura e alle stagioni. La simbologia a lei legata la vede far dono dell'agricoltura e dei raccolti all'umanità; la traduzione romana del suo nome, "cerere", la associa ai cereali, il nutrimento per eccellenza. Con Demetra si trasmette il rispetto per la terra, l'armonia del susseguirsi delle stagioni, l'amore per ciò che è naturale, il riconoscimento di tutte le implicazioni del concetto di "nutrire".

Afrodite, dea alchemica; signora di processi magici legati al potere della trasformazione. Dea della bellezza, dell'amore e della sensualità. Il suo legame con il cibo, con le valenze erotiche del cibo, hanno influenzato molta letteratura di diversi livelli di interesse. La varietà della simbologia a lei associata, colombo-cigno-rosa-frutti-dolci-fragranze-mele d'oro-melagrana, ne enfatizzano il potere seduttivo e di metamorfosi. "La golosità è una strada che porta dritto alla lussuria e, se la si percorre con troppa indulgenza, conduce alla perdizione dell'anima. Per questo luterani, calvinisti e altri aspiranti alla perfezione mangiano male. I cattolici, invece... sono talmente più flessibili nei confronti della buona cucina d'aver coniato l'espressione "boccione del prete" per definire una pietanza deliziosa... , così scrive Isabel Allende nel suo *Afrodite*. Sulle parole dell'Allende, a parte la considerazione banale che non solo cattolici, ma ebrei, arabi, indiani, africani, orientali, condividono una "venerazione" del cibo come tempio di sacralità-profana, si costruisce una delle più riuscite trasformazioni di Afrodite. Afrodite è l'Afrodite ispiratrice di una cucina che mescola gusto e sensualità. Che cos'è un afrodisiaco? Un inganno, un'illusione dei sensi. "Gli afrodisiaci - scrive Allende - sono il ponte gettato tra gola e lussuria". Per esplorare la relazione fra gusto, olfatto, tatto e piacere erotico, i racconti e le ricette di Afrodite restano un buon viatico, anche se molto della misteriosa sapienza seduttiva della dea non è catturato dall'angustia di un testo che non ha saputo trattenere il fuoco intimo di Estia e la generosità del nutrimento di Demetra. L'Afrodite che dispensa consigli su come riscaldare il desiderio sessuale degli amanti suscita simpatia e tristezza, compassione e benevolenza; non siamo certi che la magica, intrigante, affascinante, Afrodite, andrebbe fiera di questa sua metamorfosi.

Estia, Era, Demetra, Afrodite: le informazioni sopra riportate ne esprimono pochi tratti essenziali e possono essere utili come introduzione ad un percorso educativo, formativo, terapeutico legato al cibo che dovrebbe prevedere questi passaggi:

1. Presentazione degli archetipi.
2. Rispecchiamento individuale negli archetipi con attività dedicate alla loro interiorizzazione: Estia si coglie con più chiarezza quando si pensa ai cibi che ci consolano, ci piace consumare con chi amiamo e agli ingredienti che dovrebbe avere un luogo che ci ispira calore, intimità, forza affettiva e introspettiva. È sufficiente un elenco di parole chiave su cui creare un testo o un'immagine per esprimere quanto Estia evoca in noi. Era si manifesta con il significato e la descrizione delle feste e tradizioni di famiglia, che hanno piatti privilegiati, ritualità dedicata, cerimoniale di preparazione e attenzione alla convivialità. Demetra è il cibo consapevole, il cibo buono che nutre, il cibo legato ad emozioni positive, il cibo della natura. Afrodite è il cibo della ricerca, della trasformazione, dell'incontro, dell'esplorazione, del legame amoroso. Sono modi diversi di intendere cosa, come, con chi mangiare. Estia rimanda ad una relazione con il cibo che può essere consumato anche in solitudine, quando si ha nostalgia di casa ed è il piatto dell'infanzia legato alla sapienza di una madre, una zia, una nonna; è il particolare della tovaglia amata, del gusto che si ritrova solo in quel posto e in quello stato d'animo. Era è la tradizione del Natale, del compleanno, della festa che obbedisce ai ritmi di un suo cerimoniale pubblico/privato. È un pasto relazionale, pubblico, sociale, in cui la famiglia esprime in modo saldo la propria presenza come istituzione e luogo di affetti. Demetra è il cibo della condivisione affettiva e della condivisione valoriale. È il cibo degli appassionati di buona cucina, il cibo fra amici che prediligono le "degustazioni", di chi si ritrova a tavola perché la mamma cucina bene. Afrodite è la dimensione peculiare della relazione fra cibo e piacere nel linguaggio segreto degli amanti che hanno reso afrodisiaci certi luoghi e certi alimenti. È il luogo della relazione privata, duale, erotica fra cibo ed emozioni.
3. Dopo aver approfondito le diverse valenze simboliche del cibo ogni partecipante al gruppo (nei contesti educativi e formativi) o l'individuo nella sua riflessione personale (nel caso di una consulenza personalizzata) sceglie gli archetipi che meglio esprimono in senso positivo e negativo le valenze relazionali dell'alimentazione. Ognuno identifica quanto crea disagio o benessere nel rapporto col cibo legato ai diversi contesti. Questo passaggio apre all'approfondimento delle tematiche relative a cibo e emozioni.

Cibo ed emozioni

È importante riconoscere le nostre emozioni e apprendere come siano correlate ai cibi che consumiamo abitualmente e alle situazioni in cui li consumiamo. Letteratura e linguaggi espressivi possono essere uno stimolo adeguato ad affrontare il tema con una classe o una persona che desidera riflettere sul proprio rapporto con l'alimentazione.

Una attività alla portata di tutti richiede semplicemente uno schema di questo tipo:

Paura	Rabbia	Felicità
Tristezza	Sorpresa	Disgusto

Si presenta la tabella che raccoglie le emozioni primarie, alla persona o al gruppo e si chiede di associare ad ogni emozione i cibi che istintivamente evoca. Ciò consente di escludere da una dieta, alimenti indesiderati, favorendo quelli che suscitano felicità, allegria, sorpresa e cercando di capire le ragioni per cui qualche alimento è legato a sospetto, paura, riluttanza. L'invito è di favorire l'assaggio di cibi provenienti da tutte le categorie relazionali.

Poiché il riconoscimento delle emozioni non è immediato, riportiamo di seguito qualche riferimento letterario sulle emozioni primarie di carattere generale, poi declinato nei confronti del cibo.

Emozioni e letteratura

Rabbia

Le emozioni legate alla rabbia portano a modificare il rapporto con il cibo determinando o la cosiddetta "fame nervosa" o il rifiuto generalizzato verso ogni alimento. Dal punto di vista biochimico i toni dell'umore sono regolati da serotonina e endorfine, la cui secrezione, dipende, fra l'altro, dal triptofano, un aminoacido contenuto in cioccolato, cacao amaro, frutta secca (in particolare mandorle, noci e arachidi), nel pesce (in particolare in alici, tonno, orata) nelle bietole e negli spinaci. In ogni regime ipocalorico per perdere peso o curare malattie croniche dovrebbe essere assicurata la presenza di un adeguato livello di triptofano apportato dagli alimenti per evitare un aumento dello stress provocato dal cambiamento delle proprie abitudini. Queste considerazioni sono diventate oggetto di uno studio randomizzato curato dall'Università di Cambridge e pubblicato sulla rivista "Biological psychiatry".

Come geloso, io soffro quattro volte: perché sono geloso, perché mi rimprovero d'esserlo, perché temo che la mia gelosia finisca col ferire l'altro, perché mi lascio soggiogare da una banalità: soffro di essere escluso, di essere aggressivo, di essere pazzo e di essere come tutti gli altri.

R. Barthes, *Frammenti di un discorso amoroso*

Coloro che consumano cioccolato godono di una salute costante e sono meno propensi alla miriade di piccoli malumori che offuscano la felicità della vita.

J. Anthelme Brillant-Savarin

Tristezza

Il malinconico siede assente silenzioso. Guarda fisso davanti a sé. Le membra del corpo diventano quasi degli alberi. Può rimanere fermo per ore senza sentire, pensare, senza parlare. Il suo sangue scorre più lentamente nelle vene...

Diari di Munch

La vita può essere sentita come una nausea nello stomaco, l'esistenza della propria anima come un malessere dei muscoli. La desolazione dello spirito, quando è sentita troppo acutamente, provoca delle maree in lontananza nel corpo e fa male per delega. Sono cosciente di me in un giorno in cui il dolore di essere cosciente è languidez, mareo, y angustioso afân.

F. Pessoa, *Il libro dell'inquietudine*

Immaginate una famiglia intorno al tavolo. Padre, madre e 2 bambine con i boccoli biondi appoggiano i gomiti su una tovaglia rosa. I piatti sono sistemati sui punti in cui la tovaglia si è macchiata di olio il giorno prima. Al centro del tavolo, la coppa dell'insalata al prezzemolo. Il padre intinge il pane. La madre assaggia con la punta della forchetta. La figlia maggiore con il mignolo. La figlia minore che non mangia l'insalata di prezzemolo, si dondola sulla sedia. Guarda le mutande stese sulla terrazza della casa di fronte.

Citazione da Autore non noto

Miriam aveva dimenticato il marito così come si abbandona un piatto di minestra sul tavolo, senza più toccarlo. Il loro amore era freddo.

C. Férey, *La gamba sinistra di Joe Strummer*

Felicità

I due non si conoscono ancora. Bisogna, quindi, che si raccontino: "ecco cosa sono". È il piacere narrativo, quello che al tempo stesso appaga e ritarda la conoscenza, quello che, in una parola, rilancia. Nell'incontro amoroso, io non smetto di rimbalzare, sono leggero".

R. Barthes, *Frammenti di un discorso amoroso*

Oh, danzate l'arancia. Da voi balzi
il paesaggio più caldo, perché al vento
nativo raggi l'arancia matura.

R.M. Rilke, *Sonetti a Orfeo*

La vista della focaccia, prima d'assaggiarla, non mi aveva ricordato niente; forse perché, avendone poi viste spesso, senza mangiarle, sui vassoi dei pasticceri.. di quei ricordi così a lungo abbandonati fuori della memoria, niente sopravviveva, tutto si era disgregato... ma ad un tratto, il ricordo legato a quel sapore rinasce: rinasce il sapore della briciola di madeleine che la domenica mattina la zia Lénie offriva, dopo averla bagnata nel suo infuso di tè o di tiglio.

M. Proust, *La Recherche*

Paura

Una sera passeggiavo su una strada di montagna... il sole era come una spada di sangue fiammeggiante sparso nella volta celeste. L'aria era diventata sangue con lamine di fuoco taglienti. Le cime delle montagne erano diventate azzurro scuro. I fiordi si spalancavano tra freddi azzurri e gialli fiammeggianti... I volti dei miei amici si trasformarono in taglienti sfumature di giallo quasi bianco. Awertii come un grido e realmente sentii un grande grido. I colori della natura, le linee della natura. Linee e colori vibrarono al movimento. Queste oscillazioni non provocarono solo oscillazioni visive ma anche oscillazioni sonore per cui realmente sentii quell'urlo. Allora dipinsi *L'urlo*.

Dal diario di Munch

Aveva paura di mangiare.
Perse il 25% del suo peso corporeo.
Aspirava alla perfezione. Il suo desiderio sessuale sparì.
Aveva delle esplosioni di rabbia. Non aveva più le mestruazioni.
Si sentiva isolata. Aveva sempre freddo.
Desiderava avere il controllo. Si sentiva debole.
Negava la sua fame. Una peluria fine stava crescendo su tutto il suo corpo.
Era depressa.. Soffriva d'insonnia.
Aveva un'immagine molto distorta del suo corpo.
Il suo battito cardiaco era irregolare.
Anelava l'attenzione altrui.
Quasi morì.

R. Lasser, *Fear of Fat Eats Us Alive (1997)*

Sorpresa

... A rigore, dunque, quella che chiamiamo noia è piuttosto un morboso accorciamento del tempo in seguito a monotonia: lunghi periodi di tempo, se non si interrompe l'uniformità si restrin-

gono in modo da far paura; se un giorno è come tutti, tutti sono come uno solo; e nell'uniformità perfetta la più lunga vita sarebbe rivissuta come fosse brevissima e svanirebbe all'improvviso.

T. Mann, *La montagna incantata*

Mi rotolo nel cioccolato. Immagino me stesso in un campo di cioccolato, su una spiaggia di cioccolatini mentre mi crogiolo-grufolo-ingozzo. Non ho tempo per leggere le etichette; mi infillo i cioccolatini in bocca a caso.

J. Harris, *Chocolat*

Disgusto

Il cibo, assume talvolta significati cupi e inquietanti. Nel famoso racconto *La Metamorfosi* (1916), di Franz Kafka, per esempio, gli alimenti hanno un valore profondo e angoscioso: trasformato in un enorme scarafaggio, il protagonista incomincia a provare disgusto per i cibi freschi e ad essere attratto da quelli avariati, e proprio questo cambiamento di gusto alimentare, sancisce la sua definitiva trasformazione.

Il cibo ha un aspetto angosciante anche nella lirica *Il sogno del prigioniero* (1958), di Eugenio Montale. Gli alimenti assumono qui il valore di un richiamo raccapricciante di morte, un richiamo che è, del resto, storicamente reale: basta pensare che i forni crematori, che nei campi di sterminio nazisti venivano utilizzati per incenerire i cadaveri dei prigionieri, venivano presentati come forni per cuocere il pane. Quindi l'uomo "cucinato e mangiato", sull'orribile mensa cannibalesca imbandita, dai potenti per eliminare gli oppositori, è una realtà, prima ancora che una grottesca e tragica metafora.

Un sapore di sangue in bocca, invece che questo sapore di formaggio, non farebbe differenza.

J.P. Sartre, *La nausea*

Venne davanti alla panchina, tutto prescioloso, con gli occhi e la bocca giallognoli... C'era un macello di gente, all'arrivo dei treni: tutti tarpami morti di fame coi fagotti intorno che puzzavano di pecora, di caciotta attanfanata.

P.P. Pasolini, *Una vita violenta*

Il puzzo di cavolo, quello lo conoscevo già dai miei tempi di collegio. Un padre una volta ci aveva spiegato che il cavolo ha un'azione inibente sulla sensualità. L'idea che la mia o l'altrui sensualità dovesse venire repressa in quel modo, mi nauseava.

H. Boll, *Opinioni di un clown*

La scrofa continuava a scappare davanti a loro, perdendo sangue, barcollando come pazza e i cacciatori le andavano dietro, posseduti da una gioia feroce, eccitati dal lungo inseguimento e da tutto quel sangue... Le erano proprio dietro quando essa arrivò, barcollando, a una radura dove crescevano dei bei fiori e delle farfalle danzavano una intorno all'altra e l'aria era calda e ferma. Qua, abbattuta dal calore, la scrofa piombò al suolo e i cacciatori si gettarono su di lei. Quella spaventosa irruzione fuori da un mondo conosciuto la rese frenetica: strillava e saltava e l'aria era piena di sudore e di fracasso e di sangue e di terrore... Jack le balzò sul dorso e piantò giù il coltello... adagio adagio la lancia penetrò e gli strilli terrorizzati divennero un grido solo, altissimo. Poi Jack trovò la gola e il sangue gli sprizzò sulle mani, caldo caldo... Le farfalle danzavano sempre, distratte in mezzo alla radura.

W. Golding, *Il Signore delle Mosche*

Il legame fra cibo ed emozioni è vitale; è pertanto fondamentale custodirlo nel tempo. Le emozioni primarie sono fortemente connesse ai colori che dovrebbero ispirare la scelta dei prodotti di stagione. Appartengono, per esempio, alla sfera del **bianco**: aglio, cavolfiore, cetriolo, cipolla, finocchio, mela, pera, porro; alla sfera del **verde**: asparago, carciofo, fagiolini, lattuga, spinaci; alla sfera del **violetto-blu**: frutti di bosco, melanzana, prugna, radicchio rosso; alla sfera del **giallo-arancio**: albicocca, arancia, carota, limone, melone, pesca, zucca; alla sfera del **rosso**: anguria, ciliegia, fragola, peperone/peperoncino, pomodoro, ravanello.

Gli alimenti del gruppo bianco sono ricchi di fibra, potassio, vitamina C; mele e cipolle contengono grandi quantità di flavonoidi, associati alla prevenzione della malattia neoplastica, così come il consumo abituale di cavolfiore.

Verde: frutti e ortaggi di questo gruppo contengono due nutrienti ad alto valore antiossidante, clorofilla e carotenoidi che hanno una funzione protettiva contro l'invecchiamento. Sono ricchi di magnesio, sale minerale che contribuisce alla regolazione della pressione del sangue e alla trasmissione dell'impulso nervoso.

Il contenuto di Vitamina C degli ortaggi e delle frutta di questo colore è molto elevato, in particolare nei broccoli, nel prezzemolo, negli spinaci e nel kiwi.

Blu-Viola: contengono sostanze come le antocianine importanti per la vista e per la circolazione capillare.

Giallo-Arancio: hanno un alto contenuto di beta-carotene, precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nel potenziamento delle difese immunitarie e nella protezione della vista.

Rosso: hanno molto contenuto di licopene e antocianina, pomodori e anguria sono ottime fonti di licopene che riduce i danni cellulari da ossidazione.

L'esplorazione dell'area cibo-emozioni dovrebbe pertanto essere completata da una riproposta di uno schema delle emozioni primarie per associare ad ogni azione la sfera cromatica prevalente.

Questo potrebbe guidare, soprattutto nella prima infanzia, un percorso di educazione al gusto di frutta e verdura che privilegi l'ascolto delle risposte istintive del bambino.

Come nota generale, alternare i colori, contribuisce all'equilibrio nutrizionale, favorito anche da conoscenza, assaggio e consumo privilegiato di frutta e verdura di stagione di cui riportiamo di seguito uno schema riassuntivo.

Il calendario della salute di stagione

Gennaio:

Cardi, cavolo, cavolfiore, cipolla, olive ed olio nuovo, porri, spinaci, tartufi, arance, corbezzoli, limoni.



Febbraio:

Carciofi, cardi, cavolo, cipolle, porri, radicchio, spinaci, tartufi, limoni.



Marzo:

Agretti, bietole, carciofi, cardi, cavolo, cipolle, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, tartufi, limoni.



Aprile:

Agretti, aglio, asparagi, fave, basilico, bietole, carciofi, cavolo, fagiolini, piselli, lattuga, radicchio, tartufi, limoni.



Maggio:

Aglio, asparagi, basilico, bietole, carciofi, cetrioli, fagioli, fave, funghi, lattuga, piselli, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine, ciliege, fragole, frutti di bosco, limoni.



Giugno:

Aglio, asparagi, barba di prete, basilico, bietole, carciofi, ceci, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, funghi, lattuga, melanzane, pinoli, piselli, pomodori, radicchio, tartufo, zucchine, anguria, albicocche, ciliege, fragole, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.



Luglio:

Barba di prete, basilico, bietole, ceci, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, funghi, lattuga, lenticchie, melanzane, peperoni, pinoli, pomodori, ravanelli, scalogni, tartufi, zucchine, albicocche, anguria, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.



Agosto:

Barba di prete, basilico, bietole, ceci, cipolla, fagioli, fagiolini, funghi, granturco, lattuga, lenticchie, lupini, melanzane, peperoni, pinoli, pomodori, scalogni, sedano, tartufo, zucchine, anguria, corbezzoli, fichi, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.



Settembre:

Barba di prete, basilico, bietole, cardi, cipolle, fagioli, funghi, granturco, lattuga, peperoni, pomodori, porri, sedano, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, zucchine, anguria, corbezzoli, fichi, frutti di bosco, giuggiole, limoni, mele, melograno, melone, noci, pere, pesche, susine, uva.



Ottobre:

Barba di prete, basilico, cardi, cavolo, cavolfiore, cipolle, granturco, funghi, fagioli, lattuga, patate, pomodori, porri, rape, sedano, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, zucchine, castagne, corbezzoli, diospiro/caco, giuggiole, limoni, mele, melograno, noci, pere, uva.



Novembre:

Cardi, cavolfiore, cavolo, cipolle, lattuga, olive ed olio nuovo, patate, porri, rape, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, arance, castagne, corbezzoli, diospiro/caco, limoni, mele, melograno, pere.



Dicembre:

Cardi, cavolfiore, cavolo, olive ed olio nuovo, porri, rape, spinaci, tartufi, arance, corbezzoli, diosperi, limoni, pere.



Il riconoscimento del cibo come fattore protettivo e di rischio per la salute

Dopo aver esplorato la dimensione simbolica e emozionale si può prendere in considerazione la valenza protettiva di certi cibi per il proprio benessere psicofisico

Quando la memoria affettiva evoca immagini legate al cibo richiama atmosfere legate alla dimensione della **casa**, dell'abitare, della cura, della premura e delle ambivalenze legate al consumo dei pasti e al cucinare come tradizione, rito e elemento fondamentale di ogni relazione. La casa è considerata, come "guscio", "nido", "finestra", "apertura alla piazza". Sono le 4 dimensioni simboliche scelte per approfondire la relazione personale con la sfera del nutrimento.

La **casa** è infatti il nostro angolo di mondo... il nostro primo universo. Non è forse bella la **casa** più modesta, se la guardiamo dal punto di vista dell'intimità?... La **casa** non si vive dunque solamente giorno per giorno nel filo di una storia... affrontando le immagini della **casa** con la cura di non rompere la solidarietà della memoria e della immaginazione, possiamo nutrire la speranza di comunicare tutta l'elasticità psicologica di un'immagine che ci commuove fino a gradi di insospettabile profondità..."

G. Bachelard, *La poetica dello spazio*

Casa, lembo di prato, luce della sera, improvvisamente acquistate quasi volto umano, siete accanto a noi, abbracciate, abbracciando.

R.M. Rilke

La **casa** è il libro, il custode è il poeta. A partire dalla casa si dipana un'erranza, la scrittura. Le si accorpa la storia. Sulla pagina viaggiano i tempi, l'esilio, la guerra, le luci nucleari, le schegge dei terrorismi, i lacerti d'umanesimo in resti, le utopie di massa, i silenzi del dopo, il dopo delle spente fedi, Le voci che qua e là tendono le corde sono del testo, del Dio, degli umani, degli eventi che indicano un fato. Alla **casa**, infine, torna la vita: la consegna che il segno fa della memoria.

A. Cappi, *La casa del custode*

Casa guscio...

Il guscio rappresenta il luogo del cibo consumato in solitudine: il cibo della consolazione e del festeggiamento intimo. È fattore protettivo se costituisce la gratificazione, il dono segreto che ci si concede, la trasgressione che consola/protegge e cura. È fattore di rischio se rappresenta l'unica gratificazione, dono, trasgressione. Il valore relazionale del cibo prevale rispetto ai suoi significati emozionali e nutritivi. Il privilegio del guscio dovrebbe rappresentare una eccezione riservata a pochi cibi e rare occasioni, altrimenti si configura come fattore di rischio per il benessere psicofisico. Il guscio di Estia è il fattore protettivo; occorre riconoscerlo e celebrarlo come fuoco che accende e si accende.

Casa nido...

Il nido è il luogo del rientro, della protezione, dell'accudimento, della cura. Il nido è presidiato da Demetra. È rifugio e riparo. Il cibo della memoria, del calore degli affetti, della condivisione privata è il cibo della casa nido in cui non esistono "cucine di velluto blu". Ogni casa nido ha i suoi profumi, i suoi odori, i suoi suoni, la sua consistenza. È una casa di forte contenuto identitario che avvolge, trattiene, contiene.

Casa finestra...

È la casa di Era. La casa in cui ricevere, ospitare, festeggiare è di per sé una festa. La precisione e l'accuratezza dei preparativi sono il preludio del piacere che può essere sobrio o sfar-

zoso e, comunque, ineccepibile. Ci sono posti da disporre, coperti da predisporre in modo perfetto, ritmi da rispettare. La casa finestra può essere il nido delle cerimonie pubbliche o lo spazio privilegiato delle relazioni sociali.

Casa piazza...

Si entra a tutte le ore, si cucina a tutte le ore. Non ci sono regole. Se in questa casa arde il focolare di un Estia invisibile e potente la casa è viva e vitale; sprigiona accoglienza, attrattiva, energia; se Estia se ne è andata, la casa si trasforma presto in dormitorio e albergo. È anonima, sporca, inospitale. Occorre molta saggezza per custodire il privilegio di queste case sempre più rare in tempi di fretta e di frette.

È facile ritrovare nei nostri pensieri i momenti in cui la nostra casa è stata nella memoria e nel presente vive nei fruscii dell'esistenza come guscio, nido, finestra, piazza. È facile riconoscerne i suoni e i sapori, la specificità e le fragilità. In un percorso sul cibo come nutrimento la definizione-descrizione-narrazione-visualizzazione della propria casa nel suo aspetto prevalente di guscio, nido, finestra o piazza, è importante per illuminare il rapporto personale e familiare con il cibo. Ad ogni immagine metaforica appartengono alimenti e ritmi di cui è essenziale acquisire consapevolezza; a questo punto è possibile identificare i cibi guscio, nido, finestra, piazza. Legare al cibo i luoghi e le persone con chi lo si consuma favorisce i processi di cambiamento. Non si cambia in astratto, ma si cambia nella concretezza del quotidiano in funzione di contesti, stadi di disponibilità, processi di attivazione emotiva, rivalutazione di sé e dell'ambiente, acquisizione di consapevolezza. Si raggiunge così la maturità e l'apertura necessari per affrontare con libertà un nuovo dizionario dei cibi, guida alle vie esperienziali del gusto.

*A cura del gruppo di lavoro della
Sezione Provinciale di Reggio Emilia*

I gusti della Salute. Un dizionario dei cibi

Introduzione

Ora lo sappiamo: occuparci di gusto e di salute ha poco a che fare con ricette e trasmissioni televisive sulla cucina. Il cibo è in grado di nutrire se è inserito in una relazione affettiva, amicale, sociale, positiva e armoniosa; riflette ogni ambivalenza e contrasto relazionale. Il cibo non è solo o prevalentemente un oggetto; è il tramite di molte dinamiche che esprimono l'essenzialità della persona. Forse anche per questo, nella maggior parte dei paesi occidentali, è in corso un profondo mutamento nel bilancio delle più frequenti cause di morbilità e mortalità. Si calcola che annualmente il 65% dei casi di morte sia dovuto a malattie croniche non trasmissibili (MCNT): malattie cardiovascolari, neoplasie, patologie respiratorie croniche e diabete. Il rapporto mondiale di salute 2011 descrive nel dettaglio come, nella maggior parte dei paesi, tra i più frequenti fattori di rischio siano inclusi l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, il basso inserimento di frutta e verdura nella dieta, il sovrappeso, l'inattività fisica e l'uso di tabacco. Tutti questi fattori sono strettamente correlati ai nostri comportamenti quotidiani. Come ci ricorda James Hillman in *La fuga degli dei*, ogni volta che ci allontaniamo dalle nostre radici culturali e simboliche, scompaiono gli dei e affiorano i sintomi. Alimentazione sbagliata e sedentarietà sono fattori di rischio della maggior parte delle, malattie croniche non trasmissibili, legate a comportamenti nocivi per il benessere psicofisico protratti nel tempo, esito di una disarmonia permanente fra esposizione allo stress, stili di vita, valutazione di sé nell'ambiente.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità include fra i determinanti delle MCNT di evidenza scientificamente dimostrata:

- aumentato consumo di prodotti ad alta densità energetica, poveri di nutrienti ma ricchi in grassi, zucchero e sale;
- ridotti livelli di attività fisica a casa, sul lavoro, nel tempo libero, nei trasporti;
- uso di tabacco.

Si potrebbero portare a sintesi le conclusioni dell'OMS con osservazioni siffatte: non ci si alimenta abbastanza di cibo che nutre e contribuisce al benessere psicofisico personale; non ci si muove in modo adeguato perché prevale la tendenza a evitare/regolamentare le relazioni interpersonali "vere". Ci si parla attraverso i social network, ma si è poco disposti a dirsi "ciao" con il dirimpettaio; si va in palestra, si ha un personal trainer, ma si rinuncia al significato relazionale della dimensione persona - ambiente - spazio vissuto; si fuma perché con la sigaretta si compensano diversi aspetti del sentire: calmarsi, rilassarsi, eccitarsi, aumentare la concentrazione, rispondere a noia - vuoto - dolore. La sigaretta è la sostanza psicoattiva perfetta. Il nostro Dizionario parte dalle considerazioni dell'OMS per riportare le dee guida a casa, per

riaccendere il focolare intorno al cerchio di Estia. Ci abbiamo provato dando un contributo alla conoscenza degli alimenti che è importante inserire nelle abitudini quotidiane: cereali, frutta, verdura, legumi, pesce, approfondendone qualcuno, in base alle inclinazioni dei diversi gruppi di lavoro delle LILT.

Prima di entrare nella parte vitale del Dizionario, qualche indicazione di massima sui gruppi di alimenti menzionati.

I Cereali: metà dell'apporto giornaliero in carboidrati dovrebbe essere composto da cereali non raffinati (integrali). L'apporto minimo di cereali integrali è di 85 grammi al giorno.

Del gruppo dei cereali fanno parte il grano, il riso, il mais, l'orzo, il farro, il frumento. Si dividono in cereali raffinati e integrali, preziosi per la salute perché contengono fibre (di cui è dimostrato l'effetto protettivo nei confronti del cancro del colon) e una quantità maggiore di vitamine, specie del gruppo B, e di minerali (ferro, magnesio e selenio).

Le fibre sono anche utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi.

I cereali sono la base dell'alimentazione mediterranea (sotto forma di riso o pasta, ma anche di grano, orzo e farro che negli ultimi anni vengono impiegati per insalate fredde o varianti del classico risotto). La mattina è possibile consumare i cereali sotto forma di corn flakes o analoghi, oppure di torte o biscotti integrali o di porridge di avena (un'abitudine anglosassone che si sta diffondendo anche in Italia).

A pranzo sarebbe bene scegliere un panino integrale e consumare una porzione di cereali o pasta con verdure.

La sera l'apporto di fibre può essere riservato ai vegetali, accompagnati da un piatto proteico (carne, formaggio, uova o pesce) per non assumere troppe calorie.

Per aumentare il consumo di fibre è necessario imparare a sostituire riso e pasta raffinati con la versione integrale e scegliere il pane completo. Tale cambiamento non va fatto bruscamente, ma gradualmente, in modo da abituare l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi. Anche per fare i dolci in casa è possibile sostituire in parte o del tutto la farina raffinata con quella integrale.

Cerere, la traduzione romana della Demetra che abbiamo imparato a conoscere, presiede al nutrimento della "casa nido". Pasta, riso, biscotti sono alla base di ogni percorso affettivo di cura e premura di cui avvolgere, abbracciare, intenerire sono gli ingredienti di base.

I Vegetali: È importante aumentare l'apporto di vegetali in generale, sia crudi sia cotti, ma anche sotto forma di succhi e centrifugati. I vegetali sono organizzati in cinque sottogruppi in base ai nutrienti che contengono:

- Vegetali verdi scuri (broccoli, spinaci, rucola)
- Vegetali contenenti amidi (mais, patate, piselli)
- Vegetali arancioni (zucca, carote)
- Leguminacee (lenticchie, ceci, fagioli, lupini, soia)
- Tutti gli altri vegetali.

Per una dieta equilibrata è necessario consumare almeno cinque porzioni tra vegetali e frutta ogni giorno e privilegiare la varietà. Per porzione si intende una quantità pari circa a una tazza da tè.

Tra i benefici dei vegetali si segnalano l'apporto di fibre, che facilita il transito intestinale e

protegge dal cancro del colon, l'apporto di vitamine antiossidanti (contenute specialmente nei vegetali più intensamente verdi) e di minerali come il potassio (che contribuisce alla conservazione della massa ossea, mantiene bassa la pressione e previene la formazione dei calcoli renali).

Per aumentare il consumo di vegetali è utile abituarsi a sceglierli anche come spuntino e ad aggiungerli ai vari piatti (per esempio ai sughi per la pasta, alla lasagne, ai ripieni delle torte salate). Dopo aver letto le indicazioni perfette di una aseptica presentazione, ci si chiede se i vegetali abbiano una loro dea o dio di riferimento e se si tratti di dei distratti al punto da non avere ritenuto opportuno approfondire la relazione fra vegetali e piacere.

I Frutti: sarebbe auspicabile consumarne due-tre porzioni al giorno (per porzione si intende un frutto di media dimensione, come una pesca, un'arancia, 4/5 prugne). La frutta contiene fibre, potassio e vitamine antiossidanti, prima fra tutte la vitamina C.

Per migliorarne l'assorbimento, bisognerebbe consumare la frutta lontano dai pasti, o prima dell'inizio degli stessi: esattamente il contrario di quanto si fa d'abitudine.

I Grassi: è praticamente impossibile cucinare senza grassi, ma è importante scegliere quelli giusti. L'olio extravergine d'oliva è in assoluto il grasso più sano, anche se per la frittura si può ricorrere a oli vegetali che reggono bene le alte temperature, come l'olio di arachide.

Da evitare o ridurre al minimo burro, strutto, margarina che tendono ad aumentare i livelli di LdL nel sangue.

L'olio extravergine d'oliva, invece, contiene elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, i più utili alla salute.

Oli essenziali sono contenuti anche nella frutta secca: noci, mandorle, arachidi.

Il Latte e i Latticini: In questo gruppo si considera il latte e i derivati del latte, purché ricchi di calcio.

Lo scopo principale del consumo di latticini a tutte le età è la formazione e la conservazione della densità ossea. Nel latte e nei formaggi sono infatti contenuti calcio, potassio e vitamina D. Poiché però si tratta di alimenti piuttosto calorici, è bene mantenere il consumo nell'ambito delle dosi consigliate.

Le Proteine: Le proteine vegetali sono garantite dal gruppo dei legumi (fagioli, piselli, fave, ceci...) che fanno parte anche del gruppo dei vegetali, perché condividono le proprietà di entrambi.

Un buon serbatoio di proteine è costituito dal pesce: è bene alternare carni magre (pesce azzurro) e carni grasse (come il salmone), che contengono una quantità più elevata di acidi grassi omega 3, protettivi nei confronti di diversi tipi di tumore e per le malattie cardiovascolari. Non tutte le proteine sono uguali: la carne andrebbe consumata non più di due volte la settimana, e sostituita con uova una volta e con pesce e legumi tutti gli altri giorni.

Un eccessivo consumo di carni rosse è legato all'aumento di rischio di alcuni tipi di tumore, mentre un consumo di pesce e legumi riduce il rischio.

Concludiamo l'introduzione riportando le Raccomandazioni WCRF, di orientamento per ogni nostra scelta verso il benessere psicofisico.

1) Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Con queste poche informazioni di base siamo finalmente pronti a sfogliare il dizionario suddiviso per gruppi di alimenti riportati in ordine alfabetico. Come evidenziato nell'introduzione ogni LILT ha adottato e trattato gli alimenti scelti in modo diverso. Alcuni sono stati oggetto di più approfondimenti, per esempio il pomodoro; altri non sono stati presi in considerazione. Ne è comunque uscita una carrellata piuttosto significativa del rapporto fra LILT e territorio e una varietà di informazioni, ricette riferimenti culturali che rendono molto facile introdurre il singolo alimento nel pensiero educativo-formativo oggetto della prima sessione del volume.

Cibo, nutrizione, nutrimento e dieta mediterranea

Dopo le prime generali indicazioni, l'ultimo aspetto da considerare nelle scelte effettuate dai curatori del Dizionario è il tributo per i concetti di Dieta e di Dieta mediterranea.

Per i Greci **dieta** significava semplicemente "buona regola di vita".

Fu Ippocrate il primo ad associare il termine dieta ad un regime prescritto dal medico.

Una buona regola di vita non coincide "necessariamente" con indicazioni salutistiche, ma con un percorso di raggiungimento personale del proprio benessere psicofisico.

Gli alimenti base della dieta/buona regola di vita, mediterranea sono verdure, cereali, legumi, pesce, olio d'oliva, latticini, vino, frutta, molti aromi: è una dieta antica dai tanti pregi, narrata in modo frammentario, ma molto suggestivo, dalle scelte alimentari delle Sezioni LILT che hanno contribuito alla realizzazione di questo testo.

La buona regola di vita mediterranea predilige i prodotti di stagione; inserisce la frutta fresca, nell'alimentazione giornaliera, non consumata alla fine dei pasti, ma alla base per spuntini o merende; appartiene ad una "cucina povera".

I vantaggi dell'adozione della dieta mediterranea sono riconducibili a:

- Rilevanza dei cereali (frumento, mais, riso) e dei loro prodotti di prima farine e seconda trasformazione (pane, pasta) nell'alimentazione quotidiana.
- Presenza nella dieta di consistenti quantità di proteine di origine vegetale, derivate dagli stessi cereali e dalle leguminose.
- Abbondanza nella dieta di ortaggi a foglia e frutta con il conseguente apporto abbondante di fibra, vitamine e sali minerali.
- Origine prevalentemente vegetale della frazione lipidica e impiego dell'olio di oliva come condimento preferenziale, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi mono e polinsaturi.
- Sapiente uso delle erbe aromatiche e delle spezie per insaporire i piatti.
- Modesta, ma qualitativamente determinante, presenza di latticini, uova, pesci e carni.
- Ruolo energizzante e conviviale esercitato dal vino consumato durante i pasti.
- Abbinamento degli alimenti secondo moduli variati e fantasiosi, comunque sempre completi dal punto di vista nutrizionale (cereali e legumi, cereali e condimenti lipidici, cereali e alimenti di origine animale, carni o pesci con ortaggi).
- Centralità dei protocolli basati sui piatti unici: miscelazione degli alimenti in razioni a equilibrata densità nutritiva.
- Tendenza a rispettare e attribuire valore al carattere conviviale, relazionale, rituale del pasto, valorizzandone le caratteristiche simboliche, affettive, emozionale oltre che nutritive.

Le scelte delle Sezioni Provinciali LILT

LILT DI BIELLA	SPINACI RISO INTEGRALE POMODORO FARRO MELA
LILT DI BOLOGNA	ASPARAGO OLIO DI OLIVA DI BRISIGHELLA PESCE AZZURRO DELL'ADRIATICO CILIEGIE DI VIGNOLA PESCA NETTARINA ALBICOCCA DI IMOLA
LILT DI CAMPOBASSO	FAVE PISELLI RAZZA SEPPIA
LILT DI CROTONE	GRANO SENATORE CAPPELLI ARANCE MORO CROTONESI OLIO DI PENNULARA
LILT DI FERRARA	AGLIO DI VOGHERA DOP PERA PESCE AZZURRO DELL'ADRIATICO RISO JOLANDA CARNAROLI
LILT DI MILANO	MELA ZUCCA
LILT DI NAPOLI	ARANCE DI VOGHERA DOP BROCCOLO CECE NERO DEL CROTONESE GRANTURCO DI GALLO MATESE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA COLLINE DELL'UFITA
LILT DI ORISTANO	CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA DOP MELAGRANA MUGGINE RISO VENERE SARDINA
LILT DI PARMA	PARMIGGIANO REGGIANO PASTA ALIMENTARE POMODORO
LILT DI PIACENZA	AGLIO POMODORO ASPARAGO
LILT DI RAGUSA	CAVOLO VECCHIO DI ROSOLINI FAGIOLI COSARUCIARI
LILT DI REGGIO EMILIA	CIPOLLA BRODO DI PESCE ZUPPA DI PESCE SALSE e SPEZIE MENÙ PER UN RINFRESCO DI PREVENZIONE
LILT DI ROMA	AGRETTI FRAGOLE LENTICCHIE DI ONANO

FRUTTA

Albicocca di Imola

a cura della Sezione Provinciale della LILT di Bologna

Questa varietà, presente nei terreni di Imola, ha una grande produttività ed ottime caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.



Rapporto albicocca-salute

Grazie alla presenza di quantitativi elevatissimi di betacarotene e altri antiossidanti, le albicocche risultano un alimento prezioso per prevenire la degenerazione cellulare e quindi i tumori (soprattutto dei polmoni, della pelle e del colon). Il betacarotene in particolare svolge anche un'attività protettiva per la salute della vista e della pelle. Non sono da sottovalutare i contenuti di fibra, acqua e sali minerali che rendono l'albicocca un alimento particolarmente adatto per mantenere una corretta idratazione e una buona funzionalità intestinale.

Ruolo dell'albicocca nella dieta

Proprietà nutrizionali

L'albicocca è particolarmente ricca di **Vitamina A**, di **Beta-carotene**, ai quali deve il colore arancio, e di **potassio**.

Grazie ai suoi nutrienti, le vengono attribuite importanti proprietà antiossidanti ed antitumorali: in particolare il betacarotene viene considerato fondamentale nella prevenzione di tumori della laringe, esofago e polmoni.

Il contenuto di Ferro è molto buono e diventa particolarmente elevato nel prodotto essiccato, arrivando a 5 mg/100g: per questo motivo è particolarmente indicata per le donne (in età fertile e in gravidanza), nelle quali il fabbisogno di ferro è maggiore.

Il contenuto elevato di acqua e fibra e l'apporto calorico basso la rendono indicata anche per mantenere una buona regolarità intestinale.

Modalità di consumo e cottura

La modalità di consumo più appropriata per poter mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali è quella a crudo.

Ottime anche per frullati, marmellate, salse o per arricchire dolci. L'essiccazione permette alle albicocche di mantenere un quantitativo elevato di micronutrienti

A quanto corrisponde una porzione adeguata di albicocche?

Circa 200 g

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno, di cui, l'albicocca potrebbe costituire una porzione.

Stagione delle albicocche: primavera-estate.

Modalità di conservazione

Conservare in frigorifero per pochi giorni oppure essiccate o come marmellata.

Ricette

Focaccia dolce vegana con albicocche secche

Ingredienti

- 300 g di farina di Kamut
- 100 g di farina di segale
- 50 g di farina di frumento integrale
- 50 g di fiocchi di avena + altri fiocchi da mettere sopra la focaccia
- 70 g di olio di girasole
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 250 g di latte di soia bio o di riso o di avena (senza zuccheri aggiunti)
- 2 bustine di lievito per dolci vanigliato
- 100 g di albicocche secche
- 12 nocciole circa.

Procedimento

Mescolare le farine, i fiocchi di avena, lo zucchero con l'olio, il latte e il lievito ed impastare per bene. Formare una palla di impasto abbastanza morbido e lasciare lievitare per un'ora circa. Prendere l'impasto lievitato e disporlo su una teglia rivestita con carta forno. Stendere con le mani l'impasto nella teglia, senza renderlo troppo sottile. Aggiungere le albicocche secche e le nocciole sminuzzate e i fiocchi di avena schiacciandoli un po' dentro l'impasto. Infornare a 180 gradi per circa 25-30 minuti.

Vegana

- Senza lattosio
- Senza colesterolo
- Ricca di fibra, di grassi buoni ed antiossidanti.

Coppetta super antiossidante

Ingredienti

- 50 g di cioccolato fondente almeno al 75%
- latte scremato qb
- 150 g di yogurt greco 0%
- 2 cucchiaini di miele
- 20 g di mandorle tritate
- 2 albicocche di Imola
- peperoncino e cannella qb.

Procedimento

Sciogliere il cioccolato fondente con circa 30 g di latte scremato. Aggiungere il peperoncino e mescolare per bene. Disporre la crema di cioccolato ottenuta in fondo a due coppette. Mescolare 150 g di yogurt greco magro con 2 cucchiari di miele, le mandorle tritate e cannella qb. Riempire le coppette con circa metà yogurt tenendone un po' da parte. Disporre le albicocche fresche tagliate a pezzetti e completare con lo yogurt rimasto. Decorare con qualche mandorla e/o riccioli di cioccolato fondente. Fare riposare in frigo per qualche ora.

- Ipocalorica
- Senza glutine
- Senza lievito
- Ricca di fibra, grassi buoni ed antiossidanti.

Significati simbolici dell'albicocca

Le albicocche sono viste nella tradizione come frutto afrodisiaco. Forse per questo motivo in alcuni dipinti raffiguranti tematiche cristiane diventano simbolo del peccato.

Immagini dell'albicocca nella storia dell'arte

A Firenze il Ghirlandaio nel 1480 affresca nel convento di Ognissanti *L'ultima cena* (1) in cui la natura partecipa al mistero eucaristico: oltre al pane e al vino, corpo e sangue di Cristo, troviamo quindi le albicocche, simbolo del peccato e le ciliegie, il cui colore rosso evoca la Passione.

L'albicocca nella letteratura

In *Sogno di una notte di mezza estate* (1595 c.a.), di Shakespeare, la regina delle fate Titania, invaghita del recalcitrante tessitore Nick Bottom, o Nico Chiappa come è a volte tradotto nelle più recenti versioni italiane, ordina ai suoi Elfi:

Be kind and courteous to this gentleman;
Hop in his walks and gambol in his eyes;
Feed him with apricocks and dewberries.

("Siate gentili e cortesi con questo cavaliere...
D'albicocche nutritelo").

La scelta del frutto non è casuale: Shakespeare si rifà, infatti, all'antica tradizione che vedeva nelle albicocche un potente afrodisiaco.

Ne *La duchessa di Amalfi* (1614), il drammaturgo inglese John Webster fa delle albicocche la spia della gravidanza della Duchessa:

Sospettando per vari indizi che la Duchessa debba presto
divenir madre, con raffinata astuzia cerca di sincerarsene:
le offre perciò alcune albicocche acerbe, primizia della
stagione: essa le divora con l'avidità della donna gestante...

Arance Moro crotonesi

a cura delle Sezioni Provinciali LILT di Crotone e di Napoli

Le arance Moro biologiche crotonesi crescono soprattutto nella valle del Neto della provincia di Crotone dove grazie alle buone condizioni pedologiche vi sono anche ottime condizioni climatiche favorite dal rimescolamento dell'aria proveniente dalle correnti marine e dall'aria fresca proveniente dalla Sila, tutte condizioni ottimali che a questi agrumi conferiscono proprietà e gusti unici. Caratteristica del frutto che si coltiva nell'areale crotonese è la polpa rossa con microscopiche venature azzurre scure, succosa e dal sapore intenso. Le arance Moro sono buonissime sia per spremiture che per produrre confetture. La colorazione rossa è dovuta alla presenza di pigmenti chiamati antociani che sono degli antiossidanti per eccellenza. Oltre ad essere ricche di Vitamina C utile perché rafforza il sistema immunitario e previene malattie da raffreddamento, da ricerche condotte presso il Dipartimento di Oncologia sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, in collaborazione con altri enti italiani, è emerso che l'arancia Moro è in grado di inibire l'accumulo di grassi in virtù degli antociani e di altri componenti presenti (venature azzurre scure), che determinano una diminuzione significativa dei trigliceridi nelle cellule adipose.

I gargarismi con il succo di arancia rossa giovano nelle gengiviti e stomatiti; l'infuso della scorza gode di proprietà aperitive, digestive e spasmolitiche.

In generale le arance Moro hanno un insieme di virtù quali:

- favoriscono la digestione;
- hanno proprietà antisettiche, astringenti, antiossidanti, antireumatiche;
- vengono usati per curare reumatismi degenerativi, artrosi, artrite, dolori articolari dello sportivo;
- combattono l'invecchiamento cellulare;
- possono essere impiegati per correggere le alterazioni delle funzioni intestinali;
- hanno proprietà sedative: ne è consigliato l'uso a chi soffre di stress, nervosismo, insonnia, palpitazioni, umore flemmatico;
- hanno funzione di antispastici: mal di testa o asma;
- rinforzano i vasi sanguigni e migliorano la circolazione;
- sono un solvente dei calcoli renali grazie ai citrati;
- regolano l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, evitando diabete e arteriosclerosi grazie alla fibra contenuta nel callo bianco sotto la buccia;
- riducono i rischi di malattie cardiovascolari;
- riducono i rischi di cancro, soprattutto del colon-retto e del canale alimentare;
- non sono molto caloriche e contribuiscono a combattere l'obesità;
- hanno benefici estetici: l'agrumoterapia combatte le rughe e macchie solari e favorisce la microcircolazione.

Ricette

Insalata crotonese di arance moro

Ingredienti

6 arance Moro
1 cucchiaino di olio evo "pennulara"
peperoncino
cipolla di tropea
gherigli di noce.

Preparazione

Sbucciare le arance, spezzettarle in cubetti regolari facendo attenzione a non strizzare la polpa, disporle in una terrina e, condite con olio evo, sale, peperoncino, cipolla e noci.



Risotto con gamberi al profumo di arancia Moro

Ingredienti

280 g di riso
200 g di gamberi sgusciati
1 lt. di brodo vegetale
3 arance moro
30 g di cipolla
30 g di olio extra vergine
100 ml di vino bianco secco
sale.

Preparazione

Rosolate la cipolla con l'olio evo, si toglie dopo circa 10 minuti e si fa tostare il riso nel vino. Aggiungere i gamberi sgusciati ed il vino bianco e si fa evaporare. Si continua la cottura aggiungendo il brodo vegetale ed il succo di 2 arance. Dalla buccia della terza arancia, occorre ricavare delle striscioline che vanno sbollentate. Dall'interno dell'arancia occorre ricavare 8 spicchi che vanno aggiunti con le striscioline d'arancia al riso e mescolate.

Linguine all'arancia

Ingredienti

Spaghetti
2 arance rosse
1 limone
2 spicchi d'aglio
80 g di tonno sott'olio
prezzemolo
olio extra vergine.

Preparazione

In un tegame rosolate l'aglio, aggiungete il tonno sminuzzato e sgocciolato, la polpa di un'arancia e mezza del limone, entrambi privati della buccia, dei semi e delle pellicine.

Schiacciate con la forchetta il tutto e mantenete sul fuoco 5 minuti finché il composto sarà ben amalgamato.

Cuocete a parte le linguine, scolate, versate nel tegame, mescolate pochi minuti sul fuoco e copritele con una spolverata di pepe nero, prezzemolo tritato e una grattugiata di buccia d'arancia.

Guarnite il piatto con fette d'arancia.

Marmellata di arance

Ingredienti

- 1,6 kg di arance piccole non mature
- un grosso limone
- 3,4 litri di acqua
- 200 gr di stevia.

Preparazione

Tagliate a metà le arance e il limone e mettete in una casseruola con l'acqua.

Portate tutto a ebollizione. Fate sobbollire per 2 ore, quindi passate al colino conservando il liquido di cottura e fate raffreddare. Mettete i semi d'arancia nel quadrato di mussola (lino).

Fate raffreddare in frigo un piattino. Mettete il sacchetto con i semi nel liquido di cottura e fate bollire per 5 minuti. Mettete la frutta tagliata nella casseruola e aggiungete il liquido di cottura. Fate bollire sino a quando tutto si riduce della metà. Togliete il sacchetto.

Lavate i barattoli, asciugateli e metteteli in forno a calore moderato per 5 minuti.

Aggiungete lo zucchero nella pentola della marmellata e scaldate fino a quando si è completamente sciolto. Portate a ebollizione e fate cuocere ancora per 15 minuti, fino a quando la marmellata raggiungerà la giusta consistenza. Lasciate riposare la marmellata per 15 minuti e poi versate il tutto nei barattoli.

Arance di Sorrento

a cura della sezione provinciale LILT di Napoli

Prodotto tradizionale campano.

Rapporto arance-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Le arance di Sorrento rientrano nella categoria frutta e sono importanti a livello nutrizionale per il notevole quantitativo di vitamine e Sali minerali che forniscono.

Ruolo delle arance nella dieta

Frutta con importante proprietà nutrizionale.

Quali principi nutritivi apporta

Le arance hanno un elevato contenuto in vitamina C (53,2 mg/100 g). In effetti il fabbisogno giornaliero di questo nutriente (50-100 mg) può essere raggiunto con l'ingestione di un'arancia di sufficienti dimensioni. La principale componente dell'arancia è, ovviamente l'acqua (86,75 g/100 g), il cui elevato contenuto rende il frutto particolarmente succoso. Buono anche il contenuto in fibra (2,4 g/100 g). L'apporto calorico dell'arancia è piuttosto contenuto (47 Kcal/100 g). Il sapore acidulo, invece è causato dalla presenza di acido citrico.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Le arance possono essere consumate tutti i giorni. L'elevata presenza di vitamina C nell'arancia rende particolarmente utile questo frutto nella difesa dai radicali liberi, nell'assorbimento del ferro e nel mantenimento della consistenza del collagene e quindi dei tessuti molli quali pelle, muscoli e tendini. La buona percentuale in fibra e l'elevato contenuto idrico, inoltre, contribuiscono a favorire rispettivamente il senso di sazietà (solo con l'arancia mangiata a spicchi e non spremuta) ed a dissetare.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Si possono consumare come frutta o sorbetto o come dolce.

Modalità di conservazione

A 4°C o temperatura ambiente.

Ricette

Linguine al profumo di arance di Sorrento

Ingredienti

400 g di linguine
30 g di burro
1/2 bicchiere di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio di cognac
1 bicchiere di crema di latte
sale qb
parmigiano grattugiato
1 arancia e 1 limone.

Preparazione

Grattugiare la scorza di limone. In un tegame riscaldare burro, olio e versare la scorza grattugiata dell'arancia. Riscaldare e aggiungere il cognac. Aggiungere anche la crema di latte, facendola riscaldare senza raggiungere l'ebollizione e salando quanto basta. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa al limone e con parte del formaggio. Mescolare bene e servire con il resto del formaggio a parte.

Amaretti all'arancia di Sorrento

Ingredienti

375 g di mandorle sbianchite
350 gr di zucchero
200 gr di albume
200 gr di scorzette d'arancia tritate finemente.

Preparazione

Pestare le mandorle con lo zucchero, aggiungere gli albumi e l'arancia candita. Sopra un foglio di carta oleata, formare tanti piccoli dischetti di pasta. Infornare a 170°C. Lasciarli raffreddare e immergerne quindi la superficie superiore nel composto precedentemente preparato.

Marmellata di arance

Ingredienti

1 kg. di arance
2 kg. di zucchero.

Preparazione

Togliere alle arance la buccia superficialmente, senza la parte bianca e tagliuzzarle finemente, farle bollire per 4-5 minuti. Togliere alle arance la parte bianca e tagliarla a fettine. Metterle in una casseruola con la scorza e lo zucchero. Lasciare cuocere per circa 50 minuti. Quando la marmellata apparirà della come il miele, farla raffreddare e metterla in barattoli a chiusura ermetica e ben asciutti.

I significati simbolici delle arance

La dea Giunone portò in dote un alberello dai frutti d'oro, un alberello di arance.

Immagini delle arance nella storia dell'arte

Sono numerosi in tutta la storia dell'arte, quadri in cui i frutti dell'arancio diventano argomento interessante per la sua bellezza e il colore. I rilievi e dipinti egiziani o affreschi e mosaici romani ci mostrano il piacere di riprodurre i frutti della natura, ma dal Rinascimento quando cominciano a guadagnare importanza nella pittura europea, anche se spesso con un significato simbolico; i frutti dell'arancio insieme a uva, pesche, ciliegie, meloni, melograni abbondano nei dipinti religiosi di Beato Angelico, Bellini, Botticelli, Tura, ecc. Ma soprattutto nel XVII secolo, quando raggiungono un maggiore ruolo e autonomia all'interno della pittura specializzata in nature morte e vasi, accompagnati a volte di fiori.

Ciliegie di Vignola

a cura della sezione provinciale LILT di Bologna

La ciliegia di Vignola è presente nel territorio modenese fin dall'Ottocento ed oggi, oltre ad essere un prodotto straordinario, rappresenta una buona parte della produzione italiana di ciliegie. La raccolta inizia nei mesi primaverili per poi continuare nei primi mesi estivi. Dal 2013, la Ciliegia di Vignola e tutte le sue varietà, hanno ricevuto il riconoscimento I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta).

Rapporto ciliegia-salute

Le ciliegie, grazie al contenuto elevato di acqua e sali minerali, aiutano a contrastarne la perdita nell'organismo attraverso il sudore, tipica dei mesi più caldi. Il quantitativo di potassio le rende particolarmente indicate a chi soffre di ipertensione, mentre la quantità notevole di fibra permette di mantenere una buona funzionalità intestinale e di ridurre l'insorgenza di tumore al colon. È bene sottolineare che la presenza elevata di antiossidanti consente alle ciliegie di ridurre l'attività dannosa dei radicali liberi e conseguentemente di proteggerci da numerosi tumori e diverse altre patologie (es. cardiovascolari).



Ruolo della ciliegia nella dieta

Proprietà nutrizionali

Si tratta di un frutto dalle grandi proprietà antiossidanti. Il suo indice ORAC, che misura la capacità antiossidante di un alimento, è molto elevato (2100), grazie alla presenza di beta carotene, vit A, Vit C e antocianine. Queste ultime appartengono al gruppo dei flavonoidi, antiossidanti oggetto di numerosi studi e ai quali vengono attribuite proprietà antitumorali, antinfiammatorie, antinvecchiamento e protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari. Hanno inoltre un buon contenuto di acqua, fibra, ferro e potassio.

Modalità di consumo e cottura

La modalità di consumo più appropriata per poter mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali è quella a crudo. Ottime anche per frullati, marmellate, salse o per arricchire dolci.

A quanto corrisponde una porzione adeguata di ciliegie?

Circa 150 g

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 2-3 porzioni di frutta al giorno

Stagione delle ciliegie: primavera-estate.

Modalità di conservazione

Conservare in frigorifero per pochi giorni o come marmellata.

Significati simbolici delle ciliegie

Nell'età cristiana il frutto rosso diventa il medium per simboleggiare il sangue di Cristo versato per la redenzione umana e quindi diventa simbolo della Passione. Per questo motivo com-

paiono ciliegie in molti dipinti dell'ultima cena o anche raffiguranti la Madonna con Gesù bambino. La ciliegia viene anche vista, sempre nella simbologia cristiana, come "antidoto" alla mela simbolo del peccato originale, divenendo così il "frutto del Paradiso".

Il ciliegio ricopre un ruolo di rilievo nella cultura giapponese dove è venerato come simbolo della grazia, della femminilità e della cortesia. A molte fanciulle è attribuito appunto il nome di "Fior di Ciliegio". Nella simbologia Giapponese, inoltre, esso è indice di buon auspicio, felicità ed affetto. La ciliegia è anche simbolo della vocazione guerriera del Samurai e del destino a cui deve prepararsi: "rompere la polpa rossa della ciliegia per raggiungerne il duro nocciolo o, in altri termini, fare il sacrificio del sangue e della carne per arrivare alla pietra angolare della persona umana" (Jacques Servier in *L'uomo e l'invisibile*). Il fodero della spada era ornato con ciliegie e l'emblema del Samurai era un fiore di ciliegio, rivolto verso il sole nascente, quale segno di devozione delle loro vite.

Immagini delle ciliegie nella storia dell'arte

Il colore rosso rimanda al sangue versato da Cristo sulla croce: per questo motivo, alcune ciliegie possono apparire sulla tavola dell'Ultima Cena o della Cena in Emmaus. Con lo stesso significato, questi frutti si ritrovano nei dipinti che hanno per soggetto la Madonna con Gesù Bambino.

Tiziano, *Madonna delle ciliegie* (1516 / 1518). (Fig. 23)

Altri pittori che dipinsero il tema della Madonna con ciliegie sono:

Carlo Crivelli, *Madonna Lochis* (1475). (Fig. 24)

Georg Flegel, *Natura morta con ciliegie* (1635). (Fig. 25)

Federico Barocci, *Il riposo durante la fuga in Egitto*, conosciuto come *La Madonna delle ciliegie* (1573). (Fig. 26)

La ciliegia è anche un bene di lusso, un prodotto costoso, soprattutto a certe latitudini. E di ciliegie, e altri frutti, sono piene le tavole imbandite nelle nature morte Seicentesche: siamo in epoca Barocca, periodo che eleva l'opulenza a sfarzo e a "modus vivendi", soprattutto per l'alta borghesia e la nobiltà. Anche Van Gogh, Manet, Degas, Monet e Gauguin verranno folgorati dal ciliegio e dai fiori del lontano Oriente. Al punto che nessuno di loro resterà insensibile di fronte a quelle bellezze, dando vita al nuovo stile chiamato Giapponismo.

Le ciliegie nella letteratura

La via è una ciliegia,
la morte il suo nocciolo,
l'amore il ciliegio.

(J. Prevert)

Ricette

Torta al grano saraceno con marmellata di ciliegie fatta in casa

Ingredienti

200 g di farina di grano saraceno
120 g di mandorle
70 g di zucchero integrale di canna
20 g di miele
60 g di olio extravergine di oliva (o di arachide, o di mais o di girasole)
100 g di yogurt vegetale (o bianco intero)
2 uova
mezzo bicchiere circa di acqua frizzante
un pizzico di bicarbonato
cannella qb
semi di anice e chiodi di garofano (2-3) da tritare con il macina caffè.

Per la marmellata

350 g di ciliegie di Vignola
90 g di amaretto o altro liquore a piacere (i celiaci devono utilizzare un liquore presente nel prontuario)
2 cucchiaini di zucchero di canna integrale.

Procedimento

Togliere i noccioli dalle ciliegie e tagliarle grossolanamente. Utilizzare un pentolino antiaderente e aggiungere le ciliegie, l'amaretto e lo zucchero di canna. Cuocere per circa 25-30 minuti a fuoco medio-alto, mescolando frequentemente. Nel frattempo, tritare le mandorle nel frullatore. Porle in una terrina ed aggiungere: farina, zucchero di canna integrale, l'olio, lo yogurt, 2 uova, le spezie e un pizzico di bicarbonato. Infine, per rendere l'impasto più cremoso, aggiungere 1/2 bicchiere di acqua possibilmente frizzante. Disporre in modo omogeneo il composto in una tortiera foderata con carta forno e cuocere a 180 gradi per circa 35-40 minuti. Togliere la torta dal forno e dalla tortiera. Distribuire sopra la torta o all'interno la marmellata di ciliegie. Conservare possibilmente in frigo.

- Senza glutine
- Senza lattosio
- Senza colesterolo
- Senza lievito
- Ricca di fibra, grassi buoni ed antiossidanti.

Dessert di ricotta e ciliegie

Ingredienti

500 g di ricotta
400 g di ciliegie di Vignola
2 cucchiaini di zucchero a velo

sciropo di sambuco
savoardi qb.

Procedimento

Prendere una parte delle ciliegie e frullarle. Mescolare con una frusta la ricotta, le puree di ciliegie e lo zucchero a velo. Tagliare le altre ciliegie a metà e unirle alla crema di ricotta. Inzuppare i savoiardi nello sciroppo di sambuco diluito con acqua. Disporre nelle coppette i savoiardi e aggiungere la crema di ricotta e ciliegie e porle in frigo per qualche ora. Servire freddo.

- Ipocalorica
- Povera di grassi
- Ricca di fibra e antiossidanti.

Fragole di Terracina

Sezione provinciale LILT di Roma

Le fragole sono un'eccellente fonte di vitamina C, di flavonoidi e ricche di antociani che sembrerebbero essere i responsabili delle potenziali caratteristiche anti-infiammatorie.

Appartengono alla famiglia delle Rosacee e il genere comprende circa 12 specie di cui solo due crescono spontanee in Italia.

La fragola è un frutto molto antico, infatti dai rapporti archeologici risalenti all'epoca preistorica sappiamo che già se ne cibavano le tribù primitive.

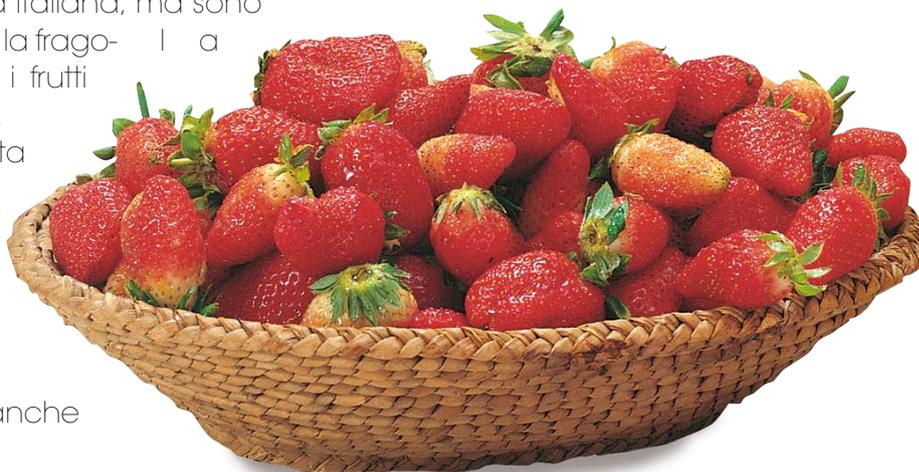
La fragola di bosco era nota ed apprezzatissima fin dai tempi dell'antica Grecia e di Roma, dove non mancava mai sulle mense dei ricchi patrizi. Venivano consumate specialmente nel periodo delle festività primaverili in onore di Adone: secondo la leggenda, infatti, alla morte di Adone, Venere pianse lacrime che, cadute a terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi.

Secondo altre leggende popolari più recenti, ma che si perdono comunque nella notte dei tempi, la fragola sarebbe in grado di proteggere dal morso di vipere e serpenti: per scongiurare il pericoloso veleno di questi animali si dice si debba raccogliere le foglie della piantina il giorno di San Giovanni. Chi avesse dunque raccolto le foglie il 24 di giugno, le avesse fatte essiccare al sole e poi le avesse intrecciate per farne una cintura, sarebbe stato tutelato da eventuali morsi, spesso letali, di vipere e serpenti. Certo si tratta di credenze popolari legate alla tradizione contadina italiana, ma sono sempre leggende che rendono la fragola ancora più eccellente fra tutti i frutti che arrivano sulla nostra tavola.

Più tardi, viene data per certa la sua comparsa negli orti di Francia come pianta ornamentale legata al nome del celebre giardiniere di Luigi XV.

La fragola moderna nasce in Francia agli inizi del XVIII secolo.

Le fragole di Terracina, dette anche



favette, derivano esclusivamente dall'impiego di una particolare varietà francese, appunto "Favette", introdotta nel territorio pontino circa 50 anni fa da un'azienda agricola francese, intenzionata a diffondere la cultivar in tutto il mondo. Grazie alle favorevoli condizioni pedoclimatiche che le hanno consentito di attecchire esclusivamente in questa zona, ancora oggi viene coltivata con successo. Ciò potrebbe essere erroneamente ritenuto un punto debole del sistema, invece, è decisamente un punto di forza dettato proprio dalla specificità e storicità di questa varietà, coltivata a livello mondiale.

Questo frutto dolcissimo riesce a trovare terreno favorevole solo nella pianura Pontina, in un'estensione di poco più di 100 ettari, pertanto, l'azienda francese decise di non rinnovare il brevetto. Da allora, nella zona, la conservazione del seme avviene per opera degli stessi agricoltori che mandano a fioritura le piantine.

La Fragola Favette di Terracina presenta una forma tonda-circolare, di colore rosso intenso e con un sapore molto più dolce rispetto alle altre varietà che risultano anche meno profumate e più consistenti.

Rapporto fragole-salute

Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti le fragole aiutano quindi a combattere i tanto temuti "radicali liberi" e rallentano il naturale processo di invecchiamento delle cellule del nostro organismo.

Oltre a questa le fragole possiedono molte altre proprietà:

- svolgono un'azione rigeneratrice nei confronti delle cellule sanguigne, questo grazie alle proprietà dell'acido folico che apporta benefici anche alla memoria agendo sul cervello tramite il liquido spinale;
- sono rinfrescanti, remineralizzanti, diuretiche e soprattutto hanno proprietà disintossicanti e depurative per l'organismo, se mangiate a stomaco vuoto.

A differenza di molta altra frutta, le fragole possono essere assunte dai diabetici; lo zucchero in esse contenute è il fruttosio che allo stato naturale è ben tollerato.

Grazie alla presenza fibre aiutano a digerire più velocemente, favorendo il transito intestinale e contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà, contrastando la fame nervosa che ci porta a mettere su peso.

Da non trascurare anche i benefici che le fragole avrebbero sul miglioramento dell'umore, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di serotonina e melanina nel nostro organismo.

Le fragole sono consigliate nella dieta per la prevenzione del cancro. Il loro mix di antiossidanti e antinfiammatori aiuterebbe infatti a prevenire i fattori di rischio dello sviluppo di cellule cancerogene.

Aiutano a ridurre di un terzo il rischio di insorgenza di cataratta e degenerazione maculare senile. Infine, sono un toccasana anche per la salute delle ossa.

Quali principi nutritivi apporta

Come già accennato in precedenza le fragole sono ricche di vitamina C, di flavonoidi (potenti antiossidanti, utili per garantire l'ottimale funzionamento di fegato e sistema immunitario; contribuiscono inoltre alla prevenzione di numerose patologie, come quelle cardiovascolari, infiammatorie e persino alcune forme tumorali) e di antociani (grazie alle loro spiccate proprietà antiossidanti, gli antociani, vengono da alcuni paragonati ad un vero e proprio antidoto naturale contro l'invecchiamento. Per questa loro particolarità, sono state inserite all'interno di una speciale classifica stilata dal Dipartimento dell'Agricoltura degli USA per quanto riguar-

da i migliori cibi che contribuiscono a mantenere giovane il nostro organismo).

La fragola contiene: zuccheri, magnesio, fosforo, ferro, calcio, fibre, vitamine A, B1, B2, e K e xilitolo (se strofinata a crudo sui denti li sbiancherebbe).

Sono un'ottima fonte di vitamina C, infatti circa otto fragole garantiscono mediamente lo stesso apporto di vitamina C fornito da un'arancia.

Le fragole di Terracina vengono raccolte esclusivamente tra maggio e luglio, inoltre è anche molto difficile trovare il frutto al di fuori di quel periodo.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Essendo un frutto, la maniera migliore di consumare le fragole è ovviamente a crudo per mantenere intatte le proprietà e le vitamine in esse contenute; tuttavia alcune volte vengono cucinate e usate come condimento, come per esempio nel risotto alle fragole.

Dopo esser state lavate con abbondante acqua fresca, il modo migliore per consumarle è al naturale, o, a seconda dei gusti, con l'aggiunta di succo di limone che esalta la loro dolcezza. Spesso vengono utilizzate per la marmellata dentro le crostate, spalmata sul pane o sulle fette biscottate.

Modalità di conservazione

Essendo un frutto, la fragola una volta acquistata andrebbe conservata in frigorifero per un periodo non superiore ai 3 giorni.

Per quanto riguarda i vasetti di marmellata andrebbero conservati al buio per prevenire la formazione di muffe. Una volta aperto il vasetto andrebbe conservato in frigo per un periodo non superiore alle 2 settimane.

Ricette

Risotto alle fragole

Il risotto alle fragole è un primo piatto molto delicato che unisce l'inconfondibile gusto, profumo e colore delle fragole al riso.

Si potrebbe pensare che il risotto ricordi più un dessert che un primo, ma non è esatto. Del resto la fragola ha un sapore leggermente acidulo, infatti è uno tra i maggiori precursori della vitamina C, e non intaccherà il sapore del risotto trasformandolo in un fine, piuttosto che primo, piatto.

Ingredienti

- 320 gr di riso carnaroli
- 400 gr di fragole
- 1 bicchiere di prosecco
- 1 cipolla bianca
- sale
- pepe rosa
- 1 cucchiaino di fecola di patate o farina
- olio extra vergine di oliva
- 1 mestolo di acqua fredda

700 ml di brodo vegetale.

Per il brodo

cipolla, sedano e carote.

Preparazione

Per il brodo: mettere l'acqua in una pentola e aggiungere una carota, una cipolla e una costa di sedano. Una volta portato a ebollizione spegnere e mettere da parte.

In una casseruola scaldare l'olio in un tegame e farvi rosolare la cipolla tritata molto finemente, senza farla bruciare.

Una volta dorata la cipolla, aggiungete il e fatelo tostare per circa 2/3 minuti.

Mescolare energicamente, aggiungere il prosecco e mescolare sino a completo assorbimento dei liquidi.

A fuoco medio, aggiungere il brodo (deve essere sempre mantenuto caldo, altrimenti blocca la cottura) poco alla volta, ogni qualvolta il riso lo assorbe, insieme al sale.

A metà cottura unire circa 160 g di fragole lavate, pulite e triturate.

Per colorare ed aromatizzare con più intensità il risotto, frullate parte delle fragole a disposizione ed unite la purea di fragole al risotto.

Prima di servirlo in tavola, aggiungere il bicchiere di acqua fredda con il cucchiaino di fecola di patate o farina e amalgamare per rendere il tutto più cremoso. Aggiungere una spolverata di pepe rosa.

Con le fragole rimanenti, guarnite i piatti di portata.

Prima di servire, fate riposare il riso per qualche minuto nei singoli piatti.

Torta di fragole, mandorle e miele

Una torta o meglio un plum-cake allo yogurt reso gustoso dalle presenza delle mandorle, del miele e delle fragole.

Tempo: 50'

Ingredienti

180 gr di farina 00

3 uova

300 gr di fragole

50 gr di miele

1 vasetto di yogurt intero da 125 gr

75 gr di mandorle sbucciate

75 gr di zucchero

1 bustina di lievito (16 gr)

1 cucchiaino di liquore alle mandorle (o una fialetta di essenza di mandorle)

1 cucchiaino di marmellata alle fragole

mandorle spellate a scaglie per la decorazione.

Procedimento

In una padella antiaderente fate tostare le mandorle, quindi tritatele grossolanamente.

Lavate, pulite e tagliate a pezzetti molto piccoli le fragole.

Versate il miele, in precedenza lasciato sciogliere a bagnomaria, in una terrina insieme allo zucchero.

Mescolando aggiungete anche uova, farina, lievito, yogurt, liquore di mandorle, la farina di mandorle (ossia le mandorle tritate in precedenza) e, infine, le fragole a pezzetti. Amalgamate bene il tutto.

Imburrate e infarinate una tortiera da plum-cake rettangolare da 30 cm e versateci all'interno il composto.

Cuocete in forno statico a 180° per 30/35 minuti circa.

Una volta che la torta si sarà intiepidita, toglietela dallo stampo e passate alla decorazione: spalmate la parte superiore con la marmellata di fragole e decoratela con le mandorle a scaglie, facendole aderire bene su tutta la superficie.

Sorbetto alle fragole

Il sorbetto si differenzia dal gelato perché non contiene grassi: solo frutta, zucchero e acqua. Tempo: 70'

Ingredienti

- 500 g di fragole
- 300 ml di acqua
- 200 g di zucchero.

Procedimento

Sciogliete lo zucchero nell'acqua facendolo scaldare in un pentolino. Fate attenzione a non farlo caramellare e quindi rimanete ad una temperatura inferiore ai 100°.

Una volta che lo zucchero si sarà sciolto, togliete il pentolino dal fuoco e lasciate intiepidire l'acqua zuccherata.

Frullate le fragole con un frullatore ad immersione. Unite il frullato di fragole all'acqua zuccherata e amalgamate.

Mettete lo sciroppo di fragole nella gelatiera e fate mantecare per circa 50 minuti. A seconda della gelatiera utilizzata ci potrebbe volere più o meno tempo.

Una volta raggiunta la consistenza giusta, togliete il sorbetto dalla gelatiera e mettetelo nel freezer per almeno 3 ore prima di consumare.

Se volete, potete aggiungere, anche il succo di un limone allo sciroppo di fragole.

Guarnite con una fogliolina di menta.

Composizione di frutta fresca e cioccolato crudo

Ingredienti

- 200 g di fragole
- 200 g di ciliegie
- 200 g di pesche nettarine
- ½ limone
- 50 g di cioccolato crudo.

Procedimento

Tagliare le fragole in 4 e metterle in una ciotola, snocciolare le ciliegie e aggiungere alle fragole.

Procedere ugualmente con le pesche, tagliandole però a cubetti.

Aggiungere un po' di succo di limone e mescoliamo il tutto.
Versare la frutta nelle ciotole e spolverare con il cioccolato tagliato a scaglie con un coltello.

Confettura di fragole

La confettura di fragole è sicuramente una delle conserve più gradite.
È veramente ottima per formare crostate o da spalmare sul pane o sulle fette biscottate: piace a grandi e piccini ed è una vera prelibatezza se si ha la fortuna di trovare fragole non troppo mature ma rosse e saporite.
Ancora meglio poi, se la confettura viene preparata con fragole che crescono nel proprio orto o se si trovano in un bosco.

Ingredienti

- 1 kg di fragole
- 700 g di zucchero
- 1 limone non trattato

Procedimento

Mettere le fragole in uno scolapasta e lavare sotto l'acqua corrente, staccare il picciolo verde, asciugatele con un canovaccio pulito e poi versare in un recipiente.

Se piace, aggiungere la scorza di limone, lo zucchero e il succo di limone, mescolare bene e lasciate riposare così per almeno 12 ore coprendole con un telo e collocandole in un luogo molto fresco o nel frigorifero.

Se avete intenzione di ottenere una confettura con pezzetti più piccoli, invece di lasciarle intere, potete tagliarle fragole in due o in quattro pezzi. Più la macerazione sarà lunga e più la confettura risulterà profumata e saporita.

Una volta che le fragole avranno macerato eliminate la buccia di limone e mettetele nella pentola di cottura, quindi portate ad ebollizione mescolando di tanto in tanto con il cucchiaino di legno; lasciate bollire a fuoco medio per circa 30 minuti, togliendo con una schiumarola la schiuma che si formerà in superficie.

Passate quindi le fragole con un passino (oppure, se preferite i pezzi lasciatela così com'è o passatene solo 1/3 o metà) e rimettete la purea così ottenuta di nuovo in un pentolino sul fuoco e fate addensare di nuovo per almeno altri 20 minuti, togliendo la schiuma con la schiumarola se necessario, fino a che il composto non abbia raggiunto una buona consistenza o fino a quando una goccia del preparato versata su un piatto inclinato non resti compatta e non sbavi.

A questo punto, versate subito la marmellata nei vasi precedentemente sterilizzati (per sterilizzare i barattoli bisogna farli bollire per 20 minuti; è comunque possibile sterilizzarli anche dopo averli riempiti, facendoli bollire per 20 minuti), riempiendoli sino all'orlo, chiudeteli e capovolgeteli per far formare il sottovuoto; solo dopo che la confettura si sarà raffreddata, potrete mettere i vasi in un luogo fresco e buio.

Le fragole contengono pochissima pectina, una sostanza naturale presente in quantità diversa nella frutta che favorisce la densità delle confetture durante la cottura.

La confettura di fragole risulterà quindi abbastanza liquida senza l'aggiunta di un addensante: è per questo che bisogna protrarre la sua cottura fino a che la consistenza della marmellata risulti piuttosto densa.

Una volta pronta e invasata, è importante è tenere i barattoli al buio e in ambienti freschi ma non umidi, per non favorire la formazione della muffa.

Spaghetti ai gamberoni rossi e fragole

Tempo: 30'

Ingredienti

160 g di spaghetti
3 grosse fragole mature
200 g gamberi
1 cucchiaino e ½ di vino bianco
olio extra vergine d'oliva
succo di limone
sale e pepe rosa.

Procedimento

Tagliare i gamberi a pezzi e farli rosolare con un filo d'olio; salare e pepare leggermente.

Aggiungere il vino e lasciare sfumare.

Tagliare le fragole a pezzettini e bagnarle con il succo di limone; aggiungerle ai gamberi e lasciare cuocere per qualche minuto.

Cuocere la pasta, scolare e condire con il sughetto di gamberi e fragole. Una volta impiattato decorare con qualche pezzetto di fragola fresca.

Significati simbolici della fragola

Nell'antica Roma la fragola veniva considerata afrodisiaca, e posta al centro della celebrazione in onore di Adone, perché identificava le lacrime versate da Venere sulla sua tomba.

Durante il Medioevo, per forma e colore, cominciò ad essere chiamato "frutto cuore", in quanto cibo capace di placare le passioni d'amore.

La fragola compare molto spesso nei dipinti rinascimentali, perché era molto diffusa in tutta Europa. Il valore simbolico in quei dipinti è il Paradiso, l'incarnazione di Cristo, la passione di Gesù, l'innocenza e umiltà.

Sembra che alla corte del re Sole i frutti di Venere fossero al centro di giochetti amorosi. La dama invitava il cavaliere al tenzone notturno mangiando lascivamente fragoline arricchite di zucchero e panna.

Nel XVI secolo in Inghilterra, si attribuiva alle fragole il potere di aumentare la fecondità delle donne.

Immagini della fragola nella storia dell'arte

Natura morta con fragole, 1705, olio su carta di Adriaen Coorte, pittore olandese. (Fig. 27)

Fragole nella letteratura

Essendo un frutto molto saporito dal colore sgargiante e che rimanda ad un significato afrodisiaco o comunque d'amore, la fragola viene menzionata spesso nella letteratura: frutto nobile, decantato da Ovidio, Plinio e Virgilio.

Plinio ricordava che la fragola di bosco era chiamata "Fragaria vesca" per la sua consistenza molle.

Nel '600 le fragole divennero la golosità prediletta sia di Shakespeare, le definiva "cibo da fate", che del re Sole.

"La fragola profumata fiorisce sotto l'ortica; ed è vicino ai frutti selvatici, che le piante salutari s'innalzano e maturano di più..." (Enrico V, Atto I, Scena I).

Pascoli ne esaltava il profumo ed il colore nella poesia *Il Gelsomino Notturmo* (1901) scritta per le nozze dell'amico Gabriele Briganti: "Dai calici aperti si esala, l'odore di fragole rosse".

Note conclusive

È un prodotto tradizionale del Lazio iscritto nell'Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (pubblicato sulla G.U. n. 142/2012, supplemento ordinario n. 124) e l'area di produzione si estende tra Fondi, Monte San Biagio, Pontinia, Priverno, Sabaudia, San Felice Circeo, Sonnino e Terracina.

La Festa della Fragola di Terracina, organizzata dall'Associazione "Mondofragola", di solito in Piazza Garibaldi, a maggio/giugno costituisce una delle sagre che animano la cittadina.

Mela

a cura della sezione provinciale LILT di Biella

In Italia esistono circa 2.000 differenti qualità di mela; le più note sono: le Anurca frutti piccoli con una buccia resistente, le Astrakan rosse di medie dimensioni con buccia verde giallastra, le Belfiore gialle, tipicamente invernali e polpa succosissima, le Smith di colore verde vivo di media misura molto succose e acidule, le Imperatore con polpa farinosa ideali per le confetture, le Renette con forma irregolare e buccia ruvida e opaca, le Stark delicious di colore rosso intenso, le Golden di colore giallo con un sapore che varia in base alla zona di coltivazione, le rosse e bicolore e le Fuji create in Giappone negli anni '30 dall'incrocio di altre due qualità.



Rapporto mela-salute

La mela contiene tannini, fitosteroli, acidi organici e pectina una sostanza contenuta principalmente nella buccia, una fibra idrosolubile che favorisce la peristalsi intestinale e riduce i livelli di colesterolo nel sangue. A differenza di altri frutti non favorisce la fermentazione intestinale ed è quindi indicata in caso di diarrea, calcoli biliari e gastroenterite.

È povera di glucosio ed è quindi ideale per i diabetici e per chi segue diete dimagranti. È sconsigliata o può essere consumata in piccole quantità cotte da chi è affetto da ulcera gastroduodenale.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

La mela matura in tarda estate, ma è disponibile tutto l'anno.

Modalità di consumo, modalità di cottura

La mela può essere consumata cruda; spesso è utilizzata cotta per la preparazione di marmellate, dolci e pietanze salate.

Modalità di conservazione

È consigliabile scegliere mele di stagione e non importate; tenere a temperatura ambiente solo le mele di consumo immediato. Per grandi provviste, disporle in cassette e riporle immediatamente in cantina, dove ci sia una temperatura medio-bassa costante ed una umidità ottimale.

Ricette

Torta con mele verdi

Ingredienti

- 3 uova
- 180 gr di farina integrale
- 120 gr di zucchero grezzo
- 2 mele verdi
- 100 ml di latte di riso
- 15 gr di lievito
- 1 limone.

Preparazione

Togliete il torsolo dalle mele con l'apposito strumento, pareggiare le estremità e sbucciarle con un pelapatate.

Ricavate delle fette rotonde da circa 1/2 centimetro e irroratele con il succo del limone e 80 g di zucchero.

Montate le uova intere con lo zucchero rimasto utilizzando le fruste elettriche, poi incorporate il latte e la farina setacciata con il lievito. Profumare con un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e mescolare bene.

Coprite il fondo di una tortiera a cerniera mobile da 26 centimetri con un foglio di carta forno, chiudete la cerniera e oliate le pareti.

Disponete le fette di mela a raggiera sul fondo e irrorate il tutto con il liquido emesso dalla mela in macerazione.

Versate sopra le mele il composto di uova e farina e infornate a 180 gradi in forno statico per circa 30 minuti.

Lasciate raffreddare la torta e servitela a temperatura ambiente cosparsa di zucchero a velo.

Risotto con mele e toma biellese

Ingredienti

- Riso integrale o carnaroli circa 360 gr
- 5 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva
- 1 cipolla bianca

1 l di brodo di carne fatto in casa
2 mele di medie dimensioni
80 gr di toma biellese
sale iodato e pepe qb.

Preparazione

Mettete nel tegame l'olio con la cipolla e fatela rosolare.

Aggiungete il riso e fatelo tostare leggermente, rimescolandolo e aggiungendo sale qb.

Bagnate con il brodo caldo.

Quando il riso sarà a metà cottura, sbucciate e affettate finemente le mele, mettetele nel riso e finite di cuocere, rimescolando.

Togliete dal fuoco il riso quando è ancora al dente e mantecatelo con la toma tagliata in piccoli cubetti.

Aggiustate di pepe e servite caldo.

Lonza di maiale con purea di mele

Ingredienti

4 fette di lonza di maiale circa 350 gr
2 mele renette
un pizzico di cannella
olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini
sale e pepe qb
acqua e vino secco ½ bicchiere.

Preparazione

In una padella antiaderente scaldate l'olio e aggiungete le fette di lonza di maiale.

Rosolate da entrambi i lati per qualche minuto, poi abbassate la fiamma, salate, pepate, chiudete con un coperchio e continuate la cottura.

Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a dadini e fatele ammorbidire in una padella con mezzo bicchiere di acqua e vino.

Quando le mele saranno diventate molto morbide create una purea omogenea con il frullatore a immersione.

Con un cucchiaino posizionare la purea di mele sul piatto e adagiate sopra le fette di lonza di maiale cotte.

Significati simbolici della mela

Nella Grecia antica la mela rappresentava la fecondità: gli sposi, infatti, erano soliti compiere un gesto propiziatorio che consisteva nel mangiare insieme una mela.

Nel Cristianesimo il valore della mela rappresenta l'elemento attraverso il quale l'uomo commette il peccato originale.

La mela simboleggiava il cosmo e il potere imperiale; nelle apparizioni pubbliche, gli imperatori del Sacro Romano Impero reggevano con la mano destra lo scettro e con la sinistra la mela d'oro, allegoria del potere.

Immagini della mela nella storia dell'arte

René Magritte (Fig. 28)

René Magritte (Fig. 29)

Paul Cézanne, *Natura morta con mele e vaso di primule*. (Fig. 30)

Mela

a cura della sezione provinciale LILT di Milano

La mela della Valtellina (Indicazione Geografica Protetta) viene coltivata in molti comuni della provincia di Sondrio e comprende le varietà: Golden Delicious, Stark Delicious e Gala.

Rapporto mela-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Contiene zuccheri di rapido assorbimento, è diuretica, rinfrescante, disintossicante e ricca di polifenoli.

Ruolo della mela nella dieta

Contiene molta acqua, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e contiene una buona percentuale di fibre fondamentali per favorire la peristalsi intestinale

Quando dovrebbe essere consumata? per quali motivi?

Una delle cinque porzioni di frutta e verdura, consigliate dal Fondo Mondiale della Sanità, può sicuramente essere costituita dalla mela.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Può essere consumata fresca, a fettine, grattugiata, in macedonia o anche essiccata. Ottima cotta in pentola o al forno senza aggiunta di zucchero. Si impiega per la preparazione di crostate, strudel, frittelle, dolci al cucchiaio, confetture e composte.



Modalità di conservazione

È importante tenere le mele in un luogo fresco, buio e con abbondante umidità. Controllarle periodicamente per eliminare eventuali mele marce: una mela marcia può "infettare" le altre.

Ricette

Apple cake in padella

Pelare e tagliare 3 mele a fettine sottili. Condirle con il succo di 1 limone. In una ciotola mescolare 50 ml di latte, 3 cucchiari di farina, 1 cucchiaino di lievito per dolci e 4 cucchiari di uvetta precedentemente messa a bagno e strizzata. Unire il composto alle mele, sbattere 3 albumi a neve in una terrina e aggiungerli al composto. Scaldare un cucchiaino d'olio in una padella, versare il composto, cuocerlo come una frittata girandolo a metà cottura e servire.

Significati simbolici della mela

La mela ha colpito e stimolato l'immaginario umano, entrando nel folclore e nella mitologia di vari popoli. È spesso legata al tema del peccato originale, ma anche delle gioie ultraterrene, del dominio sul mondo, assumendo talvolta anche una valenza erotica.

Immagini della mela nella storia dell'arte

È famosa la rappresentazione di Gesù bambino nell'atto di tenere una mela nella mano sinistra, ovvero – simbolicamente – di prendere su di sé il peso del peccato originale salvando l'uomo.

La mela nella letteratura

La mela ha sempre stimolato l'immaginazione umana, dal celebre Simposio di Platone, a Shakespeare – ne parlava in un sonetto in cui paragonava le fanciulle più grandiose a questo frutto – fino alla favola di Biancaneve che pare abbia "colpito" figurativamente Isaac Newton regalandogli l'illuminazione sulla legge gravitazionale.

Melagrana

a cura della sezione provinciale LILT di Oristano

Melagrane coltivate in agro di Serramanna

Il nome comune "melo-grano" affonda le radici nel latino antico malum (mela) e granatum (con semi) - traduzione letterale: "mela con semi".

Le melagrane sono il gustosissimo frutto del melagrano, un arbusto rustico, spinoso, dalle foglie caduche di colore verde brillante e di forma ovale allungata. Il melagrano, per il suo portamento elegante, per la sua copiosa fioritura e per i suoi caratteristici frutti è frequentemente utilizzato anche come pianta ornamentale e come tale può essere coltivato anche in vaso.

Le origini delle melagrane si perdono nella notte dei tempi. Con le mele cotogne e l'uva, le melagrane sono, infatti, considerate uno dei più antichi frutti coltivati dall'uomo. In Sardegna, la pianta del melograno era una presenza costante dell'orto di casa (al pari del fico e del pergolato d'uva).

La scelta di portare ad expo questo alimento, molto amato e consumato nell'isola sarda nasce dal bisogno di divulgare le sue numerosissime proprietà benefiche per la salute.



Rapporto melagrana-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

La benefica proprietà antiossidante del succo della Melagrana, è paragonabile soltanto al tè verde, grazie anche ad alcune analisi alle quali il frutto è stato sottoposto, che hanno confermato questa tesi. I notevoli benefici sull'apparato cardiovascolare e la prevenzione di patologie coronariche e aterosclerosi, sono indiscutibili: tuttavia per goderne al massimo, occorre però unire al consumo del succo di melagrana, anche uno stile di vita corretto e quindi adottare un'alimentazione corretta, evitare la vita sedentaria e l'abuso di fumo e alcol. Ma gli effetti benefici non sono tutti qui: una ricerca israeliana condotta da Michael Aviram, biochimico presso Lipid Research Laboratory del Medical center Rambam di Haifa, indica che questo frutto ha delle proprietà terapeutiche, e anche antitumorali: il succo di melagrana, secondo la ricerca, sembra essere addirittura tossico nei confronti delle cellule tumorali. In particolar modo i benefici "anti cancro" sono stati rilevati in numerosi casi di tumore al seno. Ma non solo: la melagrana possiede anche l'acido ellagico (una sostanza riscontrata anche nei lamponi, nelle fragole, nelle noci) che, secondo gli studiosi, provoca la morte delle cellule "anomale". Una nuova recente ricerca, ha evidenziato anche il beneficio di questo frutto nel combattere i disturbi della menopausa, in particolare la depressione e la fragilità ossea.

Effetti antitumorali della melagrana

Sono stati rilevati effetti antitumorali della melagrana sul tumore della mammella poiché si è potuta riscontrare l'inibizione della proliferazione delle cellule cancerogene del seno. Gli antiossidanti e i polifenoli contenuti nel succo di questo benefico frutto, sono anche in grado

di contrastare l'azione dei raggi ultravioletti (UV), causa principale del cancro della pelle; l'effetto "scudo" arriverebbe dalle antocianine e dai tannini di cui è ricco.

La melagrana come fattore protettivo per le patologie cardiovascolari

Come già accennato sopra, molti sono i benefici della melagrana per quanto riguarda la salute cardiovascolare: il suo succo infatti, rallenta lo sviluppo dell'arteriosclerosi, abbassa la pressione sanguigna sistolica e migliora il profilo lipidico, diminuendo quindi i rischi delle patologie ad essi collegate. Gli antiossidanti "fenolici" che troviamo concentrati nei frutti, hanno dimostrato un'importante azione preventiva nelle malattie cardiovascolari, agendo positivamente sull'arteriosclerosi, responsabile dell'80% delle morti tra i pazienti diabetici in America. Anche contro il morbo di Alzheimer il succo della melagrana si è dimostrato benefico: un bicchiere al giorno regala un effetto "barriera" e dimezza le proteine "killer". Ulteriori nuove ricerche americane hanno dimostrato l'efficace proprietà di questa pianta nel combattere batteri, funghi e virus così come hanno sottolineato i positivi risultati ottenuti dal succo di melagrana, rispetto all'artrite, poiché viene inibita la degradazione della cartilagine e viene preservata la funzionalità e l'integrità dell'articolazione.

I principi nutritivi della melagrana

La melagrana possiede numerosi composti chimici ad alto valore biologico in tutte le sue parti: buccia, membrane carpellari, arilli e semi. Il prodotto più importante derivato dalla melagrana è il succo, senza dubbio il più studiato e con molteplici referenze nella letteratura scientifica.

Circa il 50% del peso totale della melagrana corrisponde alla buccia e alle membrane carpellari che rappresentano una fonte importantissima di composti bioattivi, flavonoidi, ellagitannini, proantocianidina e minerali tra cui il potassio, l'azoto, il calcio, il fosforo, il magnesio ed il sodio. Per questo motivo, i prodotti nutraceutici e i condimenti alimentari elaborati con estratti di buccia e membrane carpellari possono essere una fonte importante di tutti questi composti se trattati in modo corretto.

La parte commestibile della melagrana rappresenta circa il 50% del peso totale di una melagrana ed è formata nell'80% dagli arilli (parte carnosa) e nel 20% dai semi (parte legnosa). La composizione dei chicchi di melagrana è la seguente: acqua (85 %); zuccheri (10 %), in particolare fruttosio e glucosio; acidi organici (1,5 %), in particolare acido ascorbico, citrico e malico; composti bioattivi come polifenoli e flavonoidi (in particolare antocianine).

Inoltre, i chicchi di melagrana sono una fonte importante di lipidi in quanto i semi contengono acidi grassi che oscillano dal 12% al 20% del peso totale (peso asciutto).

Gli acidi grassi si caratterizzano per un elevato contenuto di acidi grassi insaturi come l'acido linolenico, linoleico, punico, oleico, stearico e palmitico.

Dovrebbe essere consumato per via delle sue molteplici proprietà.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Grazie al contenuto di vitamina C e antiossidanti la melagrana ha un'azione immunostimolante, ma tonifica anche ghiandole, ossa, cuore e vasi sanguigni.

Ottobre è il mese della melagrana: i suoi grani sono molto succosi, hanno un sapore asprigno e si possono trasformare in una gradevole bevanda antiossidante con l'ausilio di una centrifuga. Ricca di vitamine (A, C e del gruppo B) e di minerali (potassio e fosforo), la melagrana

rinforza il sistema immunitario: per questo è auspicabile gustarne addirittura un paio al giorno in questo periodo, (fra ottobre e novembre), perché i suoi principi attivi ci preparano ad affrontare i malanni da freddo con un'azione simile a quella di un vaccino.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Solitamente la melagrana si mangia fresca ciò nonostante buona parte del raccolto non utilizzabile per il consumo fresco viene destinato alla commercializzazione industriale.

I principali prodotti industrializzati della melagrana sono:

- succo di melagrana;
- marmellate;
- vini aceti e liquori;
- prodotti nutraceutici con estratto di buccia;
- condimento alimentare;
- cosmetici come creme oli e bagnoschiumi.

La melagrana può essere consumata fresca, oppure se ne può apprezzare il succo, la marmellata o può essere addirittura utilizzata come ingrediente segreto per la preparazione di alcuni piatti succulenti.

Modalità di conservazione

I frutti devono essere raccolti maturi perché una volta distaccati dalla pianta non maturano più. L'epoca della raccolta si protrae dalla fine di settembre a tutto novembre. Se integri e privi di spaccature nella scorza esterna possono essere conservati a lungo e consumati durante tutto l'inverno.

In Sardegna si era soliti togliere le melagrane dalla pianta lasciandole attaccate ad un pezzo di ramoscello. Era così possibile legarle in mazzi e poterle appendere in luogo fresco e asciutto per la conservazione.

Così preparate, le melagrane duravano a lungo e potevano essere gustate anche nel periodo di Natale.

Dopo avere aperto il frutto con un coltello è necessario spaccarlo in più parti ed estrarre i semi staccandoli dalle membrane a cui sono fissati. I semi sono spesso consumati direttamente, ma dato che la parte commestibile è la polpa traslucida che aderisce e circonda il seme, per poter inghiottire la polpa occorre inghiottire anche il seme, legnoso. Questo spiega il fatto che il maggior consumo si ha dopo la estrazione del succo dalla polpa.

I semi di alcune varietà selvatiche sono essiccati e macinati, e sono usati come componenti, a volte acidificanti in altre salse.

Le scorze dei frutti hanno anche proprietà aromatiche e vengono utilizzate per dare il gusto amarognolo a Vermouth e aperitivi.

Ricette

Un gustoso antipasto

Ingredienti

insalata
alcune noci
un cucchiaino di semi di canapa
grani di melagrana
condire con sale integrale
olio extravergine di oliva bio
un cucchiaino d'olio di semi di lino
succo di limone.

Costo: € 3,50

Un dessert

Un dolce sano e sfizioso che appaghi il gusto ed anche la vista: gelato di limone bio guarnito con un paio di cucchiari di chicchi di melagrana.

Costo: € 2,50

Una bevanda: Centrifugato di melagrana e finocchio

Ingredienti

1/2 melagrana
1/2 finocchio
1 carota.

Preparazione

Mettete tutti i chicchi di melagrana in una ciotolina, assieme agli altri ingredienti lavati e tagliati in pezzetti. Centrifugate gli ingredienti lasciando per ultima la carota.

Costo: € 3,00

Confettura di melagrana

Ingredienti

350 ml di succo di melagrana
1/2 mela
125 g di zucchero
succo 1/2 limone.

Preparazione

Per preparare la marmellata di melagrana come prima cosa taglia a metà i melograni ed

estrai i chicchi battendo sulla buccia con un cucchiaino.

Preleva tutti i semi e passa il tutto al passaverdure o se hai una centrifuga ancora meglio.

Una volta ottenuto il succo, pesane 350 ml e filtra il succo con un colino in modo da eliminare impurità e i residui bianchi della buccia.

Versa il succo in una pentola, aggiungi mezza mela tagliata a tocchetti senza eliminare la buccia e versa anche lo zucchero e il succo di limone.

Accendi il fuoco e cuoci fuoco medio fino a quando non inizia a bollire, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere la marmellata per circa 30 minuti.

Ricordati di girare la marmellata ogni tanto per non farla attaccare.

Dopo 30 minuti di cottura frulla il tutto e rimetti in pentola per altri 15 minuti a fiamma bassa.

Fai la prova del piattino e se la marmellata scende piano si può invasare.

Versa la marmellata di melagrana in un vasetto di vetro sterilizzato da 350 ml, chiudi con tappo nuovo e sterilizzato.

Capovolgi il vasetto, aspetta un paio di minuti poi stringilo nuovamente, il calore allargherà leggermente il tappo.

Una volta fredda riponi la marmellata in dispensa e testa in su.

Costo: € 4,00/5,00

Significati simbolici della melagrana

Nella simbologia ebraica questo frutto è simbolo di onestà e di correttezza perché secondo la tradizione ebraica la melagrana contiene al suo interno 613 semi che rappresentano le 613 prescrizioni scritte nella Torah osservando le quali si ha la certezza di tenere un comportamento saggio ed equo.

Nel cristianesimo la melagrana, a causa del colore rosso vermiglio dei suoi semi e soprattutto del suo succo, è simbolo del sangue versato da Cristo e dai Martiri quindi del martirio.

La melagrana si trova in molti dipinti a tema religioso e spesso i pittori del XV e del XVI secolo raffiguravano il Bambino Gesù con in mano una melagrana che raffigura la passione che il Cristo dovrà subire.

Simboleggia però un martirio fecondo perché si riferisce alla nuova vita donataci dal Redentore. Nel Medioevo e nel Rinascimento il simbolismo della melagrana si riconduceva a quello della Chiesa che unisce in una sola fede numerosi popoli mentre i suoi tanti chicchi indicavano i misteri della sapienza divina.

Anche nel mondo orientale il frutto della pianta di melograno rappresentava abbondanza, fertilità e fecondità.

In Cina era considerato il simbolo della posterità e in Turchia durante la celebrazione del matrimonio una melagrana è lanciata a terra dalla sposa che avrà tanti figli quanti sono i chicchi che fuoriescono dal frutto.

In India le donne che desiderano un bambino bevono il succo della melagrana che per tradizione assicura la fecondità.

Anche presso gli Arabi la pianta di melograno era tenuta in grande considerazione.

Nel Corano il melograno viene citato come uno degli alberi che prosperavano nel paradiso e in un altro punto di questo testo sacro viene descritto fra le cose buone che Dio ha dato agli uomini.

Quando gli Arabi all'inizio dell'ottavo secolo invasero la Spagna e la dominarono fondarono una città che prese il nome di Granada dal frutto che avevano introdotto in Spagna cioè la melagrana.

Infatti ancora oggi questa città ha sul suo stemma una melagrana.

Immagini della melagrana nella storia dell'arte

La melagrana è un frutto che compare spesso nelle raffigurazioni pittoriche, sia sacre che profane.

Passando all'analisi di alcune importanti opere che recano una melagrana, è doveroso citare la *Madonna del Magnificat* dipinta da Sandro Botticelli tra il 1481 e il 1485. (Fig. 31)

Madonna della melagrana, Botticelli. (Fig. 32)

La melagrana tenuta in mano dalla Madonna e da Gesù Bambino insieme assumerebbe il doppio significato di castità e di resurrezione. Tra i ritratti recanti questo frutto, si annovera quello eseguito da Dürer nel 1519 e raffigurante l'imperatore Massimiliano I. La melagrana era il suo emblema e simboleggia l'unione di molti sotto una singola autorità. Infine, ricordiamo il *Ritratto di Giovane* di Niccolò dell'Abate, in cui la melagrana allude alla carità e alla ricchezza interiore. Il personaggio è accompagnato altresì da un pappagallo che, come riportato da Cesare Ripa nella sua *Iconologia*, "si rende meraviglioso colla lingua e colle parole".

La melagrana nella letteratura

Secondo il mito greco, il melograno è nato dal sangue di Dioniso (o Bacco dio greco del vino e dell'ebbrezza), catturato, ucciso e fatto a pezzi dai giganti Titani.

Sin dall'antichità alla melagrana venne attribuito il significato ben augurale di fecondità e di ricchezza.

Le spose dell'antica Roma ornavano i loro capelli con i rami della pianta come segno di fecondità e di prosperità.

In Turchia, durante la celebrazione dei riti sponsali, la melagrana è lanciata a terra dalla sposa perché si crede che avrà tanti figli quanti sono i chicchi che fuoriescono dal frutto spaccato.

In Dalmazia (regione della penisola balcanica) la tradizione esige che lo sposo planti un albero di melograno, preso dal giardino del suocero, nel suo giardino.

Per la tradizione indiana il succo della melagrana combatte la sterilità.

Per i Cristiani la melagrana aperta era il simbolo dell'amore infinito di Gesù.

G. Garzoni, *Melagrana con lumaca, cavalletta e castagne*, Firenze, Galleria Palatina. (Fig. 33)

La pianta di melograno viene citata più volte nella Bibbia.

La cita nel libro dell'Esodo quando scrive che immagini raffiguranti questo frutto dovevano essere applicate sugli abiti rituali dei sacerdoti.

Descrive le melagrane che adornavano i capitelli delle colonne che si trovavano nel tempio del re Salomone in Gerusalemme.

Inoltre la melagrana è uno dei 7 frutti elencati nella Bibbia come speciali prodotti della "Terra Promessa" infatti dice:

"... il Signore ti porterà in un'ottima terra... terra da grano, da orzo e da viti dove prosperano i fichi, i melograni e gli ulivi".

In Cina la melagrana rappresenta i tre spiriti che coabitano nell'uomo: quello che è presente nella testa e guida l'intelletto, quello che è presente nell'intestino e guida le emozioni e quello che è si trova nei piedi e guida il corpo.

Gli Egiziani conoscevano le proprietà vermifughe delle radici della pianta e utilizzavano la buccia essiccata della bacca per ricavarne un buon colorante.

Ebrei ed Egiziani consideravano la bevanda ricavata dal succo dei grani maturi una vera prelibatezza.

Pera

a cura della sezione provinciale LILT di Ferrara

Ho voluto scegliere la pera IGP dell'Emilia Romagna perché in Emilia Romagna si coltiva il 65% delle pere italiane. In particolare le aree riconosciute dall'Indicazione Geografica Protetta sono le province di Modena, Ferrara, Bologna, Reggio Emilia e Ravenna. Le pere dell'Emilia Romagna hanno ottenuto nel 1998 dall'Unione Europea il riconoscimento di IGP, Identificazione Geografica Protetta. Un riconoscimento a tutela della loro unicità e tipicità. Quelle marchiate con il bollino IGP, infatti, sono solo quelle coltivate secondo uno specifico disciplinare di produzione, volto ad esaltarne i requisiti di qualità e salubrità. I requisiti che vengono richiesti sono: essere coltivate solo nelle aree riconosciute IGP, essere a produzione integrata nel rispetto dell'ambiente e della salute del consumatore, essere raccolte solo quando hanno raggiunto un certo grado di maturazione, possono essere commercializzate solo quando hanno raggiunto un certo grado zuccherino, essere riconoscibili grazie al bollino e alle apposite confezioni, essere certificate da Check Fruit un organismo accreditato dal Ministero delle Politiche Agricole.



Rapporto pera-salute

L'alimentazione gioca un ruolo molto importante nella prevenzione di molte patologie; purtroppo stili di vita sbagliati, una alimentazione scorretta, l'abuso di alcool, il fumo di sigaretta (attivo e passivo) e la poca attività fisica possono portare a gravi rischi per la salute. Adottando uno stile di vita più salutare si migliora il proprio stato di salute.

La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea. La Dieta Mediterranea, celebre per le sue virtù salutari, è stata peraltro di recente proclamata dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità. È un modello nutrizionale i cui ingredienti principali sono frutta fresca e verdura, cereali integrali, pesce, legumi e olio extra vergine di oliva.

La frutta come la verdura hanno virtù salutari, al punto che la raccomandazione di mangiarne di più è presente anche nel decalogo stilato dall'UE per prevenire i tumori e le altre malattie del benessere.

La frutta fresca fa bene perché contiene acqua, sazia, ha una buona presenza di fibra, scarso contenuto di grassi, fornisce zuccheri semplici molto veloci da assimilare e da utilizzare per la produzione di energia; è ricca di vitamine utilissime per l'organismo per il loro ruolo protettivo; è ricca di potassio e povera di sodio: è un alimento che contiene molti nutrienti e pochissime calorie.

La piramide alimentare suggerisce di consumare almeno 5 porzioni di vegetali al giorno (la cosiddetta regola del five a day) tra frutta e verdura. Molto importante per la salute sono i 5 colori del benessere e della salute.

Scegliendo di mangiare, ogni giorno, 5 porzioni tra frutta e verdura e di 5 colori diversi ROSSO, BIANCO, VERDE, BLU-VIOLA e GIALLO-ARANCIO, garantiamo all'organismo l'apporto di una adeguata varietà di nutrienti.

Vegetali rossi: rallentano l'invecchiamento cellulare e migliorano la memoria.

Giallo/arancio: migliorano la capacità visiva e stimolano le difese immunitarie.

Vegetali verdi: favoriscono la formazione di anticorpi e riducono il rischio di sviluppare tumori.

Vegetali blu/viola: regolano la funzione intestinale e proteggono i vasi sanguigni.

Vegetali bianco: diminuiscono i livelli di colesterolo e rinforzano ossa e polmoni.

La pera appartiene al gruppo dei vegetali Bianchi con Aglio, cavolfiore, cipolla, funghi, mela, pera, porri, sedano, finocchio)

La ridotta quantità di calorie, circa 40 per ogni etto, e l'elevato indice di sazietà fanno della pera un alimento ideale per un rapido spuntino tra un pasto e l'altro o per concludere un pasto leggero. Questo frutto, infatti, è ricco di fibre, in particolare di pectina. Tale sostanza è particolarmente utile in caso di disordini intestinali e metabolici. Inoltre, essa è capace di legarsi ad alcuni composti cancerogeni che transitano nel colon, facilitandone l'eliminazione. Una dieta ricca di fibre costituisce il modo migliore per ridurre i valori di colesterolo presenti nel sangue, riducendo così il rischio di patologie cardiache e di ictus, per favorire il corretto funzionamento dell'apparato digerente e per contribuire a ridurre il tasso di glicemia. Tra l'altro, pur essendo piuttosto dolci, le pere possono essere consumate con moderazione anche dai soggetti diabetici perché contengono fruttosio, uno zucchero dotato di indice glicemico molto più basso rispetto a glucosio e saccarosio.

Nelle pere è presente anche un buon contenuto di potassio. Pertanto, mangiare regolarmente questo frutto può costituire un buon modo per mantenere la regolarità del battito cardiaco e per prevenire problemi di sonnolenza e debolezza muscolare. Inoltre, la ricchezza di potassio e il fatto che l'85% del frutto sia composto da acqua, rendono la pera un alimento indicato per coloro che praticano attività sportive, in quanto essa contribuisce al recupero dei liquidi persi dall'organismo attraverso la sudorazione.

Infine, data la discreta presenza di vitamina C e di composti fenolici, sostanze dotate di azione antiossidante, la pera costituisce una buona alleata anche nel combattere i danni provocati dai radicali liberi.

I vegetali bianchi inoltre prevengono le malattie del cuore, delle coronarie, rendono il sangue più fluido, contengono fibre, sali minerali, potassio, vitamina C, isotiocianati contro l'invecchiamento cellulare.

Gli isotiocianati riducono, tra l'altro, i livelli di estrogeni, ormoni responsabili di diverse forme tumorali. Grazie alla quercetina, gli alimenti di questo colore rinforzano il tessuto osseo e i polmoni e combattono le allergie. I flavonoidi, contenuti soprattutto nelle mele e nelle cipolle, aiutano invece a proteggere dai tumori e agevolano la funzione polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele). Quelli contenuti nelle cipolle regolano il meccanismo della perdita di calcio dal tessuto osseo. Un minerale prezioso, infine, è il selenio che aiuta a prevenire l'ipertensione, le anemie e diversi tipi di tumore.

Ruolo della pera nella dieta

La pera ha delle proprietà benefiche e nutrizionali da non sottovalutare. È ricca di polifenoli, che svolgono un'azione antiossidante e proteggono dai danni causati dai radicali liberi. In questo senso svolge un'azione di prevenzione nei confronti di molte patologie.

Esistono vari tipi di pera:

Abate Fetel

È la Regina delle pere, varietà scoperta in Francia dall'omonimo Abate Fetel verso la metà del 1800.

La pregiata varietà si produce in Italia solo in Emilia e matura verso la fine del mese di settembre. I frutti hanno la forma allungata a fiaschetto di grossa dimensione (anche superiore ai 250 gr), con una bella buccia liscia e sottile di colore giallo rugginoso. La polpa succosa, bianca e fine, ha sapore dolce-acidulo, ed è estremamente profumata e gradevole.

Conference

Di origine inglese della fine dell'800, questa varietà è prodotta anche nel Nord Europa, ma quelle dell'Emilia Romagna si differenziano per l'aspetto rugginoso ed un sapore più intenso. I frutti maturano nella prima metà di settembre ed assumono una colorazione verde-giallo bronzata, rossa all'insolazione al tatto ruvida. La polpa è bianco avorio, fondente, dolce, succosa, molto aromatica.

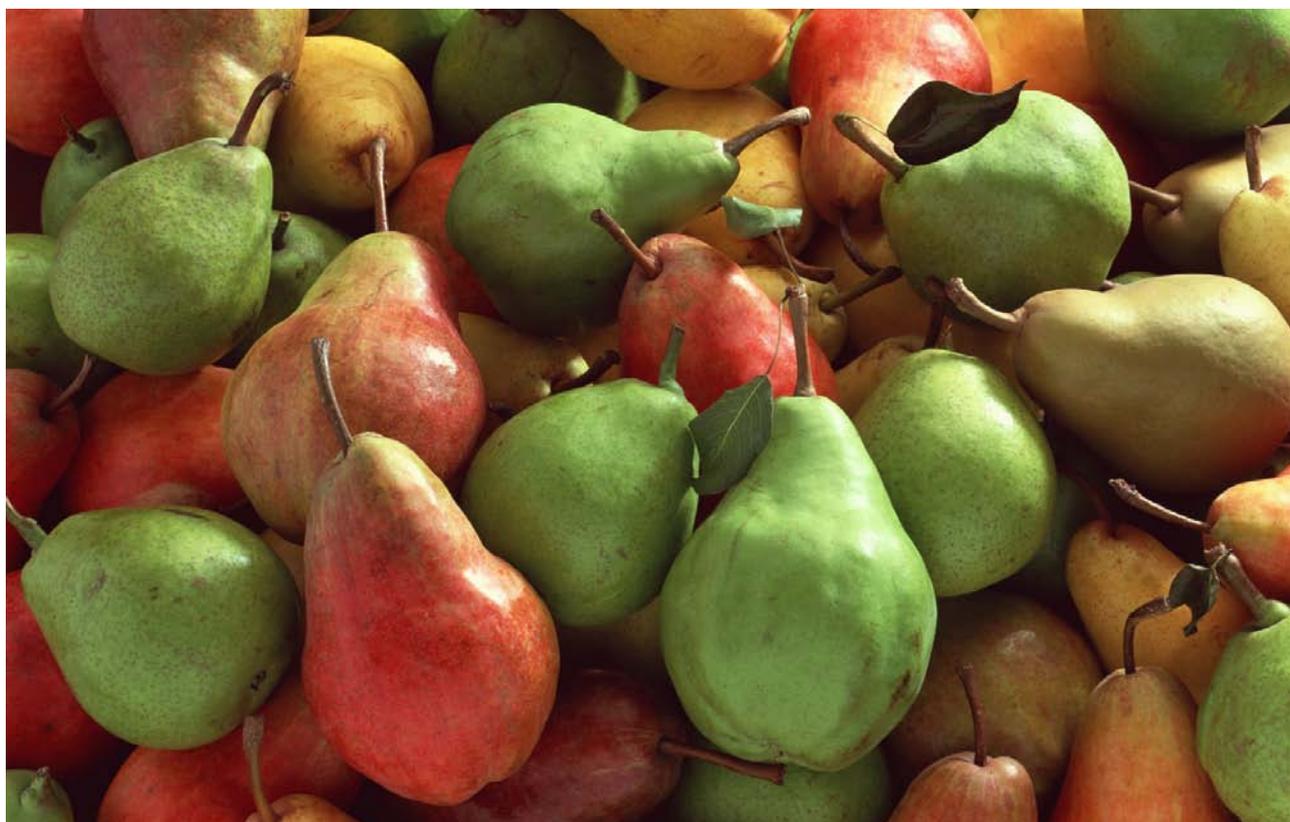
Decana

Il nome completo di questa varietà è Decana del Comizio. È di origine francese dei primi dell'800.

Kaiser

La raccolta avviene nella seconda decade di settembre.

Il frutto è grosso, la buccia è rugginosa su sottofondo giallo bronzeeo e con numerose lenticelle evidenti.



Max Red Bartlett

Comunemente più conosciuta come "William rosso" è infatti una mutazione "William". Introdotta in Italia negli anni del dopoguerra si è diffusa in Emilia Romagna.

Il frutto nella forma e nelle dimensioni ricorda William ma in questo caso la colorazione della buccia risulta di un brillante e attraente colore rosso carminio.

La polpa è bianca, fondente, dolce-acidula e zuccherina, aroma moscato caratteristico, fine e compatta.

William

Cultivar storica di origine inglese, si è diffusa in Italia principalmente in Emilia Romagna.

Frutti si raccolgono a metà agosto e si presentano con la buccia liscia, giallo chiaro con qualche leggera sfumatura rossastra sulla parte del frutto esposta al sole, spesso con leggere tracce di rugginosità. La polpa bianca, fondente, zuccherina e dal tipico e inconfondibile aroma. William e Max red Bartlett sono ottime mangiate fresche, ma vengono anche utilizzate per succhi, grappe, macedonie e marmellate.

Quando mangiare la frutta?

Gli studi effettuati indicano che sarebbe consigliabile assumere frutta a stomaco vuoto perché, essendo digerita in circa 20 minuti dal nostro corpo, se ingerita dopo altri alimenti, deve aspettare l'intera fase digestiva per "rilasciare" le sue proprietà. Inoltre, a fine pasto, la frutta stessa prolungherebbe ulteriormente la digestione e l'assorbimento dei suoi principi nutritivi. In realtà, non sembrano esserci controindicazioni rispetto al consumo di frutta dopo un pasto. Inoltre, la frutta contiene fibre che favoriscono i movimenti intestinali, riduce l'assorbimento dei grassi e facilita l'assorbimento del ferro presente nei cibi quindi, per tali ragioni, sarebbe ideale invece assumerla alla fine dei pasti.

Il consiglio è quindi di mangiare frutta a colazione, come spuntino, prima del pasto o dopo il pasto a seconda di come siamo abituati a fare e come è più comodo per il nostro stile di vita.

Consigli di consumo e modalità di conservazione

La pera è un frutto di grande versatilità in cucina. È ottima consumata fresca ma anche cotta o in abbinamento con altri ingredienti, dolci e salati.

La pera è un frutto dall'epidermide estremamente delicata. È sufficiente una pressione troppo forte o una manipolazione non troppo accurata per segnare pesantemente il frutto che per questo viene spesso commercializzato in una fase di maturazione non troppo avanzata.

La pera è un frutto che troviamo disponibile tutto l'anno sul mercato ma i mesi di stagionalità della pera sono agosto, settembre, ottobre, novembre.

Come si fa a riconoscere quando è matura?

Esercitando una leggera pressione alla base del picciolo, la polpa deve risultare cedevole e ciò significa che il frutto ha raggiunto la piena maturazione.

Se si acquistano pere dell'Emilia Romagna non ancora pronte al consumo, riporle in un sacchetto di carta a temperatura ambiente per 2-3 giorni. Dopo questo tempo otterrete pere a perfetta maturazione.

Per conservare le pere per qualche giorno in più (anche 7-8 giorni) riporle nella parte bassa del frigorifero (5°-7°C) sempre dentro un sacchetto di carta.

Ricette

Insalata di pere

Ingredienti

1 cespo di lattuga
1 o 2 pere mature
gherigli di noci
olio extra vergine d'oliva
il succo di limone.

Procedimento

Pulite l'insalata, lavandola con molta cura, tagliatela a pezzetti e versatela in una grossa insalatiera. Subito dopo, levate le pere, sbucciate, tagliatele a dadini e aggiungetele al resto. Unite i gherigli di noci tritati grossolanamente, l'olio extra vergine d'oliva, il succo del limone e mescolate energicamente il tutto. Infine servite.

Insalata di pere e caprino

Ingredienti

6 pere
250 gr di valerianella
150 gr di olive nere senza nocciolo
1 caprino fresco
1 limone non trattato
3 cucchiari di olio extravergine di oliva
pepe

Procedimento

Spremi il limone. Lava e asciuga delicatamente le pere, poi tagliale a cubetti privandole del torsolo e passale nel succo di limone. Taglia a pezzetti il caprino e a metà le olive. Mescola tutti gli ingredienti in una insalatiera e aggiungi pepe qb.

Risotto alle pere

Ingredienti

3 pere IGP decana
1 cucchiaino di istillato di pere
1 limone
cannella in bastoncini
320 gr di riso Jolanda carnaroli
2 litri di brodo vegetale
mezza cipolla
vino bianco del Bosco Eliceo per sfumare
Parmigiano Reggiano q.b

olio extra vergine di oliva
20 g sale
pepe qb.

Procedimento

Sbucciare le pere e privarle del torsolo.

Tagliarne una a cubetti; metterli in una ciotola e irrorarli con succo di limone affinché non anneriscano (si aggiungono durante la cottura del riso).

Tagliare le altre pere a fettine sottili; farle cuocere a fuoco lento con 3 cucchiaini d'acqua, un pezzetto di cannella, 1 cucchiaino di distillato finché siano quasi una crema.

Affettare sottilmente la cipolla e farla appassire in poca acqua in una pentola antiaderente. Farvi quindi tostare il riso e unire il vino bianco.

Una volta evaporato, unire metà brodo (e via via l'altro); a metà cottura unire le pere in crema e dopo qualche minuto quelle a cubetti.

A fiamma spenta mantecare con formaggio, olio extravergine di oliva e servire.

Pera e stracchino

Ingredienti

4 pere piccole
stracchino 100 g
una manciata di noci sgusciate sale
pepe.

Preparazione

Togliete la calotta superiore delle pere lavate e asciugate, poi svuotatele con uno scavino rotondo. Mettete la metà della polpa nel mixer, unite lo stracchino e regolate di sale e pepe, quindi frullate il tutto fino ad avere un composto molto amalgamato. Tritate grossolanamente le pere sgusciate, mescolatele al composto di formaggio e polpa e riempite le pere con la farcia ottenuta.

Rimettete le calotte e conservate in frigorifero fino al momento di servire.

Immagini dell'alimento nella storia

Giuseppe Arcimboldo

Vincenzo Campi, *La fruttivendola* (Fig. 34)

Significati simbolici dell'alimento

Nella simbologia cristiana il pero appare spesso in connessione con l'amore di Cristo per l'umanità.

In Cina il pero è simbolo di giustizia, longevità, purezza, saggezza e buona amministrazione. I candidi fiori di pero sono invece simbolo di lutto, sia per il colore bianco dei petali (che in Cina è un colore funebre), che per il loro passaggio repentino (la loro breve vita) che diviene una metafora della tristezza, della freddezza e della morte.

In Corea la pera impersonifica la grazia, la nobiltà e la purezza; mentre l'albero di pero rappresenta il conforto e l'agiatezza. Esistono svariate leggende coreane che coinvolgono la pera.

Pesca Nettarina

a cura della sezione provinciale LILT di Bologna

La Pesca Nettarina o Pesca Noce prodotta in Romagna ha ottenuto nel 1997 il riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta). L'Italia è il secondo produttore di Nettarine nel Mondo e il 50% delle Nettarine italiane vengono prodotte in Emilia Romagna.

Rapporto pesca e salute

Grazie al loro contenuto calorico molto modesto, le pesche permettono di rappresentare un'ottima fonte di fibra, acqua, sali minerali e antiossidanti, aiutando l'organismo a mantenere una buona funzionalità intestinale e a recuperare i sali minerali e liquidi persi con il sudore ma anche a proteggerlo dalla degenerazione cellulare che può portare all'insorgenza di tumori.



Proprietà nutrizionali della pesca nettarina

Le Pesche e le Nettarine hanno un contenuto di acqua e di potassio particolarmente alto. Questo le rende particolarmente utili nelle stagioni estive, in cui l'organismo ne ha bisogno in maggiori quantità. Il contenuto di zuccheri e quindi di calorie è modesto e quindi una porzione adeguata può essere anche di 250 g. Una porzione di questo tipo permette di aumentare notevolmente anche l'apporto quotidiano di fibra, ferro, vitamina A, vitamina C e Beta-carotene e quindi di antiossidanti. Il suo indice ORAC, che misura la capacità antiossidante dell'alimento è infatti molto elevato (1300).

Modalità di consumo e cottura

La modalità di consumo più appropriata per poter mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali è quella a crudo. Ottime anche per frullati, marmellate, salse o per arricchire dolci. *A quanto corrisponde una porzione adeguata di pesche?*

Circa 250 g.

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 2-3 porzioni di frutta al giorno. Stagione delle pesche: primavera-estate.

Modalità di conservazione

Conservare in frigo per pochi giorni o come marmellata.

Ricette

Ciambella con pesche e cocco

Ingredienti

- 180 g di farina di frumento integrale
- 100 g di farina di riso o fecola di patate
- 80 g di farina di cocco
- 250 g di yogurt intero
- 2 uova intere.
- 30 g di miele
- 70 g di zucchero di canna integrale
- 1/2 bicchiere di acqua
- 2 pesche Nettarine
- 1 bustina di lievito
- 20-30 g di uvetta (facoltativo).

Procedimento

Mescolare le farine con lo zucchero, il miele, lo yogurt, l'acqua, le uova sbattute, il lievito. Riempire con l'impasto una tortiera foderata con carta forno. Tagliare a fettine le pesche e aggiungerle sopra l'impasto. Spolverizzare con un po' di farina di cocco e aggiungere l'uvetta. Cuocere in forno a 150 gradi per circa un'ora. La torta rimarrà morbida.

- Senza colesterolo
- Senza lattosio
- Ricca di fibra, grassi buoni ed antiossidanti.

Centrifugato rinfrescante

Ingredienti

- 1 pesca Nettarina
- 2 fettine di melone
- 3 carote
- 2 coste di sedano
- menta qb.

Procedimento

Centrifugare gli ortaggi e aggiungere della menta sminuzzata. Consumare subito dopo averlo preparato. Prima di centrifugare il sedano, togliere dalla centrifuga la polpa rimasta, frullarla ed utilizzarla per preparare una ciambella.

- Ricca di antiossidanti, vitamine ed acqua
- Senza lattosio
- Senza glutine
- Senza colesterolo

Significati simbolici della pesca

L'albero di pesco è originario della Cina, dove lo si può ritrovare ancora allo stato selvatico. Nella tradizione cinese le pesche di fioritura precoce rappresentano il simbolo di fertilità (spesso sono associati all'Albero della Vita). Nella mitologia cinese esso è invece il simbolo di longevità ed immortalità.

Immagini della pesca nella storia dell'arte

I frutti del pesco sono stati raffigurati in svariati dipinti artistici, soprattutto nature morte per via della loro rotondità, della morbidezza e del colore.

Nella città di Ercolano, distrutta dall'eruzione del Vesuvio nel 70 d.C., è sopravvissuto l'affresco *Natura morta con brocca e acqua* (Fig. 35), nel quale si possono notare un ramo di pesche e un frutto tagliato per mostrare la polpa e il nocciolo al suo interno.

Il genere natura morta nasce nel '500, con la pittura di genere che raffigura scene di vita quotidiana. In Italia la prima natura morta è identificata con un dipinto del Caravaggio, la *Canestra di Frutta* realizzato tra il 1597 e il 1598. (Fig. 36)

Sempre del Caravaggio è "Fanciullo con canestro di frutta" in cui appare evidente l'abilità del pittore nel raffigurare ogni dettaglio, da quelli della pelle del ragazzo a quelli della buccia di una pesca, dalle pieghe dell'abito ai vimini del canestro. La frutta è il simbolo della vita e diviene la protagonista della scena.

Caravaggio, *Fanciullo con canestro di frutta* (1593 / 1594). (Fig. 37)

La frutta, con i suoi colori caldi e vivaci e con la morbidezza delle sue forme arrotondate, suggerisce a Paul Cézanne (1839-1906) un gran numero di dipinti. Egli infatti afferma "ai fiori ho rinunciato, appassiscono subito, i frutti sono più fedeli. Ad essi piace che gli si faccia il ritratto". Tra i frutti, egli predilige le mele, le pere, le pesche e le arance per la loro forma semplice ed arrotondata.

Il pittore francese Claude Monet ha dedicato a questo frutto un dipinto *Peach*, appunto, dove numerose pesche, sono disposte in modo disordinato su un tavolo.

Claude Monet, *Peach* (1883). (Fig. 38)

Anche il francese Pierre Auguste Renoir (1841-1919), uno dei massimi esponenti dell'impressionismo, dedica alle pesche un dipinto: intitolato *Natura morta con pesche*.

Pierre Auguste Renoir, *Natura morta con pesche* (1881). (Fig. 39)

Manet, così come Renoir, Cézanne e Monet trova nelle nature morte un laboratorio prezioso in cui sperimentare una svariata gamma di colori. In un particolare di *Colazione sull'erba* sono rappresentati cestini di frutta contenenti pesche e ciliegie. Il frutto compare anche in *Natura morta con melone e pesche* e in *Frutta sul tavolo* del 1864.

Édouard Manet, *Colazione sull'erba* (1862 / 1863). (Fig. 40)

Altri interessanti riferimenti pittorici sono:

Giovanna Garzoni

Fiori in un buffone di vetro posto su una base in pietra con una pesca appoggiata (1642-1651). (Fig. 41)

Alzata con pesche e fico. (Fig. 42)

Pesche in un piatto con cetriolo (1665). (Fig. 43)

Vincent Van Gogh:

Peschi in fiore (1889). (Fig. 44)

L'albero di pesco (1890). (Fig. 45)

Van Gogh nel febbraio 1888 si trasferisce ad Arles, una cittadina nel meridione francese. In questo luogo il pittore si lasciò ispirare dal paesaggio e dalla luce del sud e dalla vita in cam-

pagna: dipinse gli alberi da frutto in fiore ed i campi di grano appena fuori città. Van Gogh ama molto i fiori, rappresenterà mandorli e peschi per tutta la vita.

La pesca nella letteratura

Nel '400 il letterato e poeta bolognese Giovanni Sabadino degli Arienti (1445-1510) utilizza la pesca in una novella di stile boccaccesco per sottolineare la differenza alimentare tra poveri e ricchi.

Leonardo da Vinci fa riferimento alla pesca per spiegare la meccanica del cuore, ma il frutto compare anche in una sua novella dal titolo *Il pesco invidioso* (C.A. 76r-a):

"Il persico, avendo invidia alla gran quantità de' frutti visti fare al noce suo vicino, deliberato fare il simile, si caricò de' sua in modo tale, che 'l peso di detti frutti lo tirò diradicato e rotto alla piana terra".

In Francia la pesca entra nella letteratura, con Émile Zola (1840-1902):

"La fruttivendola, con le braccia nude, il collo nudo e tutto quello che lasciava vedere di nudo e di roseo, aveva la freschezza di pesca... le guance tonde assumevano colori diversi come le pesche...".

Negli Stati Uniti la pesca è citata nel poema *The Love Song of J. Alfred Prufrock* scritto dal poeta, drammaturgo e critico letterario statunitense Thomas Stearns Eliot (1888-1965).

Un'ode al pesco viene anche da Giovanni Pascoli:

Il pesco, da Myrica (Giovanni Pascoli)

Penso a Livorno, a un vecchio cimitero
di vecchi morti; ove a dormir con essi
niuno più scende; sempre chiuso; nero
d'alti cipressi.

Tra i loro tronchi che mai niuno vede,
di là dell'erto muro e delle porte
ch' hanno obliato i cardini, si crede morta
la Morte,

anch'essa. Eppure, in un bel dì d'Aprile,
sopra quel nero vidi, roseo, fresco,
vivo, dal muro sporgere un sottile
ramo di pesco.

Figlio d'ignoto nòcciolo, d'allora
sei tu cresciuto tra gli ignoti morti?
ed ora invidii i mandorli che indora
l'alba negli orti?
od i cipressi, gracile e selvaggio,
dimenticàti, col tuo riso allieti,
tu trovatello in un eremitaggio
d'anacoreti?

VERDURE - ORTAGGI

Aglione

a cura della sezione provinciale LILT di Piacenza

Giustificazione della scelta

La scelta è ricaduta su questo essenziale ingrediente alimentare in quanto appartenente alla tradizione del nostro territorio, che ancora oggi rappresenta una delle eccellenze a livello della produzione nazionale.

Ruolo dell'alimento nella dieta

Aglione: sali minerali (potassio, ferro, fosforo), acido fitico, vitamina B.

L'aglio ha effetti positivi sul sistema circolatorio: ha un'importante azione antiaggregante piastrinica ed antitrombotica, ha un effetto normalizzante sulla pressione arteriosa.

Da utilizzare per insaporire pietanze crude o cotte in padella.

L'aglio si può conservare bene in un recipiente chiuso all'interno della nostra dispensa.

Significati simbolici dell'alimento

L'aglio: In sanscrito è detto "uccisore di mostri". Per questo motivo, si consigliava di portarlo sotto la camicia la notte di San Giovanni, insieme con altre erbe come l'iperico, la ruta o l'artemisia, per difendersi dai vagabondaggi di demoni e streghe che andavano al gran sabba annuale

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Lauren Pretorius, *Aglione*. (Fig. 46)

Aglione di Voghera DOP

a cura della sezione provinciale LILT di Ferrara

Rinomato per il suo gusto dolce, fragrante, delicato e fresco, è la sintesi naturale di enzimi, vitamine, flavonoidi e sali minerali che insieme creano un'anima aromatica e genetica unica e inimitabile.

La sua grande versatilità è ideale per chi ama un profumo deciso, ma non invadente, e una cucina creativa e ricercata.

Di colore bianco luminoso e uniforme, raramente striato di rosa, il bulbo dell'Aglio di Voghera DOP è di buona pezzatura e ha una forma rotondeggiante, leggermente appiattita nel punto in cui si inserisce l'apparato radicale.

È formato da una corona di pochi, grandi, spicchi regolari (chiamati bulbilli), uniti e ben compatti tra loro, avvolti da sottili tuniche bianche o striate di rosa, con una tipica curvatura esterna. Il suo sapore gentile e mai troppo acre, si accompagna a un tipico aroma, caratterizzato dall'abbondante presenza di allicina potente battericida che si sviluppa al momento dello schiacciamento o del taglio degli spicchi. L'Aglio di Voghera DOP vanta un profondo legame con il territorio d'origine e le genti che lo abitano.

È coltivato da secoli nella fertile Pianura Padana Ferrarese, ecosistema dalle condizioni climatiche peculiari da sempre vocato alla produzione di aglio.

Grazie al suolo leggero, con sabbie di origini fluviali, argilloso e limoso, che favorisce l'equilibrio tra qualità e aromaticità, le caratteristiche organolettiche dell'Aglio di Voghiera Dop sono insuperabili e lo distinguono, fin dal primo assaggio, da ogni altro tipo di aglio.

Il suo sapore gentile e mai troppo acre, si accompagna a un tipico aroma, caratterizzato dall'abbondante presenza di allicina potente battericida che si sviluppa al momento dello schiacciamento o del taglio degli spicchi.

Dalla coltivazione alla raccolta

L'aglio non nasce dai semi prodotti dallo stelo floreale bensì, per via vegetativa, dai bulbilli interrati. Ogni anno, infatti, tra settembre e novembre, i migliori bulbilli di Aglio di Voghiera Dop della coltura precedente vengono selezionati manualmente e piantati.

Solo i bulbilli più carnosi, sani e uniformi, opportunamente scaldati tra i 25°C e 35°C (da 8 a 10 ore) per eliminarne l'umidità, sono utilizzati per la riproduzione, e in media occorrono da 600 a 1300 kg di bulbilli per ogni ettaro di terreno. La maturazione avviene tra i primi giorni di giugno e gli ultimi di luglio, quando si effettua la raccolta. Bulbi e steli, tradizionalmente lavorati a mano, sono fatti essiccare e successivamente confezionati in vari formati.

Il clima tipico della pianura di coltivazione, unito alla maestria dei produttori e a una fine sapienza artigianale, tramandata da una generazione all'altra, permettono al consumatore di assaporare in tavola un prodotto unico e di elevata qualità.

Il target di riferimento

Coloro che amano gustare alimenti di qualità, intenditori nel riconoscere le differenze del gusto, sensibili al valore della tipicità e al locale come fattore di identità.



Rapporto aglio-salute

In merito agli aspetti quali-quantitativi delle produzioni si segnala che l'aglio risulta costituito principalmente di acqua (56-68%) e carboidrati (26-30%). I componenti più importanti dal punto di vista medico, sono i composti contenenti organosolfuri (11-35 mg nell'aglio fresco), i flavonoidi, sali minerali e vitamine.

Per quanto riguarda i sali minerali, ricordiamo che nella pianta di aglio, e in particolare nel bulbo, sono presenti fosforo (63 mg/100 g), calcio (14 mg/100 g), ferro (1,5 mg/100 g), zinco (1 mg/100g), zolfo, selenio (0,014 mg/100 g) e cromo (0,05 mg/100 g).

Tra questi, molto importante si è rivelato il selenio che agisce principalmente come componente dell'enzima antiossidante glutatione perossidasi, il quale opera insieme alla vitamina E nel prevenire i danni ossidativi prodotti dai radicali liberi alle membrane cellulari.

Bassi livelli di selenio nell'uomo, sono correlati ad un aumentato rischio di cancro, a disturbi cardiovascolari, a malattie infiammatorie e ad altre patologie associate a danno da radicali liberi, inclusi l'invecchiamento precoce e la formazione di cataratta.

In relazione all'attività antitumorale, è stata dimostrata la capacità degli integratori di selenio di rafforzare la funzione immunitaria, in particolare l'attività dei linfociti "natural killer", responsabili della eliminazione delle cellule tumorali.

La protezione da parte del selenio nei confronti di cardiopatie e infarto dipende sia dalla sua attività antiossidante, sia dalla sua capacità di aumentare il rapporto tra colesterolo HDL e LDL e di inibire l'aggregazione piastrinica.

Ruolo dell'aglio nella dieta: quali principi nutritivi apporta

Per quanto riguarda i sali minerali, ricordiamo che nella pianta di aglio, e in particolare nel bulbo, sono presenti fosforo (63 mg/100 g), calcio (14 mg/100 g), ferro (1,5 mg/100 g), zinco (1 mg/100g), zolfo, selenio (0,014 mg/100 g) e cromo (0,05 mg/100 g).

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Non ci sono limitazione all'uso dell'aglio se non la difficile digestione o l'intolleranza.

L'aglio, cardine della medicina popolare, tanto che un proverbio recita l'aglio è il farmacista del contadino, la nostra medicina ufficiale continua a studiarlo: dal primo Congresso internazionale sull'aglio, tenutosi a Washington nel 1990 alla ricerca pubblicata dalla National Academy of Sciences firmata dal dott. Mark Levino del National Institute of Health in cui vengono confermate le scoperte sui benefici della vitamina C, rivelate dal chimico statunitense, Linus Pauling, Nobel per la chimica del 1954. In particolare la vitamina C, di cui l'aglio è ricca, oltre ad avere i conosciuti effetti preventive, ora sarebbe stata consacrata come potente cura in varie forme aggressive di tumore.

I ricercatori dell'Università di Adelaide, in Australia, dichiarano che l'aglio è un integratore naturale: una piccola dose giornaliera è efficace tanto quanto un farmaco nell'abbassare la pressione.

Modalità di consumo, modalità di cottura

L'aglio può essere usato crudo in particolare per aromatizzare il pomodoro o altri piatti o inserito nella preparazione dei piatti e quindi cotto. Non ha particolari tipi di cottura, ma se cotto al forno o sulla griglia gli spicchi diventano cremosi e quindi facilmente spalmabili per aromatizzare bruschette o altre preparazioni. Come anticipato l'aroma dell'aglio risulta particolarmente intenso non solo mentre lo si mangia, ma anche al tocco.

Infatti esistono svariati rimedi casalinghi per spellarlo senza toccarlo e per renderlo più digeribile. ad esempio schiacciando lo spicchio con la parte piatta del coltello favorisce l'elimina-

zione della buccia, che verrà estratta facilmente. Invece un'altra strategia contro l'odore sulla pelle consiste nell'immergere gli spicchi per mezzo minuto in acqua bollente, scolarli, passarli sotto l'acqua fredda quindi schiacciarli con le dita (tra indice e pollice) per farli sgusciare fuori dalla buccia senza problemi.

Un trucco per renderlo più digeribile consiste nel privarlo dell'anima, ovvero la piccola radice centrale che si può osservare tagliandolo a metà.

Va tolta e buttata prima dell'utilizzo. In alternativa lo si schiaccia con la parte piatta del coltello, quindi lo si butta in padella con la buccia. In questo modo, definito in camicia, l'aroma si mescolerà con il soffritto e gli ingredienti conservando il gusto ma non la pesantezza. Inoltre, per agevolare l'assimilazione dell'aglio, è bene abbinarlo a tutte quelle erbe o spezie famose per le loro proprietà digestive e aromatiche: ad esempio l'origano, il rosmarino, lo zenzero, la menta, il prezzemolo, il basilico oppure a piante erbacee come il finocchio, il coriandolo, l'anice.

Modalità di conservazione

Il bulbo d'aglio si conserva in luogo asciutto e fresco per lunghi periodi ma essendo lo spicchio lo stesso seme per ottenere nuove piante facilmente germina e quindi per evitare questo inconveniente deve essere conservato a meno quattro gradi.

Ricette

Spaghetti aglio olio e peperoncino

Ingredienti

2 spicchi d'aglio di Voghiera DOP
320 gr di spaghetti
olio e sale qb.

Preparazione

Metti a scaldare abbondante acqua salata. Sbuccia l'aglio di Voghiera DOP eliminando la pellicina bianca, mettilo in una padella con un po' d'olio e del peperoncino e lascialo soffriggere piano. Quando l'acqua bolle salata e butta la pasta. Lasciala cuocere ma scolala al dente. Mettila nella padella con l'olio caldo e falla saltare per qualche minuto.

Bruschetta

per 4 persone - Cottura: 10 minuti - Preparazione: 10 minuti

Ingredienti

4 fette di pane toscano
300 g di pomodori
3 spicchi di aglio
4 foglie di basilico
olio extravergine di oliva
sale.

Preparazione

Lavate e tagliate i pomodori a pezzetti. Scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella, unite uno spicchio di aglio, sbucciato e schiacciato, e dopo 5 minuti eliminatelo; versate i pomodori, salateli e fateli saltare per 3-4 minuti, quindi aggiungete il basilico, lavato, asciugato e grossolanamente spezzettato.

Tostate il pane sulla griglia oppure mettetelo nel forno caldo a 220 °C per 5 minuti, voltandolo a metà cottura. Strofinare una superficie del pane con il rimanente aglio sbucciato. Raccolgete 6 cucchiaini di olio in un piatto fondo, quindi immergete il lato delle fette di pane strofinato con l'aglio, distribuite sopra il pomodoro e servite.

Alici ai capperi con aromi mediterranei

Per 4 persone - Cottura: 5 minuti

Preparazione: 20 minuti più il tempo di raffreddamento.

Ingredienti

- 600 g di alici freschissime
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio.
- 1 cucchiaino di origano fresco
- 3 limoni
- sale.

Preparazione

Pulite le alici aprendole a libro ed eliminando la testa, la lisca e le interiora; sciacquatele accuratamente e tamponatele con carta da cucina. Disponete le alici in una padella con il succo di tre limoni, i capperi ben sciacquati dal sale e uno spicchio di aglio sbucciato e tritato finemente.

Cuocete il tutto per 5 minuti, verificate di sale, poi irrorate con l'olio extravergine di oliva e lasciate raffreddare. Sistemate le alici in un piatto da portata, cospargete con foglioline fresche di origano e servite.

Significati simbolici dell'aglio

Agli e fravagli fattura ca non quagli. Corna e bicorne capa `alice e capa d'aglio...

Una famosa cantilena napoletana così parla dell'aglio, pianta magica per eccellenza: allontanare il malocchio e gli spiriti malvagi. Secondo la tradizione, l'aglio tiene lontani i vampiri. Questa leggenda nasce dal fatto che per i malati di porfiria, una patologia che sfigura le persone e le rende sensibili ai raggi ultravioletti, l'aglio è un alimento che stimola le tossine facendoli peggiorare.

Immagini dell'aglio nella storia dell'arte

Anche nel mondo dell'arte l'aglio ha avuto modo di distinguersi: per esempio, i colori impiegati per decorare i preziosi codici miniati erano il frutto di un assortimento di ingredienti naturali combinati assieme secondo ricette "segrete", tramandate di padre in figlio. Tutti gli ingredienti erano tenuti insieme inalterati proprio grazie al succo d'aglio, scelto per le qualità adesive e diluenti.

Come scrive Cennino Cennini, allievo di Agnolo Gaddi, a sua volta allievo di Giotto, nel Libro dell'Arte, l'aglio, dopo essere stato mescolato con biacca e bolo, risultava efficace per ottenere un tipo di mordente da utilizzare in particolare su tavole o supporti di ferro. Il formaggio, invece, era adoperato per produrre una colla. Ecco la ricetta: un formaggio stagionato, messo a mollo in acqua, viene grattato sulla superficie; il giorno dopo, la raschiatura viene scolata, impastata – esattamente come si fa con il pane – e mescolata con della calcina.

L'aglio nella letteratura

Di certo la prima citazione si trova nel più antico testo medico conservato, *Codex Ebers* (1550 a.C.), un papiro egiziano lungo 20 metri che contiene alcune centinaia di formule terapeutiche e l'aglio viene proposto in una ventina di esse come rimedio efficace contro il mal di testa, le punture degli insetti e per lenire i dolori. Resti di aglio sono stati trovati nella tomba di Tutankhamon e viene citato anche nelle iscrizioni della piramide di Giza.

L'aglio è ricordato nel Vecchio Testamento come uno dei cibi di cui gli ebrei sentivano la mancanza durante la traversata del deserto.

Ippocrate, il fondatore della medicina moderna, nel V secolo a.C., lo consigliava per curare infezioni, ferite e la lebbra.

Nella Roma Imperiale veniva largamente usato da contadini e soldati e fu consacrato a Marte, dio della guerra, simbolo di potenza e virtù. Viene menzionato da Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia* e nelle opere di Terenzio Verrone, Ovidio ed altri autori dell'epoca.

Che dire del X Canto dell'Odissea dove Ulisse ricorda l'aglio per le virtù protettive contro i filtri magici della Maga Circe.

Lo troviamo nell'Erbario di Urbino, un manoscritto del XVI secolo che è una preziosa raccolta di ricette che fondono medicina popolare e conoscenze empiriche sulle virtù terapeutiche delle piante.

Tuttavia, per avere un riscontro con una base scientifica più certa, bisogna risalire al secolo scorso. Nel 1858, Luigi Pasteur, chimico e biologo francese, determinò scientificamente le qualità antibiotiche dell'aglio; nel 1918 durante la terribile influenza, 'la spagnola', che colpì l'Europa, in molti paesi si ricorse all'uso dell'aglio per cercare di arginare l'epidemia e gli inizi del 1900, Albert Schweitzer lo usa in Africa come solo rimedio contro la dissenteria.

Agretti romani

a cura della sezione provinciale LILT di Roma

Gli agretti sono una verdura primaverile tipica della dieta mediterranea, sono ricchi di sali minerali e famosi per le proprietà depurative. Prendono il nome dal loro sapore tendenzialmente acidulo, e come spesso accade per gli ortaggi, sono conosciuti lungo il territorio nazionale con numerose denominazioni locali. Alcuni esempi sono "Barba di Frate", "Barba del Negus", "roscano", "senape dei monaci" e "lischì".

La pianta è originaria dell'Eurasia e Nord Africa, ma si trova anche in Italia, in Spagna, sulle coste atlantiche della Francia e del Portogallo e sulla costa del Mar Nero.

Il nome latino è *Salsola Soda* ed appartiene alla famiglia delle *chenopodiaceae*. Può crescere in piccoli arbusti fino a 70 cm di altezza e le foglie filiformi sono particolarmente carnose e di colore verde brillante. Gli agretti vengono utilizzati come bio-risanamento nelle colture dei pomodori e dei peperoni quando vengono coltivati in terreni salini. La *Salsola Soda* estrae abbastanza sodio dal suolo per migliorare la crescita della pianta coltivata, migliorando così le rese dei raccolti. Le piantine giovani e i germogli sono largamente usati in cucina sia cotti che crudi mentre nella medicina popolare l'infuso delle foglie era impiegato come diuretico in caso di calcolosi renale. Storicamente ha avuto una grande importanza come fonte di carbonato di sodio, che viene estratto dalle sue ceneri dopo la combustione. Il carbonato di sodio è una delle sostanze alcaline cruciali nella produzione del vetro e del sapone. Non è un caso se le autorità della Serenissima Repubblica di Venezia dedicarono la loro attenzione alla salvaguardia della *Salsola Soda*, fondamentale per la lavorazione del vetro ed in particolare del cristallo di Murano. Tipici della gastronomia laziale, sono diffusi anche nelle regioni centro settentrionali del nostro paese nonché in tutta l'area mediterranea, dove le condizioni climatiche sono favorevoli alla loro crescita.

Per le loro alte proprietà depurative, conosciute fin dal XV secolo, gli agretti sono una delle verdure utilizzate tradizionalmente nella cucina ebraica, tanto da essere i protagonisti dei piatti primaverili serviti per lo Shabbat. La tradizione giudaica del consumo di questo ortaggio è mantenuta viva soprattutto nella comunità ebraica romana.



Rapporto agretti-salute

Gli agretti hanno innumerevoli proprietà nutrizionali utili per mantenersi in forma, nel dettaglio: Sono ricchi d'acqua e di fibre pertanto svolgono un ottimo effetto sulla diuresi e la regolarità intestinale.

Contengono acido folico; secondo il World Cancer Research Fund un consumo quotidiano di vegetali ricchi di acido folico riduce significativamente il rischio di tumore, come quello al pancreas.

Hanno proprietà depurative, grazie anche all'alta presenza di clorofilla e acqua.

Contengono molti sali minerali quali potassio e calcio che aiuta ad eliminare le scorie e il colesterolo in eccesso nel sangue e aiutano a raggiungere il fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali

Hanno una adeguata quantità di fibra insolubile e quindi vengono loro riconosciute proprietà lassative.

Sono consigliati nelle diete ipocaloriche poiché contengono una scarsa quantità di carboidrati e di lipidi. Gli agretti contengono solo 17 kcal per cento grammi.

Non contengono glutine, per cui possono essere consumati da chi ha problemi di celiachia.

Ruolo degli agretti nella dieta

Quali principi nutritivi apporta

Gli agretti sono ricchi di vitamina A e contengono anche la vitamina C e vitamine del gruppo B, soprattutto B3. Un etto di agretti crudi è composto per più del 92,3% da acqua, da 0,5 grammi di lipidi, 2 grammi di carboidrati, più di 2 grammi di fibre, quasi interamente insolubili. Tra i minerali i più presenti troviamo il potassio, il calcio, il magnesio e il ferro.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Gli agretti in genere si piantano a dicembre, con l'inizio della stagione invernale e si raccolgono in primavera da marzo a metà maggio. La coltivazione richiede molta cura e attenzione, in quanto prima della raccolta è necessario passare tra le singole piante per estirpare a mano le erbe infestanti. Questo gran lavoro di manualità e di pazienza ha fatto oggi degli agretti un ortaggio raro e pregiato.

Gli agretti si acquistano freschi, e iniziano a comparire sui banchi delle verdure verso marzo, poiché sono tipicamente primaverili. Vanno scelti in base al loro colore e alla consistenza. I mazzetti devono essere croccanti ma teneri al tatto. Il colore deve essere verde brillante, senza sfumature giallognole mentre la parte vicina alle radici degrada in bianco e poi in rosso. Quando sono molto molli, anche se di colore ancora brillante, vuol dire che non sono più freschi.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Gli agretti costituiscono l'ingrediente base per la preparazione di frittate, sformati e contorni gustosi e semplici da realizzare. Devono essere lavati con molta attenzione, poiché tendono a trattenere terra, e la parte vicina alle radici, dove il colore verde scolorisce, va tagliata via.

Possono essere bolliti, a seconda del gusto personale e della grandezza, dai quindici minuti in poi. La miglior cottura è sicuramente quella al vapore che garantisce il mantenimento più alto delle proprietà nutrizionali. Il modo più semplice per consumare gli agretti è conditi semplicemente con olio evo, a cui volendo si può aggiungere del limone. Con gli agretti è possibile anche realizzare insalate più elaborate, aggiungendo ad esempio alimenti come i pomodori, le acciughe oppure le uova sode.

Anche le frittate e le torte rustiche costituiscono un modo sfizioso per consumare questa verdura. Per una frittata sarà sufficiente lessare gli agretti, quindi unirli in una terrina con le uova, e volendo aggiungere pancetta e formaggi dal gusto deciso, come parmigiano o primosale, quindi versare in una padella l'olio necessario e poi il composto. Se si preferisce una preparazione al forno, dopo aver lessato gli agretti si può preparare un composto con uova, pangrattato, ricotta e vari tipi di formaggi, versare in contenitori per sformati e cuocere quanto basta. Gli agretti possono essere anche un ottimo condimento per una pasta, con altre verdure o con qualche formaggio per amalgamare il tutto, è sufficiente prima lessarli e poi ripassarli in padella con gli altri ingredienti scelti.

Modalità di conservazione

Si tratta di una verdura che si acquista solo fresca e che deperisce facilmente, per questo motivo è consigliato, una volta acquistati, consumarli il prima possibile. Ad ogni modo posso-

no essere conservati in frigo o in un luogo fresco e asciutto per massimo 2-3 giorni. Non sono molto adatti per il congelamento.

Ricette

Agretti con olive nere liguri e prezzemolo

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 10 minuti
Tempo totale di preparazione: 20 minuti.

Ingredienti

450 g agretti
15 olive nere liguri
1 manciata di prezzemolo fresco
1 noce di burro
sale
pepe.

Preparazione

Pulire gli agretti avendo cura di eliminare la parte finale vicino alle radici. Cuocere in acqua bollente e leggermente salata per 10 minuti.
In una pentola far sciogliere una noce di burro con un pochino di prezzemolo tritato. Aggiungere gli agretti e conseguentemente le olive nere tagliate grossolanamente. Salare, pepare e aggiungere il rimanente prezzemolo tritato. Cuocere 5 minuti e servire caldi.

Focaccia di patate con agretti e pomodorini

Tempo di preparazione: 1 ora e 10 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Tempo totale di preparazione: 1 ora e 30 minuti.

Ingredienti

250 g di farina00
120 g di patate lessate
100 ml di latte
1 bustina di lievito di birra secco o 1/2 cubetto di lievito fresco
2 cucchiaini di zucchero
sale
1 mazzetto di agretti
5-6 pomodorini
150 g di mozzarella di bufala
1 cucchiaio di capperi dissalati
origano
olio evo.

Preparazione

Schiacciate le patate e mettetele in una ciotola con la farina, il lievito, lo zucchero e il sale. Unite il latte e impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Copritelo e lasciatelo lievitare per un'ora circa. Nel frattempo pulite gli agretti e lessateli.

Stendete l'impasto fino a raggiungere 2cm di spessore, ricopritelo con gli agretti, i pomodorini tagliati a metà, i capperi e la mozzarella a pezzi piuttosto grossi. Finite con sale, origano e olio evo.

Accendete il forno a 180°ventilato e a raggiungimento della temperatura, infornate la focaccia per 20 minuti circa.

Spaghetti con agretti e pomodori secchi

Tempi di preparazione: 20 minuti

Tempi di cottura: 15 minuti

Tempo totale di preparazione: 35 minuti.

Ingredienti

160 g di spaghetti
1 mazzetto di agretti
1 spicchio d'aglio
olio evo
10 pomodori secchi sott'olio
sale
pepe
Parmigiano.

Preparazione

Pulite gli agretti di radici, lavateli e sbollentateli in acqua salata per qualche minuto e poi scolateli. In un tegame mettete 3-4 cucchiaini di olio evo, uno spicchio d'aglio, soffriggete poco l'aglio, aggiungete gli agretti e insaporirli per qualche minuto.

Aggiungete i pomodori secchi sgocciolati e tagliati a strisce, mescolate bene e alla fine togliete l'aglio. Tagliare finemente l'aglio e lasciarlo insieme agli agretti e pomodori secchi.

Lessate la pasta nella stessa acqua di cottura degli agretti e scolatela al dente. Mettete dentro la padella gli spaghetti con un po' d'acqua di cottura e mescolate per insaporire a fuoco vivo.

Aggiustate di sale e spolverizzate un po' di pepe macinato fresco. A piacere potete completare con una grattugiata di parmigiano quindi servire.

Frittata di agretti

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 30-35 minuti

Tempo totale di preparazione: 1 ora circa.

Ingredienti

2 mazzetti di agretti
200 g di ricotta di pecora asciutta

olio evo
5-6 uova fresche
1 spicchio di aglio
maggiorana oppure noce moscata
sale.

Preparazione

Pulite gli agretti eliminando la parte vicino alle radici. Lavateli con cura e poi cuoceteli brevemente senza aggiungere altro, lasciandoli ancora consistenti; poi scolateli. Ripassate in un tegame con poco olio, uno spicchio di aglio e un pizzico di sale gli agretti cotti, facendoli asciugare per bene.

Fate raffreddare gli agretti e metteteli in una ciotola. Unitevi la ricotta. Sbriciolate la ricotta con la forchetta, ed aggiungete le foglioline di maggiorana o la noce moscata. Unite le uova. Sbattete con la forchetta per ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale.

Velate di olio evo una pirofila e versate il composto di uova e agretti nella pirofila.

Cuocete in forno caldo a 180 gradi per 30-35 minuti, ma sorvegliate la cottura perché dipende molto dal forno che usate e dallo spessore risultante della frittata. Servite la frittata di agretti a temperatura ambiente.

Agretti alle alici

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale di preparazione: 30 minuti.

Ingredienti

500 g di agretti
5-6 filetti di alici sott'olio
1 spicchio d'aglio
peperoncino in polvere
sale grosso
2 cucchiari di olio evo.

Preparazione

Pulire gli agretti eliminando la parte vicina alle radici e privarli della terra lavandoli più volte in acqua fredda. Cuocerli per 15 minuti circa in abbondante acqua bollente salata, quindi scolarli accuratamente.

Sgocciolare le alici dall'olio di conservazione, quindi asciugarle tamponandole delicatamente con della carta da cucina e sminuzzarle con una forchetta.

Versare l'olio evo in una padella antiaderente e imbiondirvi lo spicchio d'aglio intero; eliminare quindi quest'ultimo ed unirvi le alici, lasciandole sciogliere per un paio di minuti.

Aggiungere gli agretti, una spolverata di peperoncino e mescolare bene il tutto facendo insaporire per 3-4 minuti.

Significati simbolici degli agretti

Forse non tutti sanno che la Salsola è la protagonista indiscussa di ogni film western che si rispetti. Si tratta degli arbusti che rotolano nel vento. Gli amanti di questi di film avranno

familiarità con il loro nome in inglese, ovvero, tumbleweed e con la traduzione in italiano "rotolacampo".

Il nome agretti deriva dal sapore lievemente aspro dell'ortaggio, mentre il secondo appellativo più diffuso, "Barba di Frate", viene fatto risalire alla forma sottile e allungata, che ricorda la tipica barba dei frati di un tempo.

Simbolo della cucina tradizionale povera, ma in realtà ricchi di virtù e benefici in pochissime calorie: non è un caso che oggi gli agretti siano sempre più apprezzati.

Conosciuti sotto molti nomi, a seconda dei dialetti regionali (agretti, ma anche barba di frate, lischi o roscani), questi ortaggi dal colore verde brillante ci ricordano un po' gli aghi di pino, ma in realtà si tratta di lunghe e sottili foglie di una pianta in grado di sopravvivere alle condizioni più estreme.

Storicamente, la Salsola Soda fu una pianta molto apprezzata dalla Repubblica Veneziana quando, a partire dalla seconda metà del 1700, si scoprì che da questa pianta si poteva ricavare il componente principale per la lavorazione del vetro di Murano, la soda appunto.

La Magistratura dei Signori Censori ed Aggiunti sopra l'Arte Vetraria, il 1 aprile 1780 pubblicava "Istruzione dei modi da praticarsi per coltivare il Kali maggiore, o sia Salsola Soda".

Pietro Arduino 1728÷1805, docente di Agricoltura all'Università di Padova, intuì di poter ottenere dalla salsola cenere di qualità superiore di quella che sino ad allora era stata utilizzata.

Alla fine del 1800 attraverso un processo di sintesi chimica si trovò il modo di produrre il carbonato di sodio in modo più rapido, ragion per cui, le coltivazioni di Salsola furono progressivamente abbandonate.

Immagini degli agretti nella storia dell'arte

Antonio Rasio, *Allegoria dell'Autunno*, olio su tela, 1685-95. (Fig. 47)

Una creazione di Free 'n Joy per la mostra *Il gusto della contaminazione* in omaggio all'Arcimboldo. (Fig. 48)

Agretti nella letteratura

Nel libro *Sotto il sole della Toscana* della scrittrice Frances Mayes, da cui è stato tratto anche l'omonimo film hollywoodiano, questa verdura viene descritta come "piena di energia primaverile".

Note conclusive

Gli agretti sono una verdura che solo ultimamente sta vedendo crescere il suo utilizzo in campo culinario fuori dal territorio nazionale. Da notare la crescita della domanda di semi di agretto proveniente dal Regno Unito e l'accordo che è stato siglato da parte dell'azienda agricola Agrisole che ha aderito al progetto di esportare in terra francese i suoi agretti con il marchio di qualità Lazio Terra di Sapori.

Asparago

a cura della sezione provinciale LILT di Piacenza

Giustificazione della scelta

La scelta è ricaduta su questo prodotti in quanto appartenente alla tradizione del nostro territorio, che ancora oggi rappresenta una delle eccellenze a livello nazionale.

Rapporto alimento-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Attraverso questo prodotto si parte con il concetto di recupero di un'alimentazione ricca di frutta e verdura per sviluppare uno stile di vita sano, dalla nascita all'età adulta

Ruolo dell'alimento nella dieta

Asparago: sali minerali (fosforo, manganese, ferro) vitamine (vitamina A, vitamina K, B-carotene). Depurativo, diuretico, rimineralizzante.

Da consumare negli antipasti o come contorno, o come portata principale se abbinato alla polenta o alle uova.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Asparago: lessato, cotto in padella o cotto al forno.

Modalità di conservazione

L'asparago è bene conservarlo in frigo.



Ricette

Vellutata di asparagi

Lessare gli asparagi in abbondante acqua salata. A fine cottura, scolare e tenere a parte un po' d'acqua di cottura da utilizzare in seguito. Frullare aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura, 2 cucchiari di ricotta magra e condire con olio evo, peperoncino o curcuma.

Significati simbolici dell'alimento

Il termine asparago deriva dal termine greco antico asparagos, a sua volta dal verbo spargao che significa "essere turgido". Per questo motivo, probabilmente già a partire dai primi "medici-curatori" mesopotamici passando per i romani (Plinio il Vecchio) e giungendo fino al Rinascimento (Durante), i germogli verdi dell'*Asparagus* spp. venivano prescritti quale potente afrodisiaco.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Édouard Manet, *Mazzo di asparagi*, olio su tela, Wallraf-Richartz Museum, Colonia. (Fig. 49)

Asparago di Altedo

a cura della sezione provinciale LILT di Bologna

L'Asparago di Altedo ha ottenuto il riconoscimento IGP e per questo motivo può essere coltivato solo in circa 56 comuni delle Province di Bologna e Ferrara.

Rapporto asparago-salute

Il contenuto elevato di fibra, sali minerali ed antiossidanti consente agli asparagi di essere degli ottimi alleati della nostra salute. La loro azione diuretica permette inoltre di ridurre la ritenzione idrica e la presenza nel nostro organismo di tossine.

Ruolo dell'asparago nella dieta

Proprietà nutrizionali

Gli asparagi possiedono un contenuto elevato di fibra e di micronutrienti, quindi di vitamine (soprattutto vit C ed acido folico), Sali minerali (è notevole il quantitativo di Calcio), ma anche di antiossidanti come beta carotene e vit A. Per perdere meno nutrienti possibili viene consigliata la cottura al vapore o in pentola a pressione, cercando di evitare la bollitura.

La quantità elevata di asparagina (alla quale si deve il tipico odore dell'urina di chi ingerisce gli asparagi) permette all'ortaggio di svolgere un'importante azione diuretica. Diversi studi stanno valutando le possibili azioni antitumorali di alcune sostanze contenute negli asparagi.

Modalità di consumo e cottura

La modalità di cottura migliore per poter mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali degli asparagi è quella al vapore.

A quanto corrisponde una porzione adeguata di asparagi?

Circa 200 g

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 2-3 porzioni di verdura al giorno

Stagione degli asparagi: primavera-estate.

Modalità di conservazione

Conservare in frigo per pochi giorni.

Ricette

Strozzapreti di farro con ceci ed asparagi

Ingredienti

Per gli strozzapreti

90 g di farina di farro integrale

60 g di farina di frumento integrale + altra per stendere
sale

90 g di acqua circa.

Per il sugo

220 g circa di ceci cotti

15 g di noci

50 g di latte di riso e mandorle (o solo di riso o solo di mandorle)

1 scalogno

6-7 asparagi di Altedo freschi, un bicchierino di marsala

1 cucchiaino di olio evo

1 cucchiaino di passata di pomodoro

zenzero e curcuma e pepe

rosmarino.

Procedimento

Mettere in una terrina le due farine e il sale e versare al centro l'acqua. Mescolare ed impastare con le mani fino a formare una palla di impasto. Creare gli strozzapreti, seguendo il metodo tradizionale. Prendere metà dei ceci e frullarli nel mixer con le noci, il latte, un cucchiaino di passata di pomodoro, l'olio, il rosmarino fresco, lo zenzero, la curcuma, il pepe e il sale (se è necessario). Frullare per bene tutto fino ad ottenere una crema. Nel frattempo tagliare lo scalogno e saltarlo in padella con un po' di acqua. Aggiungere gli asparagi tagliati a pezzettini e cotti precedentemente al vapore e i ceci rimasti. Sfumare con un bicchierino di marsala e fare assorbire. Cuocere gli strozzapreti in acqua salata bollente per circa 4-5 minuti e tenere da parte qualche cucchiaino di acqua di cottura. Saltarli in padella con gli asparagi e ceci, la crema di ceci e l'acqua di cottura. Mescolare bene e servire, completando con un filo di olio e pepe.

- Vegana
- Senza lattosio
- Senza colesterolo
- Ricca di antiossidanti e fibra

Immagini dell'asparago nella storia dell'arte

In Egitto, in Grecia e a Roma, l'asparago era offerto nei banchetti votivi agli dei; si tramanda che il Re Sole ne fosse un grande consumatore.

L'asparago è sempre stato considerato simbolo di fertilità.

Nel celebre dipinto di Giovan Battista Piazzetta *La Cena di Emmaus sul tavolo della santa mensa* spicca un bel piatto di asparagi. (Fig. 50)

Il dipinto *Mazzo di asparagi* di Manet porta con sé una storia da raccontare.

Claude Manet, *Mazzo di asparagi* (1880). (Fig. 51)

Il critico e collezionista d'arte russo (naturalizzato francese) acquistò la tela da Manet al prezzo di ottocento franchi. L'acquirente, tuttavia, volle retribuire l'artista con la somma di mille franchi. Dimostrando riconoscenza e senso dello spirito, Manet dipinse di getto un ulteriore asparago e lo inviò a Ephrussi con un bigliettino d'accompagnamento che recitava: "Ne mancava uno al vostro mazzo".

Claude Manet, *L'asparago* (1880). (Fig. 52)

L'asparago si trova anche in un dipinto di Giuseppe Arcimboldo, pittore italiano cinquecentesco, noto per le sue grottesche "Teste Composte", ritratti burleschi eseguiti combinando tra loro oggetti o elementi dello stesso genere: prodotti ortofrutticoli, pesci, uccelli, libri, ecc ... Nel ritratto di Rodolfo II nella veste del dio Vertunno, dio delle stagioni (1591), si scorgono i frutti e i fiori di ogni stagione, compreso un bel paio di baffi rappresentato da asparagi.

L'asparago nella letteratura

Cominciavano, inoltre, a diffondersi ortaggi coltivati in serra, come i cetrioli cari a Tiberio, o di selezione, come gli asparagi: La natura aveva creato gli asparagi di bosco, in modo che chiunque potesse raccogliarli qua e là dove spuntavano: ecco che compaiono gli asparagi coltivati, e Ravenna ne produce tali che tre raggiungono il peso di una libbra ...

(*Plinio, XIX, 19*).

Nella mitologia greca si narra della bella Perigine che, per sfuggire a Teseo, si nascose in una macchia di canne e di asparagi selvatici. Qui implorò i vegetali di non farla vedere a Teseo e, se questi l'avessero fatto, gli promise che mai più li avrebbe tagliati o bruciati.

Asparagi, pittura parietale, Tempio di Iside, 79 d.C. Scavi di Pompei, Napoli. (Fig. 53)

Broccolo Di Napoli - Friarielli

a cura della sezione provinciale LILT di Napoli

Prodotto tradizionale campano

Rapporto broccolo di Napoli-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Il broccolo di Napoli rientra nella categoria Verdura e come tale è importante a livello nutrizionale per il notevole quantitativo di vitamine e Sali minerali che fornisce.



Ruolo del broccolo di napoli nella dieta

Verdura con importante proprietà nutrizionale

Quali principi nutritivi apporta

Il broccolo apporta calcio, 260 mg per 100 g è ben più alto risultandone uno degli alimenti più ricchi, magnesio, ferro e vitamine A e C e K. I friarielli, classificati tra le verdure amare, esercitano un ruolo nella detossificazione del fegato. Sono privi di colesterolo e dalla ripartizione calorica (10,1 % di grassi, 53,8 % di carboidrati e 36,1 % di proteine) si deduce un bassissimo contenuto di grassi. Azione resa possibile anche dalla presenza di fitonutrienti che aiutano l'organo stesso a purificarsi dalle tossine.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Da 2-3 volte a settimana.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Lessato, stufato, e anche fritti per questo "friariello". Si preferisce la cottura a vapore.

Modalità di conservazione

A 4°C sia crudo che cotto.

Ricette

Orecchiette con i broccoli

Ingredienti

- 1 kg broccoli
- 2 spicchi di aglio tritati
- 1\2 g di orecchiette
- peperoncino sbriciolato

Procedimento

Lavate 1 kg di broccoli e tagliateli a pezzi piuttosto piccoli togliendo le parti filamentose. Tuffateli in poca acqua bollente salata e fateli cuocere per cinque minuti. Intanto mettete un po' d'olio in un tegame e fatevi soffriggere leggermente due spicchi di aglio tritati con un peperoncino sbriciolato e qualche filetto di alice sott'olio. Scolate i broccoli senza buttare l'acqua di cottura e ripassateli nel tegame con il soffritto. Fate cuocere al dente le orecchiette (kg 1/2) nell'acqua di cottura dei broccoli e dopo averli scolati aggiungeteli nel tegame con i broccoli. Fateli insaporire e condite a piacere con pecorino grattugiato.

Risotto broccoli e crema di zucca**Ingredienti**

380 g di riso Arborio
100 g di polpa di zucca torta o zucca pepona
1 broccolo medio
80 g di Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato
1 litro circa di brodo vegetale (carota, cipolla, sedano, pomodoro, sale e pepe)
1 scalogno
1 spicchio di aglio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Procedimento

Si sbuccia e si taglia a fette non sottilissime la polpa di zucca, si mettono in una teglia ricoperta di carta forno cosparsa con un po' di sale grosso, e si mettono in forno a 200° C per trenta minuti circa. Si monda il broccolo siciliano e si fa scottare in acqua calda per 5-8 minuti circa; una volta cotto si divide a cimette e si ripassa in padella con olio extra vergine di oliva, aglio e peperoncino. In un mixer si mettono gran parte delle fette di zucca e le cimette di broccolo siciliano ripassate, si aggiunge un mestolo di brodo e si riducono a passata.

Farfalle al salmone in crema di broccoli**Ingredienti**

150 g di salmone affumicato tagliato a striscioline
2 cucchiaini di aneto fresco o secco
il succo di 1 limone
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
1 testa di broccolo tagliata in cimette
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
1 spicchio d'aglio schiacciato
400 g di farfalle o altra pasta corta
sale e pepe qb.

Procedimento

Raccogliere il salmone in una ciotolina e irrorarlo con 1 cucchiaio di olio, il succo di limone e l'aneto. Mescolare e lasciar insaporire anche fuori dal frigo, mentre si prepara il resto. Lessare i

broccoli in abbondante acqua salata per 8-10 minuti o finché saranno teneri. Nel frattempo, imbianchire l'aglio nell'olio. Non appena i broccoli saranno pronti, scolarli con una schiumarola (non buttare via l'acqua) e saltarli velocemente nell'olio e aglio, insaporendoli per 1 o 2 minuti. Una volta saltati, trasferirli nella tazza di un frullatore e frullarli giusto per qualche secondo insieme al parmigiano, in modo da creare una crema. Se fossero troppo duri, unire un goccio di panna. Aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo, riportare ad ebollizione l'acqua dei broccoli e calare la pasta. Cuocerla finché sarà al dente, quindi scolarla e versarla in una ciotola insieme alla crema di broccoli e al salmone. Mescolare il tutto velocemente, irrorare se necessario con un altro filo di olio mescolato ad 1 mestolo di acqua di cottura della pasta e servire.

Significati simbolici del broccolo di Napoli

Si dice "broccolo" di persona un po' impacciata e stupida

L'alimento nella letteratura

Du' spicchi d'ajo cor peperoncino,
ojo, guanciale, o grasso de prosciutto,
a fòco lento, e quanno che s'è strutto
se ne versa mezzo calice de vino.
Doppio ch'è svaporato un pochettino,
cioè quanno er soffritto è quasi asciutto,
se metteno cor dado "aggiustatutto"
pelati a pezzi e concentrato fino*.

Carciofo spinoso di Sardegna DOP

a cura della sezione provinciale LILT di Oristano

Il carciofo spinoso di Sardegna ha ottenuto la denominazione di origine protetta (DOP) nel 2010 e possiede delle caratteristiche uniche che lo differenziano dagli altri tipi di carciofi per le sue qualità salutari, il sapore gradevole conferito dall'equilibrata sintesi di amarognolo e dolciastro e per la tenerezza della polpa che ne favorisce il consumo allo stato crudo.

Il carciofo appartiene alla famiglia delle Asteraceae al Genere *Cynara* alla Specie *Cynara cardunculus* Sottospecie *Cynara cardunculus* var. *scolymus*. In lingua sarda si chiama in modo diverso a seconda delle zone e così abbiamo in campidano: Canciofa; Logudoro: Cartzofa; Gallura: Scalciofa; Sassari: Iscaltzofa.

Il carciofo viene indicato in termini botanici come *Cynara Scolimus*. Il termine *Cynara* sembra derivare da "Cinus" e si lega al fatto che la specie veniva concimata con la cenere. Il termine *Scolymus* deriva dal greco e significa "Appuntito" in relazione a la forma del capolino e alla spinosità delle brattee. Secondo alcuni autori il nome latino *Cynara* sarebbe legato alla leggenda di *Cynara*, una fanciulla che aveva una bella chioma color cenere e che fu trasformata da Giove, innamorato di lei in una pianta di carciofo.

La coltivazione del carciofo in Sardegna è di antica tradizione anche se non si hanno notizie certe sulla sua introduzione e diffusione nell'isola. Testimonianze scritte della sua presenza sono riscontrabili nel trattato del nobile sassarese don Andrea Manca dell'Arca, che nella sua opera "Agricoltura di Sardegna" pubblicata nel 1780, testualmente riporta: "sono i cardi e i carciofi grati allo stomaco, onde si reputa il cardo una delle piante più utili dell'orto. In Sardegna è l'essere cardo la pianta e il carciofo fiore e frutto che ella produce". Inoltre Vittorio Angius, nel suo "Dizionario geografico", nel descrivere l'economia agricola Serramannese della prima metà dell'ottocento cita il carciofo come "fonte di lucro per i coloni degli orti". In tutti i casi la specie fu inizialmente confinata negli orti familiari. La coltivazione vera e propria la possiamo datare intorno al 1920 soprattutto nelle zone costiere della provincia di Sassari e di Cagliari, la cui presenza di porti favoriva i collegamenti ed i commerci con la penisola.

La coltivazione del carciofo spinoso sardo quindi risale ai primi anni del 1900 ma trova il suo periodo di maggior sviluppo a fine degli anni sessanta quando si ha un boom di esportazioni



del carciofo verso i mercati più ricchi del nord Italia (Milano, Genova e Torino) agevolati anche dai trasporti ferroviari e navali.

Rapporto carciofo-salute

Il carciofo Spinoso di Sardegna è uno tra gli ortaggi a più alto valore nutritivo.

La sua composizione chimica in parte può variare a seconda dell'epoca di raccolta e dell'ambiente di coltivazione.

In generale il carciofo è un discreto apportatore di vitamina A,C,PP,B2 di diversi Sali minerali e di potassio, calcio, sodio e ferro.

Tra i componenti caratteristici vi è l'inulina, uno zucchero polisaccaride localizzato in particolare nel cuore del carciofo, nei gambi e nelle radici ed il cui valore tende a crescere con le basse temperature.

L'inulina rappresenta il 75% degli zuccheri presenti nel carciofo. La sua concentrazione aumenta con le basse temperature, ed è presente soprattutto nel cuore del carciofo.

Non modifica il tasso glicemico e quindi il carciofo può essere consumato dai diabetici.

Abbassa il PH intestinale e la riduzione del rischio di colonizzazione da parte dei batteri patogeni.

È assimilabile alla fibra solubile per cui abbassa il contenuto dei trigliceridi e del colesterolo nel sangue. Il contenuto percentuale di fibra totale è particolarmente elevato e ben ripartito tra fibra solubile e insolubile.

Una peculiarità di grande interesse salutistico sono i composti fenolici, tra essi spicca la cinarina presente soprattutto nelle foglie e negli steli e in minor misura nelle parti edibili (responsabile del sapore amaro del carciofo). Sono stati identificati altri composti fenolici quali acido caffeico, acido clorogenico, apigeina e quercitina e flavenoidi quali la luteolina riscontrabili nel capolino e nelle foglie. Queste sostanze sono responsabili di gran parte degli effetti salutistici del carciofo. Il carciofo ha azione tonificante e disintossicante ed epatoprotettiva, esaminiamo ora le sue proprietà nei vari organi:

La cinarina, sostanza amara contenuta nelle foglie, nello stelo ed in minima parte nel capolino, svolge un'azione colagoga, cioè favorisce la contrazione della cistifellea e quindi la secrezione biliare e rende la bile stessa più fluida. Inoltre questa sostanza esercita un'azione antidispeptica, cioè riduce le irregolarità digestive. In pazienti con patologia epatica il carciofo riduce l'ittero ed abbassa la quantità dei tassi azotati e dei grassi presenti nel sangue. Riduce la frazione LDL del colesterolo (colesterolo cattivo) e i trigliceridi.

La presenza di flavonoidi e terpeni garantisce la protezione delle cellule epatiche. L'ottimo tenore della fibra presente, pari a 5,5% sulla parte edibile, esplica un'azione positiva contro la stitichezza.

Apparato cardio-circolatorio

I composti vitaminici e salini del carciofo riducono la permeabilità e la fragilità dei vasi capillari, fortificando in senso generale il cuore e purificando il sangue.

Gli acidi fenolici quali ad esempio l'acido caffeico sembrano avere attività benefiche contro arteriosclerosi e trombosi agendo da antiossidanti.

Apparato urinario

Il consumo di carciofo favorisce la diuresi, contribuendo all'eliminazione degli ioni ammonio, e dell'acido urico con evidente beneficio per i sofferenti di gotta.

Attività antitumorale

È sempre maggiore l'attenzione della medicina verso gli antiossidanti naturali che, bloccando l'azione dei radicali liberi, sono molto importanti nella prevenzione dei tumori. Nel carciofo sono presenti flavonoidi, vitamina C, e sostanze polifenoliche che esplicano tali attività. Secondo una recente ricerca pubblicata sul prestigioso "Journal of Food Science" gli antiossidanti del carciofo non si degraderebbero con nessuna modalità di cottura.

Apparato digerente

La cinarina sostanza amara contenuta nelle foglie, nello stelo ed in minima parte nel capolino, svolge un'azione colagoga, cioè favorisce la contrazione della cistifellea e quindi la secrezione biliare e rende la bile stessa più fluida.

Inoltre questa sostanza esercita un'azione antidispeptica, cioè riduce le irregolarità digestive. In pazienti con patologia epatica il carciofo riduce l'ittero ed abbassa la quantità dei tassi azotati e dei grassi presenti nel sangue. Riduce la frazione LDL del colesterolo (colesterolo cattivo) e i trigliceridi.

La presenza di flavonoidi e terpeni garantisce la protezione delle cellule epatiche.

L'ottimo tenore della fibra presente, pari a 5,5% sulla parte edibile, esplica un'azione positiva contro la stitichezza.

Ruolo del carciofo nella dieta

Dal punto di vista nutrizionale il carciofo è ricco di acqua, di basso apporto calorico, ricco di minerali quali potassio, fosforo e ferro (maggiore nei gambi), basso contenuto in vitamine, buona componente proteica (2,7%) e glucidica (2,5%) dovuta all'inulina.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Il carciofo non subisce cambiamenti delle sue qualità antiossidanti in relazione alle varie modalità di cottura, pertanto il suo consumo può essere fatto sia a crudo che cotto.

In genere le modalità di cottura che consigliamo non prevedono una lunga esposizione a temperature elevate dell'alimento.

Modalità di conservazione

Il carciofo Spinoso Sardo è un alimento che preferibilmente va consumato fresco ed entro 3-4 giorni dalla sua raccolta.

Ricette

Carciofi di Sardegna e bottarga di Cabras

Ingredienti

- 6 carciofi spinosi di Sardegna
- 1/4 di bafra di bottarga di muggine di Cabras
- 1/2 limone
- olio extravergine di oliva.

Procedimento

Preparare in un recipiente abbastanza capiente, una soluzione de acqua fredda e succo di limone nella quale si depositerà poi il carciofo una volta pulito e tagliato. Questa fa sì che il carciofo mondato, a contatto con l'aria non si ossidi, ossia non si annerisca.

Prendete i carciofi freschi e giovani, levate le foglie esterne, tagliateli a circa metà per eliminare le punte, divideteli in quarti e levate il fieno interno, ora affettateli finemente e metteteli nel recipiente che avrete precedentemente preparato. Ora prendete la bottarga e affettatene finemente un quarto di bottarga. Scolate i carciofi e metteteli a strati in un piatto bagnandoli con un po' di limone cospargeteli di petali di bottarga e irrorate con l'olio extravergine d'oliva. Variante: potete usare anche la bottarga grattugiata.

Costo: € 3,50 a porzione

Carciofi al forno

Ingredienti

carciofi a piacere
olio extravergine di oliva
pomodoro secco
aglio
prezzemolo.

Procedimento

Preparare in un recipiente abbastanza capiente, una soluzione de acqua fredda e succo di limone nella quale si depositerà poi il carciofo una volta pulito e tagliato. Questa fa sì che il carciofo mondato, a contatto con l'aria non si ossidi, ossia non si annerisca.

Eliminate le foglie più esterne dei carciofi. Preparare un trito di aglio, prezzemolo e pomodoro secco e inseritelo all'interno del carciofo divaricando la corolla. Disponete i carciofi in una teglia da forno. Conditeli con sale e olio. Infornate a 180° per 30 minuti circa.

Costo: € 2,00 a porzione

Agnello con carciofi

Ingredienti

600 g circa di carne d'agnello (tagliato a pezzettoni)
7 carciofi spinosi
2 spicchi d'aglio
prezzemolo fresco
olio extravergine d'oliva
sale.

Procedimento

In un tegame capiente, fate scaldare qualche cucchiata di olio extravergine d'oliva e soffriggete l'aglio a fuoco vivo. Dopo averlo fatto imbiondire eliminatelo e aggiungete i pezzettoni di agnello. Salate e rigirate il tutto, in modo che la carne si colori un po'. Proseguite la cottura a fuoco basso e il coperchio. Nel frattempo che la carne cuoce, pulite i carciofi, eliminando le foglie più dure e le punte, e tagliate ogni testa a fette grosse. Aggiungeteli alla carne, insieme a poco prezzemolo fresco tritato e ad altro sale qb, quando questa sarà già a buon punto con la cottura (vedrete la carne cominciare a distaccarsi dall'osso), e cioè dopo almeno 25

minuti. Proseguite con la cottura per altri 15/20 minuti, finché anche i carciofi saranno cotti.
Costo € 4,50 a porzione

Significati simbolici del carciofo

Cynara, la ninfa trasformata in carciofo.

Nella mitologia si narra della bellissima ninfa Cynara, chiamata così a causa dei suoi capelli color cenere aveva gli occhi verdi e viola, era alta e snella: una bellezza mozzafiato, ma orgogliosa e volubile! Zeus se ne innamorò perdutamente, non corrisposto; stufo e sconcolato, in un momento d'ira, trasformò Cynara in un carciofo verde e spinoso come il carattere dell'amata. Va però detto che al pungente ortaggio resta il colore verde e violetto dei suoi occhi, il cuore (il suo interno) tenero, come sa esserlo quello di fanciulla, e una provocante tentazione di metterlo in padella. Il legame con la mitologia non è casuale, perché la pianta è originaria del bacino del Mediterraneo orientale, comprese le isole Egee, Cipro, l'Africa settentrionale e l'Etiopia dove tuttora si trovano varie qualità di carciofi cresciuti spontaneamente.

Il carciofo, insieme al cardo, hanno in araldica la simbologia della speranza.

Il carciofo nella letteratura

Ode al carciofo

Il carciofo dal tenero cuore si vestì da guerriero,
ispida edificò una piccola cupola,
si mantenne all'asciutto sotto le sue squame,
vicino al lui i vegetali impazziti si arricciarono,
divennero viticci,
infiorescenze commoventi rizomi;
sotterranea dormì la carota dai baffi rossi,
la vigna inaridì i suoi rami dai quali sale il vino,
la verza si mise a provar gonne,
l'origano a profumare il mondo,
e il dolce carciofo lì nell'orto vestito da guerriero,
brunito come bomba a mano,
orgoglioso,
e un bel giorno,
a ranghi serrati,
in grandi canestri di vimini,
marciò verso il mercato a realizzare il suo sogno:
la milizia.
Nei filari mai fu così marziale come al mercato,
gli uomini in mezzo ai legumi coi bianchi spolverini erano i generali dei carciofi,
file compatte,
voci di comando e la detonazione di una cassetta che cade,
ma allora arriva Maria col suo paniere,
sceglie un carciofo,
non lo teme,
lo esamina,
l'osserva contro luce come se fosse un uovo,
lo compra,
lo confonde nella sua borsa con un paio di scarpe,
con un cavolo e una bottiglia di aceto finché,
entrando in cucina,
lo tuffa nella pentola.
Così finisce in pace la carriera del vegetale armato che si chiama carciofo,
poi squama per squama spogliamo la delizia e mangiamo la pacifica pasta
del suo cuore verde.

Cavolo vecchio di Rosolini

a cura della sezione provinciale LILT di Ragusa

La città di Rosolini si trova tra le province di Ragusa e Siracusa, ai piedi dei monti Iblei e a pochi chilometri dalla Val di Noto. Nata con i Bizantini e conquistata dagli Arabi, Rosolini è ricca di storia e di cultura nonché un importante centro economico, da sempre vocato all'agricoltura e alla coltivazione di mandorli, ulivi, frumento o fave. Fino alla fine degli anni '60, ogni famiglia aveva un cavallo o un mulo e possedeva una salina, ovvero una concimaia scavata nel terreno dove era accumulato il letame proveniente dalla pulizia delle stalle. Proprio ai bordi della salina, era coltivato il cavolo vecchio di Rosolini. Dalla foglia poliennale (fino a 6/7 anni), il cavolo era trapiantato tra luglio e agosto e iniziava a produrre i primi sfalci a partire dagli inizi di ottobre fino alla fine di marzo. I semi erano riprodotti in famiglia e le piantine servivano esclusivamente per l'autoconsumo. Su ogni tavola della zona Iblea – e in particolare a Modica – non poteva mai mancare. Oggi le piante di cavolo vecchio sono ancora coltivate negli orti familiari insieme ad altre essenze oppure si trovano ai bordi degli orti per sfruttare le caratteristiche poliennali di questo cavolo.



Ricette

Ingredienti

Per la pasta

250 gr di farina di grano duro di Sicilia (varietà Russello)

1 misurino di acqua

un pizzico di sale

Condimento

un mazzetto di cime di cavolo vecchio (presidio slow Food di Rosolini)

1 piccolo spicchio d'aglio

1 decina di pomodorini Pachino (facoltativi)

olio e sale

formaggio Ragusano grattugiano (facoltativo).

Procedimento

Bollire in abbondante acqua le cime di cavolo fino a quando non risultano tenere. Poi con una schiumaiola toglierle d'acqua e trasferirle in una padella per lasciare raffreddare. Tenere in pentola l'acqua di cottura. Nel frattempo impastare la farina con l'acqua e il sale dando alla pasta una consistenza abbastanza dura e lasciare riposare. Quando il cavolo in padella si sarà raffreddato tagliuzzarlo (foglie e gambo) in pezzetti da circa un cm, aggiungere olio d'oliva, l'aglio tritato, il sale e (se si sceglie di metterli) i pomodori sbucciati e tagliati a pezzettini. Fare insaporire in padella rigirando spesso e aggiungendo acqua se è necessario. Nel frattempo portare a bollore l'acqua di cottura del cavolo, aggiungere il sale e la pasta sgranocchiata con le mani formando piccoli gnocchi sformi (Pastratedda). Cuocere per 15

minuti e appena cotti trasferirli, con una schiumaiola, nella padella insieme al condimento, mescolare per bene fino a quando la pastratedda non si sia abbastanza amalgamata con tutti gli altri ingredienti. Servire caldo e, se di gradimento, si può aggiungere a questo piatto del Ragusano grattugiato.

Cipolla

a cura della sezione provinciale LILT di Reggio Emilia

La scelta di questo ortaggio è legata alla memoria affettiva dell'estate. La cipolla matura ogni 2 anni ed è originaria dell'Asia. Si raccoglie in giugno riempiendo l'aria delle sue esalazioni forti e acide. È un vegetale povero, molto diffuso e molto consumato sia come contorno che come ingrediente dei "temibili" e temuti soffritti. Secondo credenze popolari, è dotata di virtù magiche. Le proprietà curative della cipolla appartengono alla medicina tradizionale: mangiarle con sale e pepe a colazione aiuterebbe a proteggersi da raffreddori, bere l'infuso preparato con cipolle crude è considerato un rimedio purificante, cotte sotto cenere e mangiate con miele e zucchero è un rimedio per la tosse. Contiene zuccheri, grassi, proteine, sali minerali, zolfo, vitamine, alcune sostanze antibatteriche e una sostanza oleosa, responsabile della lacrimazione quando la si taglia.

La cipolla ha anche proprietà dermatologiche, se strofinata sulla pelle, combatte le irritazioni e i bruciori provocati dalle punture di vespa.

In passato era anche uno strumento di pratiche divinatorie. Le ragazze indecise fra vari pretendenti incidevano l'iniziale del nome di ogni spasimante sulle cipolle, poi le mettevano su un asse e aspettavano. La prima a germogliare indicava l'uomo da scegliere.

In Grecia era consacrata alla dea Latona, madre di Apollo e di Artemide, che l'aveva adottata perché soltanto una cipolla era stata in grado di stimolarle l'appetito quando era rimasta incinta. Secondo altre tradizioni, se chi è ammalato sogna di farne una scorpacciata è da considerarsi un auspicio di guarigione. Si narra che molto molto tempo fa, in un posto senza nome una cipolla stesse piangendo tutte le sue lacrime perché era sola, grassa, coperta da strati e strati di abiti. Era tenuta a distanza da tutti perché cresceva sotto terra. Chiunque la avvicinava era contagiato dal suo pianto sino a quando i lamenti arrivarono al cielo e gli dei dettero vita a un suo simile, dal fusto lungo e affusolato, bianchissimo. Da allora porro e cipolla sono inseparabili compagni per tanti piatti e, spesso, si sostituiscono con piacere l'uno con l'altra. Anche Isabel Allende nel suo celeberrimo *Afrodita*, scrive che "la cipolla è fondamentale in ogni tipo di cucina, dalla più erotica, alla più casta...". Nel *Giardino profumato* (XVI sec), Nafzawi dà per certo che il membro di Abou el Heilouckh rimase eretto per trenta giorni consecutivi perché mangiò cipolle.



Ricette

Zuppa di cipolle

Fra i molti usi della cipolla abbiamo scelta la zuppa, perché è semplice, facile da preparare, economica e può fare da piatto unico. È importante consumarla in tazze di ceramica, porcellana o terracotta.

Ingredienti

- 4 tazze di brodo vegetale
- 3 cipolle bianche di media grandezza tagliate fini
- un pizzico di chiodo di garofano
- un pizzico di zucchero
- un cucchiaio di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 2 fette di pane casereccio integrale tostato.

Preparazione

imbiondire le cipolle in olio extra vergine d'oliva, unire il brodo vegetale e gli altri ingredienti, il formaggio grana e far cuocere per dieci minuti. Disporre la zuppa nelle ciotole con una fetta di pane casereccio individuale strofinato di aglio, versare il brodo bollente e passare al forno per 10 minuti.

Citazioni letterarie

La cipolla è un'altra cosa.
Interiora non ne ha
completamente cipolla
fino alla cipollità.
Cipolluta di fuori,
cipollosa fino al cuore.
Potrebbe guardarsi dentro
Senza provar timore. (*Wisława Szymburska*)

Pomodoro

a cura della sezione provinciale LILT di Piacenza

Giustificazione della scelta

La scelta è ricaduta su questo prodotto in quanto appartenente alla tradizione del nostro territorio, che ancora oggi rappresenta una delle eccellenze a livello nazionale.



Rapporto pomodoro-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Attraverso questo prodotto si parte con il concetto di recupero di un'alimentazione ricca di frutta e verdura per sviluppare uno stile di vita sano, dalla nascita all'età adulta.

Ruolo del pomodoro nella dieta

Il pomodoro: vitamine (carotenoidi, vitamina A, folati, vitamina C), sali minerali (fosforo, potassio, magnesio, calcio), acqua, fibre.

Da consumare negli antipasti o come contorno crudo o cotto per sughì.

Mineralizzante e vitaminizzante, diuretico, digestivo, utile per favorire la depurazione.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Pomodoro: crudo in insalata, cotto per sughì.

Modalità di conservazione

Il pomodoro è bene conservarlo in frigo.

Ricette

Ricetta del pomodoro ripieno

I pomodori ripieni sono un piatto unico vegetariano preparato con pomodori che vengono farciti con un gustoso ripieno di riso aromatizzato con basilico e prezzemolo e poi cotti al forno. Per preparare i pomodori ripieni lavate e asciugate i pomodori, poi tagliate loro le calotte e tenetele da parte. Tagliate il perimetro interno del pomodoro con un coltellino e poi servendovi di un cucchiaino, scavate ed eliminate tutto il contenuto dei pomodori che riverserete in una ciotola e frullerete. Salate l'interno dei pomodori e metteteli a sgocciolare su di una gratella con la parte scavata verso il basso. Mettete in una padella due cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, quindi fatelo dorare e poi aggiungete il composto frullato di pomodori. Fate asciugare e addensare il tutto e poi, prima di spegnere il fuoco, salate, pepate e aggiungete il prezzemolo e il basilico tritati. Lessate il riso in abbondante acqua

salata e scolatelo ancora molto al dente, quindi versatelo dentro ad una ciotola dove aggunderete il composto di pomodoro e i formaggi grattugiati, quindi pepate e mescolate per bene. Riempite ogni pomodoro con un cucchiaino di ripieno; tagliate quindi la provola in 12 dadi del peso di circa 10 gr l'uno e infilate ogni dado nel centro dei pomodori ripieni di riso; ricoprite con altro riso e ponete i pomodori ripieni in una teglia dal fondo oliato. Mettete sulla leccarda del forno un foglio di carta forno e poggiatevi sopra tutte le calotte che avete inizialmente tagliato via dai pomodori. Cospargete i pomodori con un filo d'olio evo e poi infornate in forno già caldo a 180° per almeno 50 minuti, mettendo nella tacca sotto a quella dove avete poggiato i pomodori, la leccarda con le calotte. Quando i pomodori avranno la superficie ben dorata (se non lo fosse accendete per qualche minuto il grill del forno) estraete i pomodori e le calotte, lasciate riposare per 5 minuti e poi mettete le calotte sui pomodori come fossero dei cappellini e servite i vostri pomodori ripieni.

Significati simbolici del pomodoro

Il colore del pomodoro fa riferimento alla vita e alla passione, raggiunta la sua maturità, rappresenta la fertilità e la sessualità.

Immagini del pomodoro nella storia dell'arte

Giuseppe De Nigris, *Gatto sospettoso di genepesca*. (Fig. 54)

Pomodoro

a cura della sezione provinciale LILT di Parma

Il pomodoro ovvero l'oro rosso

Di Leone Arsenio in collaborazione con Giancarlo Gonizzi Musei del Cibo della provincia di Parma.

Carta d'identità del pomodoro

Famiglia: Solanacee, Genere: Solanum, Specie: Lycopersicum.

La storia

Il pomodoro selvatico, o *Solanum racemigerum*, è originario del Sudamerica occidentale e ancor oggi è presente in forma spontanea sulle montagne del Perù, dell'Ecuador e del Cile settentrionale. Portato nell'America centrale, fu messo a coltivazione dai Maya, i quali svilupparono il frutto nella forma più grande che conosciamo oggi, a sua volta adottato dagli Aztechi, che lo coltivarono nelle regioni meridionali del Messico. Fu qui che Hernán Cortés lo vide durante l'occupazione della regione, fra il 1519 ed il 1521. Dal Messico i semi giunsero in Spagna al seguito di coloni e missionari, che prendendo a prestito il termine *tomatl* usato dagli indigeni, denominarono *tomate* il nuovo frutto. Il pomodoro apparve in Europa nella prima metà del Cinquecento. In Spagna non trovò subito fortuna. Si è ipotizzato che le prime varietà introdotte in Europa contenessero solanina in quantità così elevata da risultare indigeste. Per questo fu utilizzato come pianta ornamentale o medicinale e a scopo di studio negli orti botanici con una diffusione assai limitata. Solo successive selezioni varietali portarono il pomodoro alla sua completa commestibilità. La storia documentata del pomodoro in Italia inizia il 31 ottobre 1548 a Pisa quando Cosimo de' Medici riceve dalla tenuta fiorentina di

Torre del Gallo un cesto di pomodori nati da semi donati alla moglie, Eleonora di Toledo, dal padre, Viceré del Regno di Napoli. Dalla Sardegna, il pomodoro raggiunse probabilmente Genova, all'epoca il principale porto del Tirreno, diffondendosi, anche grazie al clima, in tutta la Liguria e da qui, varcato l'Appennino, nella pianura, a Piacenza e poi a Parma, all'epoca capitale del Ducato, a Milano, a Novara e a Torino. La diffusione del pomodoro nel nostro Paese, fu tuttavia assai lenta. La diffidenza iniziale verso il nuovo frutto, non associabile a nessun cibo già conosciuto, ne mortificò a lungo le potenzialità gastronomiche relegandolo fra le piante ornamentali. Solo nel '700, alla lunga fase "botanica" sarebbe seguito il periodo della "sperimentazione" gastronomica che sfocerà nell'800 nella diffusione più ampia che noi oggi conosciamo. Ma il cammino non sarà certo breve ed il loro consumo fu a lungo discusso e osteggiato se l'erborista italiano Pier Andrea Mattioli nel 1554 riferiva: "il pomodoro in Italia è mangiato con olio, sale e pepe", mentre nel 1581 l'erborista Matthias de L'Obel affermava: "alcuni italiani mangiano queste mele come melloni, ma già il forte odore puzzolente dà un sufficiente avvertimento di quanto malsano e dannoso sia il loro consumo". "Nome, forma, loco, qualità e virtù" del pomodoro compaiono per la prima volta, in un erbario del 1636. Il pomodoro è stato classificato scientificamente come un frutto, per la prima volta, da Carlo Linneo nel 1753 nel genere *Solanum* come *Solanum lycopersicum* (*lyco-persicum* deriva dal latino e significa pesca dei lupi). Il pomodoro nei nostri climi è una pianta annuale, mentre nei paesi d'origine è una pianta perenne, dotata di peli ghiandolari con odore caratteristico. Tutte le parti verdi, compresi i frutti verdi, sono tossiche, in quanto contengono solanina, un alcaloide, che non viene eliminato nemmeno per mezzo dei processi di cottura. Il fusto è semilegnoso a sezione irregolare, lungo da 0,4 a oltre 2 metri, con numerose ramificazioni inserite per la maggior parte alla base. Il frutto è una bacca, di varia grossezza e forma, di colore rosso, arancio o giallo, talvolta bianco, con epicarpo sottile (la buccia), giallo o incolore, mesocarpo (la polpa) carnoso ed endocarpo (la parte più interna) suddiviso in due o più logge contenenti tessuto e succo placentare nel quale sono immersi i semi di forma discoidale, ovoidale o schiacciata, ruvida e di colore giallo. Per la forma si distinguono tre grandi gruppi (tondo, allungato e lungo) con alcuni sottogruppi (globoso, appiattito, ovoidale, piriforme, cilindrico, quadrato, sfiancato). Esistono pomodori lunghi (San Marzano), rotondi e molto grossi (Beefsteak), a forma di ciliegia, riuniti in grappoli (Reisetomaten) e persino cavi all'interno (Tomate à farcir). Le dimensioni vanno da 20 a 200 grammi di peso. Le bacche delle varietà impiegate per la trasformazione industriale hanno un peso tra i 50 e i 100 grammi. La superficie della bacca può essere liscia o costoluta, con ondulazioni che determinano la suddivisione in spicchi. Il colore tipico è rosso, ma le bacche del pomodoro possono assumere colorazioni differenti. Si va dalle cultivar di colore bianco (White queen, White tomesol) a quelle gialle (Douce de Picardie, Wendy, Lemon), rosa (Thai pink), arancioni (Moonglow), verdi anche a maturazione (Green zebra) e persino violacee (Nero di Crimea, Purple perfect). Nella bacca partendo dall'esterno verso l'interno si distinguono i seguenti tessuti: epicarpo (buccia), mesocarpo (polpa) questa parte è carnosa e ricca di succo, dal sapore caratteristico dolce-acidulo; endocarpo: è suddiviso in cavità (2 o più logge) contenenti un liquido mucillaginoso (succo placentare) nel quale sono immersi piccoli semi, discoidali-ovoidali-schiacciati, ruvidi, di colore giallastro e ricchi d'olio. Le proporzioni delle diverse parti del frutto, variabili al variare della varietà e delle condizioni ambientali, sono in media le seguenti: polpa e succo: 96,2%; bucce: 1,3%; semi: 2,5%. La composizione in nutrienti media delle bacche è la seguente (per 100 g): poche calorie (17 kcal) e soprattutto acqua (94%), hanno pochi carboidrati assimilabili (2,4%), 1,8% di fibre, vitamine (vit. C 25 mg, caroteni 820 mcg, vit. E 800 mcg, vit. PP 530 mcg, pantotenico 310 mcg, B6, B1, B2, folati, biotina), minerali (potassio 295 mg, fosforo 25 mg, magnesio 20 mg, calcio 14 mg), l'acido ossalico è presente nel pomodoro

immaturo. I pomodori hanno un frutto carnoso di colore rosso o giallo, che, quando maturi, presentano un colore rosso per la presenza di licopene o giallo per la presenza di carotene; In definitiva è un ortaggio poco calorico, ma contenente licopene, carotenoidi, vitamina C, e polifenoli, con potente azione antiossidante e quindi protettiva verso l'insorgenza di patologie tumorali e cardiovascolari. Caroteni e licopene sono di natura lipidica e sono assorbiti meglio in presenza di olio. Il licopene è assorbito meglio da cotto. Il pigmento rosso licopene presente nel prodotto maturo sostituisce in modo graduale il pigmento clorofilla, responsabile del colore verde iniziale. Il contenuto in sostanza secca dei frutti aumenta con il progredire della maturazione e può variare dal 3% al 8%. Il tenore in zuccheri (fruttosio e glucosio) e in acidi (acido citrico e acido malico) varia sensibilmente con la varietà, con lo stato di maturazione dei frutti e con le condizioni dell'ambiente. Il succo di pomodoro che si ottiene dalla triturazione e dalla setacciatura delle bacche dopo l'eliminazione di bucce e semi, rappresenta una sospensione di polpa.

Le "conserve" di pomodoro

I derivati industriali del pomodoro si possono classificare in prodotti con pomodoro come unico ingrediente e prodotti con pomodoro e altri ingredienti (sughi pronti, ketchup).

Succo di pomodoro da bere: è un prodotto pronto per il consumo come bevanda oppure viene utilizzato per preparare cocktail-drink. È confezionato in bottigliette di vetro, in scatole di banda stagnata e in brik di accoppiato multistrato (cartone e alluminio).

Passata di pomodoro: è il prodotto ottenuto direttamente da pomodoro sano e maturo, avente il colore, l'aroma ed il gusto caratteristici del frutto da cui proviene per spremitura. È destinata all'utilizzo come base pronta per la preparazione rapida di condimenti ed è il derivato più venduto in Italia. Dal 2008 la passata messa in commercio deve contenere l'indicazione del Paese di coltivazione.

Concentrato di pomodoro: è il prodotto che deriva dall'eliminazione di una parte di acqua dal succo polposo ottenuto tritutando i frutti freschi e setacciando il triturato. I concentrati sono classificati in base al residuo secco minimo in: semiconcentrato (12%); concentrato (18%); doppio concentrato (28%); triplo concentrato (36%), sestuplo concentrato (55%).

Pomodoro in polvere: è il prodotto ottenuto dal concentrato per eliminazione dell'acqua di costituzione residua fino ad un valore di residuo secco non inferiore al 93%. È destinato all'utilizzo come base per la preparazione di altri prodotti industriali più complessi (minestre, sughi,...).

Pomodori pelati interi: è il prodotto, generalmente indicato come "pomodori pelati", ottenuto da pomodori interi, di varietà di forma allungata, privati della buccia, che vengono inscatolati al naturale.

Pomodori pelati non interi: sono prodotti preparati con pomodori di qualsiasi forma non interi, privati della buccia e stabilizzati tramite il calore senza o con aggiunta di succo o di succo concentrato di pomodoro. Presentano una "qualità di servizio" e sono destinati all'utilizzo diretto come base pronta per preparazioni culinarie.

Pomodori non pelati interi (pomodorini, pomodori all'acqua): sono prodotti preparati con pomodori interi, di qualsiasi forma, condizionati con aggiunta di succo o succo concentrato di pomodoro o acqua.

Pomodori non pelati non interi (pizza topping): sono prodotti preparati con pomodori non interi, di qualsiasi forma, sottoposti a triturazione ed eventuale eliminazione di acqua per evaporazione. Sono destinati all'utilizzo diretto come base per preparazioni culinarie o a rilavorazioni industriali.

Ketchup (salse agro-dolci): sono prodotti preparati con concentrato di pomodoro e l'aggiunta di zucchero, sale, aceto, aromi e spezie.

Sughi pronti: sono prodotti preparati con concentrato di pomodoro e con l'aggiunta di altri ingredienti e additivi.

La coltivazione del pomodoro è diffusa in tutto il Mondo. I maggiori produttori sono attualmente la Cina, gli Stati Uniti, la Turchia, l'India e l'Egitto. Tra i paesi europei primeggia l'Italia, seguita dalla Spagna e dalla Romania. Il pomodoro è coltivato estesamente anche in Iran, Messico, Brasile, Argentina, Canada, Filippine, mentre la coltura è di scarso interesse in Oceania. La produzione mondiale di pomodoro è in costante aumento. Le più estese coltivazioni italiane si trovano in Puglia (province di Lecce, Bari, Brindisi e Foggia), Emilia-Romagna (province di Parma, Piacenza, Modena, Ferrara), Toscana (provincia di Grosseto), Sicilia, Calabria, Campania (province di Salerno, Napoli e Caserta). Al pomodoro da industria sono particolarmente interessate la Campania, specialmente per la produzione di pelati, e l'Emilia, principalmente per la produzione di concentrati e la Puglia. Il pomodoro da tavola viene coltivato in tutto il Sud Italia ed in alcune zone della Riviera Ligure e del litorale marchigiano. Il pomodoro da tavola in coltura protetta (serra) viene coltivato principalmente in Sicilia, Campania, Lazio, Sardegna e Veneto. La coltivazione del pomodoro destinato all'industria di trasformazione rappresenta, per l'agricoltura italiana, una realtà molto importante, interessando una superficie di circa 90.000 ettari, ripartiti per il 46% al Nord, il 6% al Centro e il 42% al Sud (dati 2009). I produttori sono circa 7.000.

Dalla fine dell'Ottocento il concentrato di pomodoro è confezionato in lattine di banda stagnata di varie dimensioni. Nel 1951 la Ditta parmigiana Mutti lancia il concentrato di pomodoro in tubetto di alluminio deformabile. È una vera rivoluzione, perché il pomodoro diventa di più facile conservazione. I consumatori si accorgono dei vantaggi di conservabilità della nuova confezione e il tubetto Mutti, che ha una caratteristica inconfondibile rappresentata dalla chiusura con un ditale di plastica (allora ancora largamente utilizzato per cucire) viene adottato anche da altre aziende, ma il Tubetto del Ditale rimane inconfondibile. La successiva rivoluzione è rappresentata dalle confezioni della ditta svedese Tetra Pack. La prima applicazione avviene nel 1952 con un contenitore di cartoncino usato per conservare e trasportare il latte, chiamato Tetra Classic. Per rendere il contenitore assolutamente impenetrabile all'aria veniva utilizzato un sistema di rivestimento plastico della carta. Questi primi contenitori avevano la forma di tetraedri (solidi a quattro facce) e da cui il nome dell'azienda. Nel 1963 l'azienda introdusse il Tetra Brik, un contenitore a forma di tetraedro. Recentemente è stato messo sul mercato un contenitore composto di carta-polipropilene-alluminio, progettato specificatamente per prodotti che solitamente vengono confezionati in lattine e barattoli di vetro, come fagioli, ortaggi, pomodori, zuppe e salse. Con il sistema di sterilizzazione "Retort Pouch" si riesce oggi a confezionare il prodotto e ad effettuare il trattamento termico in una busta flessibile attraverso l'impiego di un materiale costituito da tre strati: un foglio di alluminio intermedio come barriera alla luce, all'aria ed all'umidità, un film di polietilene all'esterno che conferisce resistenza meccanica e stampabilità e un film di polipropilene interno che garantisce la termo stabilità. È utilizzato per molte conserve, piatti pronti e prodotti come prosciutti interi, mortadelle, zamponi e cotechini e trionfa sugli espositori dei supermercati alimentari.

Il pomodoro, l'ortaggio principe della cucina italiana, il re della dieta mediterranea, è la bacca più consumata al mondo. Invitante, versatile e buono, il pomodoro piace a tutti: sa incarnare la tradizione e contemporaneamente adattarsi ai più moderni gusti e utilizzi. Un pomodoro tagliato a metà, con un pizzico di sale, non solo permette di assaporare il gusto del sole che l'ha fatto maturare, ma è fonte di una rilevante quantità di vitamine e sostanze benefiche. È l'elemento essenziale per un numero infinito di sughi e salse da abbinare a mille diversi tipi di pasta. Crudo, può essere gustato in insalata, in fantasiosi antipasti

o ripieno a piacere. Essiccato si conserva e assume un sapore molto particolare, mentre cotto, sulla fiamma o al forno, viene utilizzato per preparare zuppe, minestre e minestrone. Anche alla griglia e in graticola mantiene inalterata la purezza del sapore. Il succo infine è un'ottima bevanda che, opportunamente trattato, si trasforma in aceto di pomodoro. Diffusamente utilizzato nel vasto repertorio della gastronomia italiana tradizionale, ma anche in quella vegetariana e quella creativa, si può senz'altro definire il re della cucina! Nel secolo scorso grazie anche alla planetaria diffusione della "pizza col pomodoro", il frutto messicano conquista un successo mondiale e opera uno storico riscatto antropologico. Solo dalla fine dell'800 è stato utilizzato crudo a Napoli. Era stato solo più tardi accolto nella cucina povera con la sua salsa in grado di sostituirsi alle salse nobili con carni e grassi, sulla scia della credenza errata che il valore nutrizionale della carne lessata fosse molto basso perché il potere nutritivo passava nel brodo di carne. Il simbolo di questa credenza è nell'incredibile successo commerciale ottenuto dai dadi da brodo, grazie anche ad abili tecniche di marketing. Il costo elevato del brodo di carne spingeva i ricettari novecenteschi a suggerire come alternativa economica l'uso dei concentrati di pomodoro. Attualmente è il simbolo della cucina sana, genuina e della dieta che allunga la vita di tutti sia che lo si mangi crudo in insalata, in salsa, concentrato o lo si beva in succo.

Ricette

Bruschette vegetariane con pomodoro

Ingredienti

- 8 fette pane casereccio
- 2 spicchi aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva per ogni fetta di pane
- sale
- 2 pomodori.

Procedimento

taglia le fette di pane casereccio dello spessore di circa 1 cm e falle grigliare sulla brace di legna o nel forno fino a che siano croccanti senza essere dure. Ancora ben calde, strofinalle con l'aglio e condiscile con fettine sottili di pomodoro, con sale e olio extra vergine di oliva. Composizione nutrizionale per porzione: kcal 375, carboidrati 67,1 %, proteine 8,4% lipidi 24,5

Panzanella

Ingredienti

- 4 fette di pane toscano rafferma
- 3 pomodori costoluti maturi
- 1 cipolla rossa fresca
- 1 costa di sedano
- 1 rametto di basilico
- aceto bianco

olio d'oliva extravergine
sale.

Procedimento

Bagna il pane con l'acqua, strizzalo con delicatezza e sistemalo su un piatto fondo. Condisci con sale, olio e una spruzzatina di aceto. Taglia a fettine o a cubetti i pomodori, scartando eventualmente la buccia e i semi. Affetta molto sottile la cipolla e spezzetta le foglie del basilico. Distribuisci pomodori, cipolla e basilico sul pane, condisci con sale e pepe, un giro d'olio di oliva e ancora una spruzzatina di aceto e lascia riposare per circa 15 minuti. Prima di servire, a piacere, ancora un filo d'olio.

Composizione nutrizionale per porzione: kcal 312, carboidrati 62,3 %, proteine 8,6% lipidi 29,1

Pappa al pomodoro

Ingredienti

500 ml di passata di pomodoro
1/2 kg di pomodori maturi
1/2 cipolla rossa
1 sedano
1 carota,
un mazzetto di basilico
olio extravergine di oliva
300 g di pane toscano raffermo, anche di una settimana
sale e pepe qb.

Procedimento

Taglia grossolanamente gli odori e alcune foglie di basilico. Fai soffriggere in tre cucchiai di olio senza farli bruciare, aggiungi i pomodori tagliati a pezzi e fai cuocere per circa 30 minuti. Versa ora la passata di pomodoro e continua la cottura. Deve risultare una salsa di pomodoro molto liquida, nel caso sia troppo asciutta aggiungi del brodo vegetale. Aggiusta di sale e aggiungi il resto del basilico tagliato a pezzetti. Taglia il pane a fette non troppo grandi e aggiungile alla salsa. Mescola bene il tutto, abbassa e il fuoco e fa cuocere ancora per circa cinque minuti, finché il pane non si è disfatto completamente. Una bella girata d'olio, una macinata di pepe e il tutto è pronto per essere servito a temperatura ambiente.

Composizione nutrizionale per porzione: kcal 236, carboidrati 62,5 %, proteine 10,3% lipidi 27,2.

Scaloppine al pomodoro

Ingredienti

8 fettine di vitello
1/2 cipolla
2 carote
3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
50 g di farina
400 g di pomodori pelati
sale

pepe

1/2 bicchiere di vino bianco.

Procedimento

infarina le fette di carne, prepara un trito con la cipolla e le carote e fallo soffriggere; unisci la carne e fai rosolare, bagna con il vino e lascia evaporare. Aggiungi i pomodori passati, sale e pepe. Cuoci a fuoco lento per circa 20 minuti.

Composizione nutrizionale per porzione: kcal 347, carboidrati 16,2 %, proteine 50,1% lipidi 33,7. Sempre nuove ricette prevedono la presenza del pomodoro. Grandi maestri hanno ideato nuove tecniche di trasformazione e nuove proposte gastronomiche a base di pomodoro, sperimentando ed elaborando in vari modi gli ingredienti, sino a preparare piatti originali e creativi. L'ideatore della Nouvelle cuisine, il francese **Paul Bocuse**, tre stelle della Guida Michelin (il massimo, riservato solo ai grandissimi chef), considera il pomodoro una materia prima essenziale da inserire nelle preparazioni. La sua rivisitazione della bouillabasse, tradizionale zuppa di pesce provenzale, prevede, ad esempio, la presenza del pomodoro in consistente quantità, e ottiene così un equilibrio di sapori che rendono il piatto insuperabile. Lo spagnolo **Ferran Adrià**, assunto a notorietà soprattutto per la destrutturazione dei cibi, ha saputo trasformare il pomodoro in una nuvola leggera e spumosa, una mousse delicata e gustosa che utilizza indifferentemente in versione dolce o salata. **Gualtiero Marchesi**, maestro e ambasciatore della cucina italiana nel Mondo, interpreta una Parmigiana di melanzane tutta particolare nella quale i pomodori, sbollentati, sbucciati, tagliati in quarti e privati di semi, vengono disposti su una placca, conditi con olio extra vergine d'oliva, zucchero, sale e infornati per quattro ore a bassa gradazione. La realizzazione del piatto è completata da una salsa di formaggio sulla quale vengono deposte le melanzane ridotte a quenelle, l'aglio caramellato e i pomodori stufati. Il risultato è una parmigiana innovativa per la naturalezza dei sapori e l'intensità del gusto.

Pomodoro: integrazioni e suggerimenti

a cura della sezione provinciale LILT di Biella

Anche se il pomodoro venne importato dall'America Centrale e meridionale nel XVI secolo e all'inizio venisse solamente utilizzato come pianta ornamentale perché si pensava che i suoi frutti fossero velenosi; in seguito entrò a far parte della cucina; infatti, i primi ad utilizzare i pomodori furono i contadini del bacino mediterraneo che lo aggiunsero al tradizionale pane e cipolle, in seguito passò alle tavole dei ricchi come contorno per i secondi piatti di carne e di pesce. Oggi il pomodoro è un alimento-base della dieta mediterranea.

Rapporto pomodoro-salute

Il pomodoro ha un basso apporto calorico e un buon contenuto di vitamina C e di potassio. Ha un forte potere antiossidante per il suo contenuto in licopene, a cui si deve la tipica colorazione, e caroteni. Questi due antiossidanti sono utilissimi per la pelle e per la vista. Inoltre questo frutto favorisce la diuresi e facilita la digestione di cibi ricchi di amidi. È dimostrato che il pomodoro ha proprietà antitumorali per colon e prostata

Va consumato con moderazione per chi è soggetto a calcolosi renale per l'elevata presenza di acido ossalico.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

La natura ci offre i pomodori da luglio ad ottobre, mentre viene coltivato tutto l'anno nelle serre può essere conservato sotto forma di salse (passate di pomodoro), essiccato al sole o in frigorifero.

*Ricette***Pomodori ripieni con formaggio di capra****Ingredienti**

8 pomodori piccoli
formaggio di capra fresco
4 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
sale iodato
pepe qb.

Preparazione

Riscaldate il forno sui 180°

Lavate i pomodori, togliete la calotta superiore, scavateli delicatamente al centro. fateli sgocciolare bene.

Con una forchetta, mescola il formaggio di capra con l'olio d'oliva extravergine aggiungendo una parte del pomodoro tolto in precedenza.

Mettete un po' di ripieno in ogni pomodoro, aggiungete un filo d'olio, sale e pepe.

Rimettete 'il cappello' e disponi i pomodori su un piatto da forno.

Fai cuocere per 40 min a 180°. Servite tiepido su qualche foglia di insalata.

Zuppa di pomodoro**Ingredienti**

3 tazze di pomodori freschi
2 gambi di sedano
1 peperone verde
1 carota grattugiata
1 cucchiaino di basilico
3/4 cucchiaino di origano
3 tazze di brodo vegetale fatto in casa
2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine.

Preparazione

Rosolate in padella a fuoco medio il sedano e la carota per qualche minuto.

Poi unitele spezie e spadellarle bene cuocendo ancora per qualche minuto.

Aggiungete i pomodori, il sale, il peperone e portate a ebollizione per 20 minuti.

Mettete il tutto in una zuppiera sul fuoco.

Cuocete per una ventina di minuti senza portare ad ebollizione.

Pomodori ripieni al riso integrale

Ingredienti

4 pomodori maturi
2 pugni di riso integrale bollito anche avanzato
1 pizzico di origano
1 manciata di capperi
olio extra vergine e sale iodato qb.

Preparazione

Lavate i pomodori e tagliali a metà. Scavateli leggermente, raccogliete la polpa esclusa e tritatela leggermente. Mescolatela con il riso, l'origano e il sale e con questo impasto riempite le metà dei pomodori. Metteteli in una pirofila, cospargeteli leggermente con l'olio e infornate a 180°C per almeno 15 minuti ma anche oltre, dipende dalla grandezza dei pomodori. Saranno cotti quando la pelle incomincia a fare delle piccole grinze.

Significati simbolici del pomodoro

Il pomodoro nei sogni è simbolo della pienezza della vita che si perpetua naturalmente con piacere e soddisfazione, di benessere e sessualità matura, di energia e forza vitale.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Pablo Picasso, *Pianta di pomodoro*. (Fig. 55)

Andy Warhol, *Minestra in scatola Campbell I*, 1968. (Fig. 56)

Radicchio

a cura della sezione provinciale LILT di Treviso

Il radicchio è un ortaggio invernale, una varietà di cicoria della famiglia delle Composite, dal caratteristico sapore delicatamente amarognolo delle foglie. La cicoria, di cui il radicchio è una variante, ha radici a fittone, foglie basali a rosetta. Il fusto è alto fino a un metro e porta molti capolini di fiori azzurri che durano poche ore. Il radicchio ha colore rosso scuro, intenso, striature bianche, consistenza croccante. Ne esistono diverse qualità: il radicchio rosso di Treviso precoce e tardivo, quello variegato di Castelfranco, di Chioggia e di Verona che si differenziano per il sapore più o meno amaro e il colore più o meno intenso. Il radicchio di Lucca (invidia) è una varietà di invidia scarola, dal colore verde intenso e particolarmente resistente al freddo. Si raccoglie da febbraio ad aprile.

La varietà più pregiata di radicchio trevigiano è quella tardiva, il cui raccolto fa seguito ad almeno 2 brinate. Dopo la raccolta, ancora con la sua radice, è legato in mazzi e deposto in vasche di acqua di falda a temperatura costante (12-15 gradi) per 15, 20 giorni. La temperatura mite favorisce la ripresa del processo vegetazionale e l'assenza di luce impedisce alla pianta di produrre clorofilla.

Caratteristiche nutrizionali e modalità di conservazione

È ricco di potasio (240mg/100gr), calcio (36 mg/100gr) e fosforo (30 mg/100gr) e di antiossidanti quali le antocianine. È ipocalorico (fornisce solo 13Kcal/100gr); stimola la diuresi e possiede proprietà lassative, facilita la digestione, la funzione epatica e la sintesi biliare. Per consumarlo crudo o cotto alla piastra o come condimento per risotti al meglio delle sue qualità nutritive il cespo dei radicchi deve essere compatto, avere foglie carnose ed essere pesante rispetto al proprio volume. Si conserva in frigorifero nello scomparto della frutta e della verdura 4/5 giorni se crudo; 2 se cotto.

La storia

Per secoli il radicchio è stato un cibo povero molto diffuso nella campagna veneta dove cresceva spontaneo lungo i fossi o al limitare degli orti; si è trasformato nel tempo in un prodotto pregiato e ricercato, tipico della stagione fredda e simbolo culinario della città di Treviso. La coltivazione del Radicchio Rosso è frutto di una tradizione antica. Alcune ricer-



Foto di Mara Zanato e Paolo Spigariol, archivio OPO VENETO

che iconografiche condotte da Tiziano Temesta dell'Università di Padova (pubblicate ne: Il Radicchio di Treviso alle Nozze di Cana) hanno dimostrato come il radicchio fosse coltivato già dalla metà del XVI secolo. Lo si vede rappresentato in alcuni dipinti come *Le Nozze di Cana* di Leandro da Ponte detto Il Bassano (oggi al Museo del Louvre di Parigi). Ma il processo di produzione si sarebbe affinato solo nella seconda metà del XIX secolo con il vivaista Francesco Van Den Borre, giunto dal Belgio nel 1870 per realizzare un giardino patrizio, a portare nella zona del Trevigiano la tecnica di imbianchimento già in uso per le cicorie belghe. È nell'anno 1900 che il Radicchio Rosso di Treviso raggiunge la consacrazione con la realizzazione sotto la Loggia dei Grani di Piazza dei Signori a Treviso della prima mostra dedicata ai produttori del Radicchio Rosso di Treviso e voluta dall'agronomo di origine lombarda, Giuseppe Benzi.

Il nome "radicchio", dal latino *radicula*, "radice". è di buon augurio: solo dalla radice può continuare la forza della vita. "Fermarsi nel piccolo camposanto all'ombra glauca dei pini, tra i fiori azzurri del radicchio e le pigne spaccate che sembrano rose scolpite nel legno". Da questo breve rimando poetico si comincia per riferirsi al lavoro di Tiziano Tempesta, docente dell'Università di Padova che, scrive, si è imbattuto quasi per caso nelle Nozze di Cana di Leandro da Ponte (detto il Bassano), appartenente a una famiglia di pittori originari di Bassano. Il più famoso è il padre Jacopo (1515-1592), che teneva bottega sia a Bassano che a Venezia. Alla sua morte il suo atelier passò inizialmente al primogenito Francesco che però, dopo poco, morì tragicamente per il dolore causato dalla scomparsa del padre. La bottega passò a Leandro (1557-1622) che verso la fine del '500 divenne famoso e apprezzato come ritrattista. La sua bottega sfornava numerosi quadri, poiché ampia era la committenza, specie di quella nuova tendenza della pittura che si andava affermando anche in Italia sul finire del '500, la cosiddetta pittura di genere. Nei quadri, anche quando seguivano l'iconografia tradizionale, trovavano spazio popolani e scene di vita popolare, frutta e verdura, pesci e selvaggina. Nelle *Nozze di Cana* di Leandro da Ponte la scena si dipana lungo una ideale linea diagonale che collega il luogo del miracolo posto in alto sulla destra a... un cespo di radicchio rosso posto in basso a sinistra, caduto sul pavimento da una cesta di vimini ricolma di frutta e verdura. Il radicchio di Treviso si può vedere anche in altre due opere conservate alla Galleria Sabauda di Torino, una di Francesco e l'altra di Leandro da Ponte. Si tratta di due grandi scene di mercato in cui, in mezzo a molti altri prodotti della campagna, ci sono delle ceste ricolme di radicchio. In questi quadri il radicchio di Treviso viene presentato come uno dei moltissimi prodotti che venivano abitualmente venduti e consumati nel Veneto.

Ricette

Risotto al radicchio

Può considerarsi un piatto unico. Se il riso è integrale, unisce le proprietà dei cereali a quelle dei vegetali.

Ingredienti

- 150 grammi di riso
- 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

½ bicchiere di vino bianco
1 cipolla
250 gr di radicchio rosso trevigiano
4 cucchiaini di formaggio parmigiano reggiano
brodo vegetale.

Preparazione

porre sul fuoco una padella con l'olio e lasciare appassire la cipolla tritata fine. Appena è diventata trasparente aggiungere il radicchio tagliato a listarelle, mescolare per insaporire e unire il riso. Quando i chicchi brillano versare il vino, lasciare evaporare, bagnare con il brodo vegetale bollente fino a completare la cottura del riso. Dopo circa 20 minuti, avendo cura che il riso abbia mantenuto una consistenza morbida, aggiungere il formaggio grattugiato e servire immediatamente.

Spinaci

a cura della sezione provinciale LILT di Biella

Gli spinaci sono ricchissimi di ferro e, grazie ai loro 2,9 mg di questo minerale per 100 grammi di prodotto fresco, ne detengono il primato fra gli ortaggi.

Rapporto spinaci-salute

Gli spinaci contengono elevate quantità di ferro, vitamina A e C e acido folico che apporta benefici al sistema immunitario e aiuta notevolmente l'organismo alla produzione di globuli rossi.

Ricchi di fibra, sono utili in caso di stipsi e diabete e grazie alla luteina aiutano a proteggere i nostri occhi. Essendo ricchi di acqua e fibra hanno un basso potere calorico e, come tutte le verdure, sono consigliati nelle diete ipocaloriche. Per la presenza di acido ossalico sono da consumare con moderazione per chi soffre di osteoporosi e calcoli renali.



Quando dovrebbero essere consumati? per quali motivi?

La produzione è concentrata nei mesi autunnali ed invernali, ma consumandoli in primavera, si possono sfruttare tutte le proprietà degli spinaci: il sole ed il caldo, infatti, fanno aumentare la concentrazione delle preziose sostanze antiossidanti in essi contenute.

Possono essere consumati: a vapore, lessati (solo con la propria acqua di lavaggio), stufati, crudi.

Gli spinaci andrebbero consumati freschi, perché la conservazione fa perdere croccantezza e sapore oltre che a molte proprietà nutritive; in ogni caso, qualora ciò non fosse possibile gli spinaci, una volta lavati ed asciugati con cura, vanno conservati in frigo per non più di 2-3 giorni in un sacchetto di plastica per alimenti.

Ricette

Polpette di spinaci e ceci

Ingredienti

200 gr di ceci lessati
200 gr di spinaci
½ cipolla rossa
prezzemolo
sale iodato
curry
pangrattato
olio extra vergine di oliva.

Procedimento

Bollite gli spinaci in acqua poco salata.

Mettete gli spinaci ben strizzati in una ciotola con i ceci lessi, la cipolla e il prezzemolo.

Frullate tutto poi aggiungete un pizzico di sale e il curry.

Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prendete dei mucchietti di impasto, formate una pallina e passatelo nel pangrattato.

Mettete le polpette di spinaci e ceci su una placca da forno antiaderente, versate un filo d'olio sulla superficie ed infornate a 200°.

Cuocete le polpette per circa 15 minuti, finché non risultino gratinate.

Timballi di riso e spinaci

Ingredienti

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
3 scalogni piccoli tagliati fini
200 gr di riso integrale
150 gr di spinaci freschi e tritati
400 ml di brodo vegetale, Sale e pepe qb.
3 cucchiai di parmigiano grattugiato
1/2 cucchiaino i scorza di limone grattugiato.

Procedimento

In una casseruola media fate rosolare a fuoco medio gli scalogni.

Versate il riso e cuocete per 1 minuto mescolando.

Aggiungete gli spinaci, il brodo, il sale e il pepe e portate lentamente ad ebollizione.

Coprite e cuocete finché il riso sarà cotto e tutto il liquido sarà stato assorbito.

Aggiungete mescolando bene il formaggio e la scorza di limone poi riempite i 6 stampini da timballo che avrete in precedenza spennellato d'olio, comprimendo il riso con il dorso del cucchiaio.

Capovolgete gli stampini su piatti individuali o sopra un piatto di portata.

Soufflè di riso e spinaci

Ingredienti

40 gr di farina di riso
1 tazza di latte di riso
1 tazza ½ di spinaci cotti e tritati
1 tazza di riso cotto
1 cucchiaino di dragoncello
4 uova
sale iodato qb.

Procedimento

Frullate la farina con il latte e fate cuocere a fuoco basso mescolando continuamente fino a quando diventa spessa.

Togliete dal fuoco e unitevi sale, spinaci, riso e dragoncello.

Battete i rossi d'uovo e uniteli mescolando continuamente al composto.

Battete le chiare a neve ben dura e unitele delicatamente al composto.

Versate in una pirofila da soufflè oliata (da circa 1 l di capienza) e fate cuocere in forno a 180° per 30-35 minuti.

Significati simbolici degli spinaci

Gli spinaci sono simbolo di forza fisica: ne è un esempio il noto cartoon: "Braccio di ferro".

Immagini degli spinaci nella storia dell'arte

Braccio di ferro (Fig. 57).

Zucca

a cura della sezione provinciale LILT di Milano

La zucca mantovana è un ortaggio simbolo della zona. È caratterizzata dalla polpa dura e dal sapore dolciastro.

Rapporto zucca-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

È ricca di sali minerali (potassio in particolare), fibre e vitamina A. Il suo colore arancione deriva dalla presenza del betacarotene che aiuta a proteggere la pelle dai raggi solari.

Ruolo della zucca nella dieta

I semi contengono la cucurbitina, un amminoacido prezioso che aiuta a mantenere in salute la prostata e in generale, l'apparato urinario.

Quando dovrebbe essere consumata? per quali motivi?

Una delle cinque porzioni di frutta e verdura, consigliate dal Fondo Mondiale della Sanità, può sicuramente essere costituita dalla zucca.



Modalità di consumo, modalità di cottura

La zucca mantovana è l'ingrediente di base per la preparazione dei tortelli di zucca e degli gnocchi di zucca, piatti popolari della cucina mantovana.

Modalità di conservazione

Può essere mantenuta a temperatura ambiente per lungo tempo oppure può essere congelata. In questo caso è preferibile utilizzarla per preparare la pasta o anche una purea.

Ricette

Pepite di zucca al forno

Tagliare la zucca a fettine abbastanza grandi e distribuirle su una teglia da forno, mantenendo la buccia esterna. Condire con sale, rosmarino, timo e olio evo. Lasciare marinare per 15 minuti e prima di infornare, cospargere con pangrattato. Cuocere a 200° per circa 15-20 minuti fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata in superficie. Mangiare subito.

Significati simbolici dell'alimento

Dal nuovo mondo, l'America, con pomodori, patate, angurie ed altre varietà vegetali, la zucca si impose immediatamente in Europa come trionfo di fiera bellezza.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Tra i primi ad accogliere iconograficamente questa novità, a poco più di vent'anni dalla scoperta dell'America, fu Raffaello che fece rappresentare al suo collaboratore, Giovanni da Udine una grossa zucca di provenienza americana.

L'alimento nella letteratura

Come non ricordare la zucca di Cenerentola che d'incanto si trasforma in una meravigliosa carrozza? Questa è un'allegoria – la rinascita dagli inferi al cielo – che riflette il simbolismo della zucca. Infatti grazie ai suoi tanti semi, fin dall'antichità, viene considerata sia in Occidente che in Oriente il simbolo della resurrezione dei morti, ecco il perché del suo utilizzo in occasione di Halloween.

PESCE

Muggine (o Cefalo)

a cura della sezione provinciale LILT di Oristano

L'alimentazione dell'uomo è legata alla sua storia; alle attività lavorative (agricoltura, pesca, pastorizia) ed al suo modo di vivere. Essa costituisce parte della "cultura" della vita.

Il cibo ha caratterizzato la storia dei popoli ed è sempre stato un indice per valutarne l'importanza, la civiltà, l'evoluzione. Perciò è importante riscoprire i nostri alimenti, valutare al meglio la necessità di produrre sano e bene. La scelta del muggine o cefalo quale alimento da promuovere ad Expo è legata al desiderio di far conoscere gli alimenti della tradizione sarda e i modi per prepararli. Conoscere la nostra storia dell'alimentazione, facendo tesoro anche delle conoscenze che ci provengono da lontano, forse anche da un mondo che oggi non c'è più, per riproporre usi, modi e costumi anche nel mangiare ma che hanno caratterizzato la nostra civiltà. Il cefalo è molto comune in tutto il Mediterraneo, nel Mar Nero e lungo le coste atlantiche. In Italia è pescato particolarmente in Toscana, Sardegna e Veneto.



Rapporto muggine-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Le proteine del pesce che andrebbe consumato almeno due volte a settimana, sono ad alto valore biologico e sono ricche soprattutto in metionina e lisina; la variabilità del loro contenuto è dovuta, oltre che alla presenza di acqua, soprattutto alla componente lipidica. Proprio quest'ultima consente una ulteriore distinzione dei pesci in tre classi:

- magri (acciuga, luccio, merluzzo, orata, palombo, rombo, sogliola, spigola), tenore in grassi inferiore al 3%;
- semigrassi (carpa, cefalo, dentice, sardina, triglia, trota), tenore in grassi compreso fra il 3 e l'8%;
- grassi (anguilla, salmone, sgombro, tonno), tenore in grassi superiore all'8%.

Ruolo del muggine nella dieta: quali principi nutritivi apporta

Il cefalo è un pesce abbastanza economico, dalle carni gustose, sode e digeribili e viene venduto surgelato o fresco. Il suo 55% è di parte edibile. Contiene una buona quantità di Omega 3, ma anche di sali minerali come fosforo, magnesio, calcio e vitamina B6; ha pochi grassi e molte proteine. 100 grammi di alimento forniscono 127 calorie, 19,35 grammi di proteine, 3,79 grammi di grassi e 77,01 grammi di acqua.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Quando si acquistano dei muggini freschi è opportuno scegliere degli esemplari dal corpo sodo ed elastico, le squame aderenti, l'occhio sporgente e l'odore delicato.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Il cefalo è considerato un pesce semigrasso dalla carne abbastanza digeribile. Si trova fresco e congelato e si presta a diverse ricette, in particolar modo è ottimo cucinato arrosto, al cartoccio o sulla brace. A seconda dei luoghi in cui viene pescato, assume sapori differenti: il cefalo infatti si adatta non solo a diverse temperature, ma anche a mari più o meno salati. Dagli ovari del cefalo si ricava la bottarga, alimento particolarmente pregiato.

Modalità di conservazione

Come tutti i prodotti del mare, il cefalo è un alimento delicato, che va consumato il prima possibile. In frigorifero si può conservare per uno o due giorni al massimo, mentre può essere congelato, dopo essere stato pulito, per essere tenuto a -18°C fino a tre mesi, chiuso in appositi sacchetti.

Ricette

Le ricette della tradizione non riportano le dosi, le unità di misura sono inesistenti, perché l'esperienza poggiava sulla bravura di chi preparava, capace di dosare a ogu, a occhio, facendo affidamento ai propri sensi, annusando i profumi, osservando l'aspetto dei cibi e facendo esperienza tattile. Il tutto dettava al cuoco esperto il quantitativo necessario di ogni ingrediente.

Mreka

Di origine antichissima, e lo testimonia il nome forse cananeo-fenicio che significa "cibo conservato con il sale" o "cibo salato", era un alimento prelibato riservato nei tempi andati ai "tza-raccus de pischera" e costituiva anche oggetto di regalo verso persone di riguardo.

Esperienza e tecnica nella preparazione sono indispensabili, oltre il pesce pescato nel giusto periodo, per confezionare un piatto tipico e prelibato dal sapore particolare e con i pesci disposti sulla "zibba" o "obbione", si ottiene un'straordinaria presentazione.

Modo unico e tipico di preparare il muggine a Cabras. È un cibo dal sapore eccezionale. I muggini pescati nel periodo adatto e delle dimensioni necessarie per questo tipo di preparazione, vengono opportunamente puliti, privati delle branchie, e cotti in acqua salata. La quantità di acqua e di sale necessaria sono importantissimi e costituiscono la bravura e l'esperienza di chi li prepara. Ma altrettanto importante è il modo con il quale dopo la bollitura i pesci vengono messi ad asciugare su un letto di erba particolare "sa zibba" (obione portulacoides) che possiede un'azione determinante nel processo di asciugatura e di salatura del pesce. La quantità di sale ovviamente ha una relazione diretta con il tempo di conservazione del pesce. Un tempo, quando "sa mreka" era oggetto di dono veniva confezionata proprio con sa zibba, in una specie di fagotto ben sagomato e legato con giunchi o spago.

"Sa mreka" non si serve né calda, né fredda dal frigo, ma fresca, per apprezzare al meglio il suo formidabile sapore.

Ingredienti

- muggine
- sale
- obione (sa zibba).

Preparazione

Fate bollire il muggine in acqua con molto sale dopo averlo desquamato e pulito dalle interiori. La quantità del sale dipende dalla grandezza del pesce e aumenterà in proporzione al tempo che trascorrerà prima della sua consumazione. Scolatelo e fatelo asciugare. Terminata la cottura, mettete il pesce a raffreddare sopra l'obione, sa zibba. Servite freddo.

Costo: € 4,00 a porzione

Muggini arrosto

Ingredienti

muggini media pezzatura (bidimbua o birrotalla)
sale grosso.

Preparazione

Pulite il pesce dalle interiori e lasciate le squame. Posizionate la graticola sopra la brace e sistemate il pesce. Quando il pesce assume un colore bruno-dorato, rivoltarlo sull'altro lato. Terminata la cottura immergete per pochi secondi il pesce nella salamoia, ottenuta aggiungendo sale grosso all'acqua. Servite con i ravanelli di contorno.

Costo: € 4,00 a porzione

Muggine affumicato

Riporto qui una antica ricetta per la preparazione. Una tecnica particolare richiede la preparazione del muggine affumicato. Il muggine intero, pulito delle interiori e delle branchie, viene messo per 10 o 12 giorni in salamoia. Si infilano due giunchi sotto le branchie del pesce e lo si appende intero in appositi locali ad affumicare. Il fumo viene prodotto bruciando una particolare erba chiamata in dialetto "Nerbiazzu" (spazzaforno o *Thimelaea irsuta*), fresca, fino a doratura completa delle squame. Dopo di che il pesce va arrostito. Infine si pulisce perfettamente dalle squame e dalla lisca che viene via perfettamente liscia e pulita. Si conserva sotto olio. Si gusta con verdure delicate condite con olio extra vergine di oliva. Si presenta piuttosto consistente, dal gusto forte e piccante con un sapore particolare di mare e aromi delicati dovuti anche alla affumicatura.

Ingredienti

muggine
salamoia
spazzaforno (nerbiazzu)
olio.

Preparazione

Mettete il pesce in salamoia, precedentemente preparata, e lasciatelo per 3 o 4 giorni finché il pesce prenda tutta la salatura. Toglietelo e appendetelo con un giunco in un luogo fresco e asciutto, lasciatelo asciugare bene.

Appendere poi il pesce dentro il caminetto, date fuoco a su nerbiazzu e facendo andare len-

tamente il fumo, lasciatelo affumicare. Infine arrostite il pesce, pulitelo e tagliatelo a pezzetti. Conservatelo in vasetti sott'olio".

Costo: € 4,00 a porzione

Pesce azzurro dell'Adriatico

a cura delle sezioni provinciali LILT di Bologna, Campobasso, Ferrara

Viene considerato Pesce Azzurro un gruppo di pesci di piccole dimensioni e dalle importanti caratteristiche nutrizionali. Nell'Adriatico vengono pescati soprattutto sgombri, alici e sarde, i rappresentati maggiori del Pesce Azzurro. I vantaggi del Pesce Azzurro riguardano la sua economicità, le proprietà nutrizionali e le piccole dimensioni che trattengono quindi una minor quantità di contaminanti come il mercurio.

Rapporto pesce azzurro-salute

Il pesce azzurro risulta un alimento fondamentale per la nostra salute, grazie alla presenza di Omega 3 e sali minerali. Gli Omega 3 sono fondamentali in tutte le fasi della vita, durante gravidanza e allattamento, permette un corretto sviluppo cerebrale e protegge il feto da alcune patologie, successivamente consente di mantenere dei buoni livelli di colesterolo buono (riducendo l'insorgenza di malattie cardiovascolari) ed infine aiuta a mantenere un buon funzionamento cerebrale. Il contenuto elevato di calcio rende il pesce azzurro un alimento particolarmente indicato per le donne in menopausa per proteggerle dall'osteoporosi e nei casi in cui il fabbisogno giornaliero è più elevato (ad esempio gravidanza ed allattamento).

Ruolo del pesce azzurro nella dieta

Tabella nutrizionale

Composizione chimica* (/ 100 g)	Sgombro	Alice o acciuga	Sarda
Parte edibile (%)	80	75	70
Acqua (g)	69,8	76,5	73
Proteine (g)	17	16,8	20,8
Lipidi (g)	11,1	2,6	4,5
Colesterolo (mg)	95	61	63
Energia (kcal)	170	96	129
Sodio (mg)	130		66
Potassio (mg)	360	278	630
Ferro (mg)	1,2	2,8	1,8
Calcio (mg)	38	148	33
Fosforo (mg)	264	196	215

Magnesio (mg)	21	22	10
Zinco (mg)	2	4,2	0,8
Omega 3 (g)	2,14	0,94	1,67

*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN

Proprietà nutrizionali

Da come si può notare dalle tabelle nutrizionali, la composizione dei 3 pesci rappresentanti del gruppo del Pesce Azzurro, varia notevolmente. Lo sgombrò risulta essere più calorico, grazie alla presenza maggiore di grassi. Il contenuto dei grassi dello sgombrò è però particolarmente interessante dal punto di vista nutrizionale poiché si tratta di grassi di ottima qualità, insaturi e polinsaturi, fra i quali è bene evidenziare la presenza importante di Omega 3. Questi grassi vengono definiti "essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli. L'EPA e il DHA, i due principali Omega 3, svolgono numerose azioni benefiche all'interno dell'organismo, in diversi distretti e anche in specifiche fasi della vita. Innanzitutto vengono considerati dei fattori protettivi nei confronti di patologie cardiovascolari, come l'aritmia, l'aterosclerosi, la cardiopatia ischemica. Inoltre svolgono una funzione positiva nella riduzione dei trigliceridi e nella stabilizzazione di un corretto assetto lipidico. Il DHA viene considerato fondamentale in alcuni periodi della vita, come durante la gravidanza, l'allattamento e nei primi anni dell'infante, poiché contribuisce ad un corretto sviluppo cerebrale. Infine diversi studi correlano questi acidi grassi ad una prognosi più favorevole in diverse patologie, come le malattie infiammatorie croniche intestinali, e alla prevenzione di diversi tipi tumori. Nonostante gli Omega 3 si trovino in quantità maggiori nello sgombrò, anche le sarde e le alici possono essere considerate delle ottime fonti di questi grassi essenziali.

Il pesce azzurro apporta all'organismo quantitativi elevati anche di calcio, di potassio, di ferro, di magnesio, di zinco. Le alici risultano le più ricche di questi nutrienti e le più povere di calorie e quindi possono essere considerate una fonte proteica eccellente.

Come è già stato accennato, questi pesci, essendo di piccole dimensioni, hanno un minor contenuto di contaminanti, come il mercurio. Per tutte queste proprietà il pesce azzurro è consigliato in tutte le fasi della vita, ma in modo particolare per le donne in gravidanza e allattamento, per i bambini e gli anziani. I soggetti che però presentano nel sangue un valore alto di acido urico devono ridurre la frequenza di consumo di questi pesci, a causa dei livelli elevati di purine in essi contenuti. Nonostante le notevoli caratteristiche nutrizionali e il prezzo assolutamente vantaggioso, il pesce azzurro non viene consumato in modo frequente dagli italiani.

Modalità di consumo e cottura

Al vapore, in padella o al forno con odori e pangrattato, succo di limone o arancia e, più sporadicamente, fritti. Possono essere anche i protagonisti di ottimi sughi per primi.

A quanto corrisponde una porzione adeguata di pesce azzurro? Circa 150 g

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 2-3 porzioni di pesce azzurro alla settimana.

Modalità di conservazione

Sott'olio e in salamoia o marinati con limone. Per pochi giorni è possibile conservarlo in frigo e se è fresco in freezer, dopo averlo sviscerato, per circa 3 mesi.

Ricette

Mousse di sgombro

Ingredienti

170 g di sgombro cotto al vapore (e pulito)
1 uovo sodo, 150 g di ricotta
6-7 olive nere o taggiasche
4-5 capperi dissalati
4-5 acciughine sott'olio sgocciolate
prezzemolo qb
succo di limone qb
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
pepe.

Procedimento

Frullare insieme tutti gli ingredienti e, se ne necessario, aggiungere un po' di acqua. Spesso non è necessario aggiungere sale. Servire con crudité e pane tostato.

- Senza Glutine
- Ricca di Omega 3 ed antiossidanti
- Ricca di proteine.

Sarde ricche al forno

Ingredienti

250 g di sarde già pulite (si trovano in pescheria i filettini già puliti e aperti)
20 g di uvetta
10 g pinoli (o noci o mandorle)
35 g circa di pangrattato (o ancora meglio pane integrale rafferma)
1 arancia e/o 1 limone
origano
salamoia bolognese
pepe
1 cucchiaino di olio evo.

Procedimento

Accendere il forno con funzione grill. Disporre le sarde in una teglia sopra un foglio di carta forno. In una ciotola mettere il pangrattato o il pane integrale rafferma frullato (ancora più gustoso!) e aggiungere: l'uvetta ammollata nell'acqua, i pinoli, 1 cucchiaino di olio, l'origano, la salamoia bolognese, un po' di succo di limone e di arancia, sale e pepe. Mescolare e distribuire il composto sopra le sarde. Spargere un po' di salamoia bolognese sopra e infornare per 5-10 minuti, a seconda del forno. Una volta cotte, servirle dopo aver aggiunto un po' di succo di arancia e di limone.

- Ricca di Omega 3 ed antiossidanti
- Senza Lattosio

- Ipocalorica
- Ricetta veloce

Significati simbolici dell'alimento

Il pesce, con pane e spiga, vino e grappolo, è uno dei simboli cristiani, non solo perché i primi discepoli erano pescatori, perché nei vangeli si racconta di pesche miracolose e divisione di pani e di pesci, ma anche perché il greco *i-ch-th-ús* 'pesce' è acronimo di *lēsoūs Christós Theoũ* *Uíós Gesù* Cristo di Dio Figlio, per cui il disegno di un pesce era diventato parola d'ordine, segno di riconoscimento fra i primi cristiani perseguitati.

Così nella chiesa della divisione dei pani e dei pesci a Tabgha c'è il bel mosaico della cesta con i due pesci a lato che è diventato simbolo della Eucarestia (Cfr. Mt 14, 13-21; Mc 6, 30-44; Lc 9, 10-17; Gv 6, 1-15. Inoltre San Matteo (15, 32-39) e San Marco (8, 1-10) raccontano la seconda moltiplicazione).

Immagini del pesce azzurro nella storia dell'arte

Il pesce ha un posto di riguardo nell'arte, i dipinti in cui compaiono pesci sono moltissimi. La varietà di quadri in cui il pesce è protagonista può essere divisa in due gruppi: quelli in cui ha valore descrittivo e quelli in cui ha valore simbolico. Certe vivaci scene di vita secentesche mostrano i pesci in quanto tali e la loro presenza rinvia alla realtà della cucina e della tavola. Anche in tempi moderni il pesce è spesso rappresentato in scene di vita quotidiana e nature morte come dimostrano dipinti di De Chirico, De Pisis, Jacopo Chimenti ... recentemente esposte a Brescia nell'ambito della mostra "Il cibo nell'arte: capolavori dei grandi maestri dal seicento a Warhol".

Filippo de Pisis, *Pesce, bottiglia di vino e coltello su tavolo* (Fig. 58)

In altri casi, soprattutto nella pittura cristiana, come si è detto, il pesce assume un valore prettamente simbolico.

Il pesce azzurro nella letteratura

Il pesce si trova in moltissimi riferimenti letterari che vanno dagli antichi Omero (sia nell'Iliade che nell'Odissea), Esopo e Ovidio ai classici come Petrarca, Pascoli, Goldoni e Goethe, fino ai più moderni Ungaretti e Montale. Non mancano riferimenti nella letteratura moderna con Kipling, Salgari, Hemingway, Eliot e Steinbeck. ... solo per citarne alcuni. Non sarebbe quindi esaustivo tentare di ricordarli tutti, abbiamo scelto soltanto alcune opere che possono servire come spunto per approfondimenti successivi.

Il Pesciolino - Favola di Esopo

Un pescatore tirò su un piccolo pesce.

Poiché era molto piccolo, il pesce pregò il pescatore di lasciarlo andare:

– Quando poi sarò cresciuto e diventerò un grosso pesce, mi prenderai, e ne avrai un vantaggio anche tu.

– Eh – osservò il pescatore – quando tu fossi diventato un pesce grosso, faresti finta di non riconoscermi.

Petrarca, *Canzoniere*, canto 257

In quel bel viso ch'í' sospiro et bramo,
fermi eran gli occhi desiosi e `ntensi,
quando Amor porse, quasi a dir "che pensi?",
quella honorata man che second'amo.
Il cor, preso ivi come pesce a l'amo,
onde a ben far per vivo exempio viensi,
al ver non volse li occupati sensi,
o come novo augello al visco in ramo.
Ma la vista, privata del suo obiecto,
quasi sognando si facea far via,
senza la qual e `l suo bene imperfecto.
l'alma tra l'una et l'altra gloria mia,
qual celeste non so novo dilecto
et qual strania dolcezza si sentia.

Goethe, *Il Pescatore*

Ah, se tu sapessi come è contento
Il pesciolino negli abissi,
Scenderesti quaggiù, così come sei,
E finalmente saresti sano.

Il pesce ritorna come protagonista di favole e poesie o come semplice abitante del mare, a sua volta soggetto di molti libri di avventura, ma il pesce anche metafora dell'amore impossibile (la sirenetta di Andersen o Il pescatore e la sua anima di Wilde).

Sardina

a cura della sezione provinciale LILT di Oristano

Giustificazione della scelta

La sardina è un pesce di mare della famiglia dei Clupeidi, fra i più diffusi nel mar Mediterraneo. È un pesce molto abbondante nei nostri mari. L'Organizzazione Mondiale della Salute raccomanda di assumere ogni giorno almeno 200 mg di Omega -3, grassi presenti nella sardina. Inoltre, le sardine non sono a rischio di estinzione. La pesca è facile per cui rappresenta una valida alternativa rispetto al consumo di altre specie ittiche. È saporita, costa poco, fa bene alla salute e anche all'ambiente. Viene commercializzata anche surgelata, inscatolata o confezionata sott'olio, perciò reperibile tutto l'anno.

Rapporto sardina-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

È tra i pesci maggiormente consigliati dai nutrizionisti in quanto fa bene al sistema cardiovascolare e a quello cerebrale.



Ruolo dell'alimento nella dieta: quali principi nutritivi apporta

Molti sono i suoi effetti benefici. Rappresenta una fonte importante di acido eicosapentaenoico (Epa) e docosaesanoico (Dha), (1.73 e 2.35 per 100 mg di prodotto fresco), più noti semplicemente come Omega 3. L'Istituto Nazionale della Nutrizione riferisce che 100 grammi di parte edibile (carni) di sardine fresche contengono 15.26 di proteine, 1.19 g di carboidrati e un medio contenuto in grassi (5.19 g); sono presenti inoltre un alto contenuto in vitamine e sali minerali: vitamina A (100 UI), complesso B (B1: 80 e B2: 210 mcg), Calcio (38 mg); Ferro (1.2 mg) e Fosforo (264 mg). Gli Omega 3 sono dei fattori di salute per il cervello e per il cuore. Inoltre è ricco di acido arachinodico, un acido grasso poli-insaturo (Omega 6).

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Il pesce è una fonte proteica che può essere utilizzata anche tutti i giorni, anche le sardine in scatola. Gli Omega 3 hanno diversi effetti cardio e neuro-protettivi, perché agiscono sul miglioramento della trasmissione dei segnali tra le cellule, sulla riduzione delle lipoproteine a bassa densità (Ldl) e dei trigliceridi, sulla riduzione della coagulazione del sangue e dell'aggregazione piastrinica.

Viene pescata tutto l'anno con maggiore intensità tra il mese di marzo e settembre.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Dal punto di vista alimentare, la Sardina è un pesce classificabile come semigrasso (in alcuni mesi il contenuto in grassi è maggiore) e discretamente digeribile.

Deve essere sempre acquistata freschissima perché è un pesce facilmente deperibile. Quando la si acquista, ci si deve sincerare che si presenti dalla carne soda, dai colori chiari, coda eretta e occhio vivo. I quantitativi da acquistare per persona mediamente sono di 200/250 g. Le sardine si prestano ad essere cucinate in diversi modi o conservate sott'olio o sotto sale.

Le cotture devono essere brevi onde non alterare i genuini sapori. La sua piacevole bontà si esprime particolarmente quando la si cucina: alla griglia, impanata e fritta, ripiena, marinata agli agrumi, sotto sale, in salamoia e in tante altre maniere. Per prepararla in modo raffinato è sempre bene spinarla, si piega la testa dal dorso verso il ventre e si decapita; con il pollice e l'indice si eliminano le interiora e successivamente, con le stesse dita, la spina centrale.

Modalità di conservazione

Le sardine possono essere conservate ponendo attenzione alla loro preparazione garantendone l'aroma e le proprietà nutrizionali. Il pesce, una volta acquistato, dev'essere immediatamente eviscerato, lavato in acqua corrente e posto in frigorifero coperto da una "pellicola per alimenti" sia per evitare la disidratazione, nel caso di frigorifero ventilato, sia per evitare di trasmettere l'odore di pesce agli altri alimenti. Se si vuole conservare il pesce, più a lungo, solo se freschissimo, lo si può congelare. In tal caso, una volta eviscerato, eliminate le pinne e altri parti sporgenti e lavato, il pesce è pronto per essere confezionato e conservato in congelatore a -18 °C.

Ricette

Ulteriore vantaggio di questo pesce è il costo piuttosto contenuto: 1 kg di sardine costa intorno ai 6-8 euro, raramente supera i 10 euro.

Sardine al forno

Ingredienti

6 sardine
4 foglie di limone
12-16 chicchi di uvetta sultanina, olio extra vergine di oliva
sale
pepe.

Per la panatura

3 fette di pancarrè
3-4 foglie di basilico
1/2 spicchio d'aglio
4 mandorle pelate.

Procedimento

Frullare insieme tutti gli ingredienti della panatura.

Pulire le sardine: eliminare testa, interiora, lisca e squame, poi sciacquare sotto acqua fredda. Asciugare le sardine e dividerle in due per ottenere dei filetti. Panare i filetti nelle briciole aromatiche e sistemare 3-4 chicchi di uvetta sultanina su ognuno. Arrotolare e bloccare i filetti con uno stecchino. Disporre tre filetti di sardina su ogni foglia di limone e cuocere in forno a 180° per 10 minuti.

Bruschetta con sardine marinate

Ingredienti

4 sardine
4 fette di pane integrale
1 finocchio
400 g di polpa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
finocchietto fresco
olio extravergine di oliva
sale, pepe.

Per la marinatura

1/2 arancia
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale, pepe.

Procedimento

Elimina la testa delle sardine, aprile a libro, diliscate e riducile a filetti. Lavale bene sotto l'acqua corrente e asciugale con la carta assorbente. Disponile all'interno di un piatto insieme al succo d'arancia filtrato, all'olio, al sale e al pepe. Lasciale marinare per almeno 4 ore. Tosta il pane, sfregalo con lo spicchio d'aglio tagliato e monda il finocchio. Taglialo a fette sottili e con esse fai un primo strato sul pane. Con un colino a maglie fitte separa la polpa dalla sua acqua e condisci la prima a piacere con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Disponila in maniera copiosa sulle fette di finocchio, aggiungi due filetti di sardina per ciascuna fetta di pane e completa con il finocchietto. Irrora con altro olio e servi subito.

Cotolette di sardine

Ingredienti

12 sarde pulite e spinate
200 g di fagiolini lessati
2 patate cotte a vapore
2 uova
1 limone
3 rametti di timo
farina e pangrattato
olio extravergine di oliva
olio per friggere
sale.

Procedimento

Sciacquate e asciugate delicatamente le sardine, spruzzatele con il succo di limone, unite le foglie di timo tritate e lasciatele marinare al fresco per 20 minuti. Rompete le uova in una fondina, unite una presa di sale e sbattetele con una forchetta. Scolate i filetti uno alla volta e passateli prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Friggete le cotolette in olio ben caldo per 2-3 minuti, scolatele e servitele ben calde con i fagiolini e le patate conditi con olio extravergine di oliva e sale.

Bavette con le sarde

Ingredienti

400 gr bavette
500 gr sardine
aglio
prezzemolo
pomodorini ciliegia 300 gr
1/2 bicchiere vino bianco
origano qb.

Procedimento

Mettere l'acqua della pasta, intanto togliere la testa e le spine alle sardine e metterle a rosolare con aglio, prezzemolo, peperoncino, un pomodoro. Mezzo bicchiere di vino e lasciar evaporare, origano e sale, cuocere le bavette e far saltare in padella!

Sardine in umido

Ingredienti

olio evo
aglio
prezzemolo
pomodoro a pezzettoni.

Procedimento

Far cuocere per 4 minuti a fuoco lento con coperchio, poi adagiare le sardine (già pulite),

salare, mettere delle foglioline di alloro, due dita di vino bianco, far evaporare a fuoco vivo aggiungete prezzemolo e spegnere il fuoco lasciando il coperchio.

Sardine a scabecciu

Ingredienti

1 kg di sardine
aceto qb.
sugo (cucinato) qb
semola
farina.

Procedimento

Pulire le sardine nell'acqua corrente togliendole la testa e le interiora. Versare in un piatto la farina e la semola e impanare il pesce per bene. Friggere il pesce in una padella d'olio caldo e poi sistemarlo in un piatto da portata.

Nel contenitore del sugo intanto versare un bicchiere di aceto e mescolarlo per 5 minuti. Ricoprire le sardine con il sugo e lasciare macerare il tutto per almeno 2 ore prima di servire.

L'alimento nella letteratura

Alcuni studiosi attribuiscono ad Aristotele il racconto secondo il quale i Sardi, abitanti dell'isola di Sardegna, commercializzavano il tutto il mondo un tipo di pesce salato che da essi prendeva il nome. Ancora oggi il nome internazionale che si da a questo pesce in tutte le lingue è: sardina in italiano e spagnolo, sardin in tedesco, sardine in inglese e francese, sardiner in svedese, shardinah in arabo, sarda in greco, sardin in basco.

Sarda identifica la preparazione fresca, mentre sardina indica soprattutto il pesce conservato sott'olio d'oliva, ritenuto una vera prelibatezza gastronomica. Alexandre Dumas così ne scrive: "...la sua pesca era per gli abitanti della coste della Bretagna fin dal '600 una fonte di ricchezza. Molto abbondante anche nel Mediterraneo e soprattutto nei dintorni della Sardegna, a cui si deve il suo nome di derivazione latina... *C'è chi sostiene che le sardine amino il suono degli strumenti e mettano la testa fuori dall'acqua per ascoltarli*".

Razza

a cura della sezione provinciale LILT di Campobasso

Giustificazione della scelta

Per la presenza nel nostro Mare Adriatico e per le notevoli qualità nutrizionali che lo rendono un alimento prezioso nell'alimentazione quotidiana.

Rapporto alimento-salute

Un consumo frequente di pesce e molluschi va incoraggiato, ai fini della prevenzione oncologica e cardiovascolare, per la presenza di acidi grassi polinsaturi, a discapito delle carni, il cui consumo va ridotto per il contenuto di grassi saturi.

Ruolo dell'alimento nella dieta

La razza è un pesce cartilagineo.

È costituito da: (valori riferiti a 100g di razza)

Acqua 82,2g

Kcal 68 Kcal

Proteine 14,2g

Glucidi 0,7g

Lipidi 0,9g

Ferro 1 mg

Calcio 31 mg

Fosforo 218 mg

Vitamina A 15 mcg

Tiamina 0,03 mg

Riboflavina 0,04 mg

Niacina 2,5 mg.

Quando deve essere consumato e per quali motivi

Il consumo di pesce dovrebbe essere garantito almeno 2-3 volte a settimana, nell'ambito di una dieta varia.

Le proteine presenti nella razza si definiscono "ad alto valore biologico" in quanto costituite da tutti gli aminoacidi essenziali necessari all'organismo.

La carne dei pesci risulta, inoltre, più facilmente digeribile rispetto alla carne dei mammiferi, per la minore quantità di tessuto connettivo.

È un alimento ipolipidico e ipocalorico, con un buon contenuto proteico, molto adatto anche a chi segue una terapia dietetica per sovrappeso, obesità e dislipidemie.

La razza, come il pesce in generale, è una buona fonte di iodio, elemento fondamentale per il corretto funzionamento della ghiandola tiroide e che, pertanto, deve essere introdotto quotidianamente e in quantità sufficiente attraverso l'alimentazione.

Contiene una discreta quantità di vitamina A. L'acido retinoico, un derivato della vitamina A, oltre che essere responsabile del corretto funzionamento del sistema immunitario, in numerosi studi condotti in vitro e su modelli sperimentali animali, si è dimostrato efficace nell'inibire la crescita tumorale tramite l'induzione della morte cellulare programmata o apoptosi (come nel tumore dell'ovaio).

Attualmente, la massima efficacia è dimostrata nella leucemia promielocitica acuta dove, associando acido retinoico ad altre terapie farmacologiche, si ottiene un tasso di sopravvivenza dell'80%.

Sono in corso numerose ricerche per testare l'efficacia di questa molecola nella prevenzione e terapia di molte forme tumorali.

Modalità di consumo

La razza può essere consumata come un secondo piatto in alternativa a carni, fresche o conservate, formaggi o uova, accompagnata da un contorno.

Modalità di cottura

La razza è un pesce molto apprezzato in cucina e la parte che si adopera è quella delle pinne pettorali. Per fare ammorbidire le carni è preferibile lasciarla nel congelatore alcuni giorni. La razza si presta molto bene per essere adoperata in diverse preparazioni culinarie come la

zuppa di pesce. Può essere cucinata anche in padella assieme ad un po' di olio extravergine d'oliva, capperi e pomodorini dalla polpa soda oppure semplicemente al vapore o lessata in acqua bollente e poi condita con sale, olio e abbondante prezzemolo fresco tritato.

In caso di prodotto surgelato, non è necessario scongelarlo prima di cuocerlo: i tempi di cottura saranno soltanto più lunghi. Se si desidera scongelarlo, per evitare la contaminazione batterica, è bene porlo nel frigorifero per almeno 12 ore.

Conservazione dell'alimento

La razza, come tutti i prodotti della pesca, va incontro a deperibilità molto rapidamente, per via delle caratteristiche chimiche intrinseche dell'alimento e dell'eventuale contaminazione da parte di batteri, virus e parassiti.

Prima di conservare in frigorifero il prodotto fresco, è buona norma procedere con la pulizia dello stesso (eviscerazione) ed il successivo lavaggio. In frigorifero, può essere conservato per tempi piuttosto brevi (1 giorno).

I tempi di conservazione del prodotto congelato dipendono dalla temperatura raggiunta dal congelatore: ad una temperatura di -6°C , la conservazione è possibile per 6 giorni; a -12°C le caratteristiche organolettiche si mantengono inalterate per 1 mese; i tempi di conservazione maggiori si ottengono con temperature di -18°C : in questo caso, si può rispettare la data di scadenza del prodotto.

Significato simbolico dell'alimento

Secondo la tradizione Hawaiiiana, la razza è uno spirito protettore e custode della saggezza universale.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Jean-Baptiste-Simèon Chardin, *La Razza*, 1725-1726. (Fig. 59)

Chaim Soutine, *Natura morta con razza*, 1924. (Fig. 60)

Francesco Malacrea, *Pesci*, 1859. (Fig. 61)

Alimento nella letteratura

"Brameremmo pure che l'autore non si fosse mostrato più veneto che italiano nella nomenclatura di alcuni pesci, come la razza, ch'egli nomina sempre raza" (Biblioteca Italiana o sia Giornale di Letteratura, Scienza ed Arti, Luglio, Agosto, Settembre 1828).

Seppia

a cura della sezione provinciale LILT di Campobasso

Giustificazione della scelta

Per la presenza nel nostro Mare Adriatico e per le notevoli qualità nutrizionali che lo rendono un alimento prezioso nell'alimentazione quotidiana.



Rapporto alimento-salute

Un consumo frequente di pesce e molluschi va incoraggiato, ai fini della prevenzione oncologica e cardiovascolare, per la presenza di acidi grassi polinsaturi, a discapito delle carni, il cui consumo va ridotto per il contenuto di grassi saturi.

Ruolo dell'alimento nella dieta

La seppia è un mollusco cefalopode e, come tutto il pesce in generale, appartiene al I gruppo degli alimenti.

Principi nutritivi: (valori riferiti a 100g di seppia)

Acqua 81,5g
Kcal 72 Kcal
Proteine 14g
Glucidi 0,7g
Lipidi 1,5g
Colesterolo 64 mg
Potassio 273 mg
Ferro 0,8 mg
Calcio 27 mg
Fosforo 143 mg
Magnesio 32 mg
Zinco 4,2 mg
Rame 1,1 mg
Vitamina A 25 mcg.

Le seppie sono una buona fonte di Iodio, elemento fondamentale per il corretto funzionamento della ghiandola tiroide e che, pertanto, deve essere introdotto quotidianamente e in quantità sufficiente attraverso l'alimentazione.

Sono fonte di Zinco, elemento dotato di spiccata attività antiossidante e antinfiammatoria, fondamentale per garantire l'efficienza del sistema immunitario. Un introito adeguato di questo nutriente sembra svolgere un ruolo nella prevenzione oncologica. Numerosi gli studi, condotti in vitro e su animali da laboratorio, che attribuiscono allo Zinco la capacità di ridurre la formazione di nuovi vasi sanguigni e di stimolare l'apoptosi delle cellule tumorali, attraverso una forte azione antiossidante, in particolare sull'adenocarcinoma della prostata.

Fonte discreta di acidi grassi polinsaturi essenziali Omega 3 (PUFA), dotati di azione antinfiammatoria, di fondamentale importanza nella prevenzione oncologica. Numerosi gli studi in letteratura che dimostrano come il consumo regolare di pesce, proprio grazie all'azione degli Omega3, sia protettivo nei confronti di tumori alla prostata, alla mammella e al colon-retto.

Modalità di consumo

Le seppie possono essere consumate come un secondo piatto in alternativa a carne, formaggi e uova, accompagnate da un contorno, o essere utilizzate per la preparazione di primi piatti.

Modalità di cottura

La seppia può essere cotta al forno, alla griglia, in umido, a vapore o arrosto o ripiena o utilizzata per preparare primi piatti.

Il corpo e la testa delle piccole seppie sono ideali alla produzione di spiedini per griglia o al forno; il corpo delle seppie grosse risulta maggiormente indicato alla bollitura (cotto intero e successivamente affettato) per la preparazione di insalate tiepide. La testa con i relativi tentacoli possono essere utilizzati per la preparazione di primi piatti a base di pesce (come risotti di mare), mentre l'inchiostro di seppia è un ingrediente eccellente per la produzione di pasta nera, la composizione di sughi neri di accompagnamento dei primi piatti.

In caso di prodotto surgelato, non è necessario scongelarlo prima di cuocerlo: i tempi di cottura saranno soltanto più lunghi. Se si desidera scongelarlo, per evitare la contaminazione batterica, è bene porlo nel frigorifero durante la notte.

Conservazione dell'alimento

Le seppie, come tutti i prodotti della pesca, vanno incontro a deperibilità molto rapidamente, per via delle caratteristiche chimiche intrinseche dell'alimento e dell'eventuale contaminazione da parte di batteri, virus e parassiti.

Prima di conservare in frigorifero il prodotto fresco, è buona norma procedere con la pulizia dello stesso (eviscerazione) ed il successivo lavaggio. In frigorifero, può essere conservato per tempi piuttosto brevi di circa 1-3 giorni. Il prodotto fresco congelato ha un periodo di conservazione di circa 6 mesi. L'inchiostro di seppia può essere prelevato dal prodotto fresco, riposto in piccoli recipienti e conservato in freezer.

Significato simbolico dell'alimento

Secondo Artemidoro, interprete di sogni del II sec. d.C., sognare polpi, calamari, totani e seppie preannunciava gran spossatezza poiché privi di scheletro.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

Giovanni Battista Recco, *Composizione di pesci e crostacei*. (Fig. 62)

Pesci e seppia, pittura parietale dell'area vesuviana, 79 d.C. (Fig. 63)

Alimento nella letteratura

Il titolo *Ossi di seppia* (Montale, 1925) allude infatti allo scheletro dell'animale marino che dopo la morte galleggia sulle onde ed è trascinato a riva tra gli scarti delle profondità acquatiche, come "inutile maceria".

Gli ossi di seppia danno il titolo alla raccolta, lasciati dalle onde sulla spiaggia, sono presenze inaridite e ridotte al minimo, simbolo della poetica dello scabro ed essenziale, che domina in Montale.

Ricette

Brodo di pesce

a cura della sezione provinciale LILT di Reggio Emilia

Fra le ricette povere ci è sembrato utile raccomandare il brodo di pesce che non dovrebbe mancare in nessuna cucina. L'Emilia-Romagna si affaccia al mare Adriatico che ospita in

prevalenza "pesci poveri", adatti a brodi e brodetti che richiedono pochi ingredienti, poca spesa e poca tempo di preparazione. Gli ingredienti possono essere avanzi di pesce, testa, coda o pezzi crudi, gusci delle canocchie, dei granchi, dei grilli e di altri crostacei, cotti o crudi.

Ingredienti

2 teste e 2 code di pesce
1 cipolla tagliata a spicchi
1 carota spezzettata
3 tazze gambo di sedano
2 spicchi di aglio
1 tazza di vino bianco secco
3 tazze di acqua
prezzemolo
peperoncino e altre spezie (a seconda dei gusti).

Preparazione

Far bollire il pesce per 15 minuti. Aggiungere gli altri ingredienti e far bollire per 45 minuti a pentola coperta. Filtrare e lasciar raffreddare. Il brodo si usa per contribuire alla preparazione di ogni piatto a base di pesce un e in particolare della varietà di tante zuppe povere dell'Adriatico.

Zuppa di pesce

a cura della sezione provinciale LILT di Reggio Emilia

Anche alla zuppa che si può servire come piatto unico con un'insalata, in questa versione è economica, semplice, poco elaborata, saporita.

Ingredienti

250 grammi di pesce pescato
250 grammi di vongole/ cozze
4 tazze di brodo di pesce
½ tazze di vino bianco
2 pomodori medi
1 carota tagliata a rondelle
¼ di tazza di cipolla tritata
1 spicchio di aglio intero e 1 spicchio di aglio schiacciato
1 pizzico di peperoncino
½ tazza di sedano tritato
2 cucchiaini piccoli di olio extravergine di oliva
un pizzico di sale e pepe.

Preparazione

Far bollire il brodo di pesce per 15 minuti aggiungendo spezie e verdure. Aggiungere il pesce e i frutti di mare lasciando cuocere per altri 10 minuti. Irrorare con olio extravergine di oliva. Aggiungere a piacere pepe, peperoncino e prezzemolo.

Brodi e zuppe di pesce nella letteratura

Il pesce, simbolo di Cristo nelle prime tradizioni cristiane, è creatura del mare e dei fiumi, misterioso, silente, forte all'olfatto; uno degli alimenti più menzionati nella sfera degli afrodisiaci. Ricco di vitamine, minerali, proteine e grassi essenziali, ridesta sapori che hanno a che fare con le sfere più intime della corporeità.

Una delle sintesi della estrema varietà di piatti che si posso preparare con il pesce è la zuppa, che stando a una delle versioni più ardite della tradizione, fu preparata per la prima volta da Afrodite per favorire le prestazioni amorose di Vulcano.

In Italia, la zuppa più povera, gustosa e nutriente è quella dell'Adriatico; tuttavia, anche chi non è mai stato a Marsiglia, ha nel suo immaginario squarci di trattorie sul porto, amanti e marinai ristorati da una misteriosa, saporita, intrigante *bouillabaisse*.

Bouillabaisse in *Afrodita* di Isabel Allende: La zuppa va preparata al mare, perché richiede almeno 6 tipi di pesce, tutti appena pescati, che verranno lavati e tagliati a pezzettini senza andar troppo per il sottile, una volta scartate le code, le teste e le altre parti che risultino poco appetibili a un occhio pudibondo.

In una padella di ferro brutta e nera metti due terzi di una tazza di olio di quello buono e fai friggere tre spicchi di aglio tritato. Aggiungi contemporaneamente tre pomodori grandi pelati e tagliati, una spolverata di zafferano e un cucchiaino di zucchero, solo per superstizione, perché il sapore non si sente. Versa otto tazze di acqua e una di vino bianco secco di buona qualità (non credere di poter utilizzare un vinaccio solo perché lo diluisce nel brodo) e fai andare il tutto a fuoco alto. Versa poi altri due terzi di tazza d'olio e i pezzi di pesce, a cominciare da quelli con la carne più consistente, che devono cuocere per circa dieci minuti, e poi i più teneri che non richiedono più di cinque minuti di cottura. Alla fine servi questa rustica zuppa afrodisiaca in grandi piatti di ceramica...!

Moqueca di granchi molli in Donna Flor e i suoi due mariti di Josè Amado

Ingredienti

1 tazza di latte di cocco intero, 1 tazza di olio di dendè, 1 kg di granchi molli. Per il sugo: 3 spicchi d'aglio, sale a piacere, il succo di un limone, coriandolo, prezzemolo, cipollina, 2 cipolle, ½ tazza di olio d'oliva, un peperone, ½ kg di pomodori.

Per dopo: 4 pomodori, 1 cipolla, 1 peperone... quante sciocche trovano puzzolente la cipolla: che ne sanno loro di aromi puri? A Vadinho piaceva mangiare la cipolla cruda e il suo bacio sapeva di fuoco...

Ecco qui un piatto fine, ricercato, degno della miglior cucina. Chi lo farà potrà con ragione vantarsi d'essere veramente una cuoca sopraffina. Ma non avendo abilità, meglio non mettersi: non tutti nascono artisti dei fornelli. Era il piatto prediletto di Vadinho, mai più lo servirò sulla mia mensa. I suoi denti mordevano il granchio molle, le sue labbra colorite di dendè. Ahi mai più la sua bocca, le sue labbra, la sua lingua, mai più la bocca ardente di cipolla cruda!

Ode alla zuppa di gronco, poesia di Pablo Neruda

Nel mare
Tempestoso
Del Cile
Vive il rosato gronco,
gigante anguilla
dalla nivea carne.
E nelle pentole
Cilene,
sulla costa, nacque la zuppa
gravida e succulenta,
benefica.
Portate in cucina
Il gronco spellato,
la sua maculata pelle recede
come un guanto
e allo scoperto rimane
allora
il grappolo del mare
il gronco tenero
splende
ora nudo,
preparato
per il nostro appetito.
Adesso
Prendi
Dell'aglio,
e per prima cosa accarezza
questo avorio pregiato,
odora
la sua fragranza iraconda,
allora
lascia che l'aglio tritato
cada con la cipolla
e il pomodoro

fin quando la cipolla
avrà un colore dorato.
Nel frattempo
Cuoceranno con il vapore
I regali gamberi marini
E quando saranno arrivati
Al punto giusto,
quando si sarà rappreso il sapore
in un intingolo
formato dal succo
dell'oceano
e dall'acqua chiara
che sprizzò la luce della cipolla,
allora
che entri il gronco
e si sommerga nella gloria,
che nella pentola
si inoli,
si contragga e si impregni.
Ora è solo necessario
Lasciare che sulla pietanza
Cada la crema
Coma una rosa densa
E al fuoco
Lentamente
Consegnare il tesoro
Fino a quando nella minestra si siano riscaldate
Le essenze del Cile,
e sulla tavola
arrivino, sposi novelli,
i sapori del mare e della terra
in modo che in questo piatto
tu conosca il cielo.

LEGUMI

Cece nero del Fortore

a cura della sezione provinciale LILT di Napoli

Prodotto tradizionale campano

Rapporto cece nero-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Il cece nero del Fortore rientra nella categoria Legumi. È un prodotto tipico della zona del ValFortore (zona tra Caserta e Benevento), a livello nutrizionale è importante per la quantità di fibra, tipica dei legumi, e per una carica antiossidante per il suo colore scuro.

Ruolo del cece nero nella dieta

Legume con importante proprietà nutrizionale.

Quali principi nutritivi apporta

I ceci sono composti per il 10 % da acqua, per il 21 % da proteine, dal 47 % da glucidi, per il 16 % da fibre e il 6 % da grassi. L'elevato contenuto glucidico conferisce ai ceci un buon potere energetico e sono quindi particolarmente indicati per affrontare l'attività lavorativa e nelle astenie. L'alto contenuto proteico, pari al 21%, è paragonabile a quello della carne ma si tratta di proteine di valore nutrizionale medio in quanto carenti di alcuni amminoacidi essenziali quali quelli solforati e il triptofano. Il consumo combinato dei ceci insieme ai cereali garantisce una ottimale composizione delle proteine ingerite. Infatti, i cereali hanno una composizione



amminoacidica complementare rispetto ai ceci, o ai legumi in generale, essendo poveri in lisina ma ricchi di amminoacidi solforati e triptofano. L'elevato contenuto in fibre li rende alimenti sazianti, aiuta a favorire la peristalsi intestinale e allo stesso tempo contribuisce a mantenere equilibrati i livelli di glucosio nel sangue quindi un ottimo coadiuvante nelle diete dimagranti e nei regimi alimentari ipocalorici. Le fibre infatti rallentando l'assorbimento dei glucidi, inducono una ridotta secrezione dell'insulina. Ricchi di saponine, hanno un effetto anticolesterolemico e sono indicati nelle malattie coronariche da ipercolesterolemia.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Da 2-3 volte a settimana, combinati con i cereali. I legumi possono essere consumati anche quotidianamente in alternativa alla carne.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Con pasta, in zuppe.

Modalità di conservazione

Temperatura ambiente.

Ricette

Zuppa di ceci neri con pane e alloro

Ingredienti

ceci neri 400 gr
spicchi d'aglio 2
foglie di alloro fresco
olio extra vergine di oliva 80 gr
pane raffermo a tocchetti
sale qb.

Procedimento

Mettere a bagno i ceci con un pizzico di bicarbonato per 48 ore. Versare i ceci dopo averli sciacquati ben bene in una pentola con abbondante acqua fredda. Portarli a cottura come è d'uso. La buccia del seme resterà sempre un po' tenace.

Minestra di ceci neri

Ingredienti

400 g ceci neri secchi
150 g pasta corta o maltagliati
olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
sale e pepe qb.

Procedimento

Lavare i ceci e metterli in ammollo per almeno 12 ore. Mettere in pentola l'olio e farvi rosolare dolcemente uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino. Aggiungere i ceci debitamente risciacquati e coprire di acqua fredda. Portare a ebollizione e far cuocere per 90 minuti o 45 minuti se si usa la pentola a pressione. Aggiungere la pasta, aggiustare di sale e completare la cottura. Servire caldo con pepe al mulinello e un giro di olio extra vergine di oliva.

Spaghetti di quinoa con crema di ceci neri e limone

Ingredienti

50 g di Quinoa
spaghetti di quinoa
60 g di Ceci neri, 1 pizzico di Bicarbonato di sodio, 1 grammo di Alloro
10 g di Panna
di soia
2 g di Buccia di limone
1 g di Menta
1 pizzico di Pepe bianco
9 g di Olio extravergine d'oliva (evo).

Procedimento

Un giorno prima mettere a mollo i ceci neri con una foglia di alloro e un cucchiaino di bicarbonato. Il giorno successivo lessare i ceci con una foglia di alloro per il tempo necessario. Cuocere la pasta in acqua bollente insieme alla buccia di mezzo limone. In una padella antiaderente "soffriggere" uno spicchio d'aglio vestito con un bicchierino d'acqua, versare la panna di soia, la buccia grattugiata di mezzo limone, alcune foglie di menta e i ceci neri. Insaporire pochi minuti. Eliminare l'aglio. Scolare la pasta nella padella con il condimento mescolando dal basso verso l'alto. Servire gli spaghetti di quinoa ceci neri e limone con un cucchiaino di olio d'oliva. Guarnire con foglioline di menta e buccia di limone grattugiata.

Fagioli

a cura della sezione provinciale LILT di Ragusa

Insalata cosaruciara

Il fagiolo cosaruciara di Sciclia è stato una piacevole scoperta. È uno dei 36 presìdi Slow Food siciliani (a proposito, lo sapevate che la Sicilia è la regione con il maggior numero di presìdi Slow Food in Italia?) e il suo nome, in dialetto siciliano, significa "cosa dolce" ad indicare una delle caratteristiche del suo sapore. È di colore bianco panna con delle screziature marroni. Noi lo abbiamo "incontrato" un paio di mesi fa, durante una delle nostre passeggiate gastronomiche. Era lo Slow food day e all'Orto Botanico, uno dei nostri luoghi preferiti a Palermo, c'era una mostra mercato dei migliori prodotti dell'isola. Mentre passeggiavamo per i viali, incuriositi da cose a noi ancora sconosciute – come ad esempio l'aceto di vino e mostro prodotto in provincia di Trapani, o il famoso pane di Carlentini – ci siamo imbattuti in un banchetto con degustazione. Un signore molto gentile ci ha invitati ad assaggiare un'insalata servita a modo di finger food e noi non ci siamo fatti pregare. L'insalata era a base di fagioli cosaruciara e ci

è sembrata davvero gustosa e ottima la consistenza dei fagioli. Uno sguardo di intesa tra me ed IP e il nostro pacchetto di fagioli cosaruciaru di Scicli, qualità superiore, faceva già parte del nostro bottino.

La nostra idea era quella di usarli in insalata, così come li avevamo assaggiati, in modo da rendere estivo un prodotto che normalmente nella nostra cucina si usa maggiormente in inverno. Io vado matta per i legumi e questa è una validissima alternativa per consumarli anche a temperature proibitive come quelle di questi giorni. Si tratta di avere solo un po' di pazienza per cuocere i fagioli, ma poi, tutto il resto si usa crudo e freddo. È ottima come piatto unico, anche da portare in spiaggia o, per i meno fortunati, in ufficio. Naturalmente potete sostituire il cosaruciaru con dei più comuni bianchi di Spagna.

Ricette

Insalata di fagioli cosaruciaru

Prep time: 10 mins

Cook time: 30 mins

Total time: 40 mins

Ingredienti

fagioli secchi
150 gr
mezzo peperone rosso o giallo o verde
un quarto di cipolla media
una carota
mezzo cetriolo
olio evo
aceto bianco o rosso
sale
una foglia di alloro.

Procedimento

Mettete a bagno i fagioli la sera prima in acqua abbastanza salata (un cucchiaio di sale ogni mezzo litro circa) e comunque almeno per 8 ore.

Scolate, sciacquate e cuocere i fagioli in acqua leggermente salata per 10 minuti. Nel frattempo, mettete a bollire altra acqua.

Trascorsi i dieci minuti, scolate rapidamente i fagioli e copriteli con la nuova acqua bollente, con un una presa di sale e una foglia di alloro.

Lasciate cuocere i fagioli fino a completa cottura, facendo attenzione a che non si spappolino. Devono rimanere integri. 20/30 minuti dovrebbero essere sufficienti.

Scolateli e raffreddateli rapidamente sotto l'acqua fredda.

Tagliate a cubetti piccoli tutte le verdure, tranne la cipolla, che va tagliata a brunoise e poi lasciata qualche minuto in acqua fredda e aceto.

In una zuppiera mescolate i fagioli alle verdure, unite la cipolla scolata e condite con olio ex-

travergine e qualche spruzzata di aceto. Regolate di sale se necessario e lasciate insaporire in frigo per una buona mezzora.

Possibili variazioni: potete usare una costa di sedano fresco, a cubetti, o aggiungere del basilico sminuzzato.

Fave

a cura delle sezioni provinciali LILT di Campobasso e Termoli

Importanti le proprietà benefiche legate al contenuto di fibre e di composti nutraceutici dotati di spiccata attività antiossidante.

Rapporto fave-salute

in una dieta sana ed equilibrata, che miri alla prevenzione oncologica, è necessario aumentare l'introito di proteine vegetali, attraverso un consumo frequente di legumi.

Ruolo delle fave nella dieta

le fave appartengono al gruppo dei legumi (IV gruppo degli alimenti).

Principi nutritivi: (valori riferiti a 100g di fave fresche)

Acqua 83,9g

Fibra 5g di cui insolubile 4,45 g /solubile 0,52g

Kcal 41 Kcal

Proteine 5,2g

Glucidi 4,5g

Lipidi 0,4g

Sodio 17g

Potassio 200 mg

Ferro 1,7 mg

Calcio 22 mg

Fosforo 93 mg

Vitamina C 33 mg

Vitamina A 11 mcg

Tiamina 0,11 mg

Riboflavina 0,11 mg

Niacina 1,3 mg

Folati 93 mcg

Quando deve essere consumato e per quali motivi

Il consumo di legumi (tra cui anche le fave) deve essere di almeno 2-3 volte a settimana, nell'ambito di una dieta varia.

Le fave rivestono un ruolo importante nell'ambito della prevenzione oncologica, grazie alla presenza della fibra alimentare e di alcuni composti antitumorali.

La fibra insolubile, presente in buona quantità nelle fave, agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, favorendo il transito intestinale e l'eliminazione delle feci. La riduzione dei tempi di contatto della mucosa intestinale con sostanze di scarto potenzial-

mente cancerogene presenti nelle feci, si associa ad una riduzione del rischio di sviluppare patologie tumorali, in particolare tumori del colon-retto.

I composti dotati di proprietà antiossidanti e antitumorali, presenti nelle fave, sono procianidine, catechine, flavonoidi, isoflavoni, tannini e composti fenolici.

Studi recenti condotti in vitro hanno dimostrato che i composti fenolici estratti dalle fave, oltre a notevoli proprietà antiossidanti contro i radicali liberi, sono dotati di proprietà antitumorali che si esplicano in una ridotta proliferazione cellulare (tramite induzione dell'apoptosi) in alcuni tumori presi in esame (carcinoma della vescica, adenocarcinoma gastrico, adenocarcinoma del colon-retto, tumori epatici e leucemia promielocitica acuta).

La fibra solubile e i composti fenolici, descritti in precedenza, riducono la digestione e l'assorbimento di carboidrati e lipidi, consentendo il mantenimento del peso corporeo e la riduzione dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Inoltre, la presenza di Folati rende le fave un ottimo alimento per la prevenzione di malattie cardiovascolari (tramite la riduzione dei livelli di omocisteina e del colesterolo LDL) e in gravidanza, per la prevenzione della spina bifida.

Modalità di consumo

Le proteine contenute nelle fave, così come in tutti i legumi, sono definite "di medio valore biologico" in quanto carenti di alcuni aminoacidi essenziali (soprattutto metionina e cisteina). La migliore modalità di consumo, quindi, è associare legumi e cereali (questi ultimi carenti invece di lisina e triptofano): in questo modo, con l'associazione di legumi e cereali, si consumano proteine "ad alto valore biologico", ovvero ricche di tutti gli aminoacidi essenziali e paragonabili alle proteine di origine animale.

Quindi, è una buona regola consumare le fave insieme a dei cereali come pasta, riso o pane tostato (meglio se prodotti con farine integrali).

Le fave possono essere consumate come un primo piatto o come un secondo piatto in alternativa a carne, pesce, formaggi e uova.

Come accade anche per altri legumi, sono utilizzate per la produzione di farine, molto utili nell'alimentazione vegana per aumentare l'apporto proteico e nella dieta delle persone affette da celiachia, trattandosi di farine prive di glutine.

La cottura delle fave, come accade peraltro per molti alimenti, distrugge la maggior parte delle vitamine e dei sali minerali. Anche il processo dell'essiccazione ne causa una cospicua perdita.

All'interno del baccello, le fave sono rivestite da una pellicola esterna (tegumento) non digeribile che, pertanto, dovrebbe essere tolta prima del consumo. Questa, che può essere eliminata facilmente con una piccola incisione nei semi freschi, viene talvolta mantenuta in quelli secchi.

Modalità di cottura

Le fave possono essere consumate sia cotte che crude, in caso di prodotto fresco.

Le fave secche, private del tegumento, non richiedono tempi di ammollo preventivo, tipico di altri legumi secchi: possono essere cotte direttamente in acqua bollente oppure cucinate a vapore. Il risultato finale è una sorta di purè, ottimo accompagnamento per verdure dal retrogusto amarognolo (es. cicoria).

Le fave secche con il tegumento, a differenza delle precedenti, richiedono alcune ore di ammollo prima della cottura. È possibile, in questo caso, eliminare il tegumento tramite ammollo in acqua fredda prima del consumo.

Le fave fresche possono essere consumate al naturale, private del baccello e del tegumento.

Conservazione dell'alimento

Il prodotto secco non è deteriorabile e, pertanto, può essere conservato per periodi di tempo più lunghi, meglio se confezionato ermeticamente in un recipiente a tenuta stagna e conservato in luogo fresco e asciutto. Una volta cotte, le fave possono essere conservate in frigorifero al massimo per 5 giorni, mentre congelate si conservano per circa 3 mesi.

Il prodotto fresco è reperibile nei mesi di aprile e maggio; è preferibile il consumo di fave fresche crude, per evitare la perdita di preziosi principi nutritivi con la cottura.

Significato simbolico delle fave

Le fave erano oggetto di un fortissimo tabù da parte della casta sacerdotale egizia e della scuola pitagorica greca essendo associate al mondo dei morti e alle pratiche esoteriche: l'unione dei due cotiledoni, all'interno di un solo involucro, suggeriva infatti il concetto della complementarità tra la vita esterna (essoterica) e la vita nascosta (esoterica) e, secondariamente, quello della continuità tra la vita e la morte.

Sempre secondo Pitagora e i suoi seguaci, le fave erano la porta dell'Ade, in quanto la macchia nera dei loro fiori bianchi rappresentava la lettera "Theta", iniziale della parola greca Thanatos, ovvero "morte". Essendo una pianta dallo stelo privo di nodi, i Pitagorici ritenevano, inoltre, fosse il canale privilegiato attraverso cui le anime dei morti tornavano tra gli uomini.

In un'epigrafe del VI sec. a.C. trovata in un santuario di Rodi, si consigliava ai fedeli, per mantenersi in uno stato di purezza totale, di astenersi "dagli afrodisiaci e dalle fave...". Infatti, nell'immaginario comune, le fave designavano i genitali femminili (baccelli aperti), e i testicoli maschili (fave). Alle feste romane dedicate alla dea Flora, protettrice della natura in germoglio, come auspicio di prosperità veniva gettata sulla folla una cascata di fave.

Nell'antica Grecia, le fave secche, sia nere che bianche, venivano impiegate nelle votazioni politiche per il sorteggio dei pubblici amministratori: la fava bianca stava ad indicare il consenso positivo, mentre la nera quello negativo. Le fave erano, dunque, anche il simbolo delle istituzioni democratiche.

Immagini delle fave nella storia dell'arte

I legumi, in generale, compaiono in scene di genere di tono umile e nelle nature morte italiane e fiamminghe dal XVI al XIX sec.

Carlo Magini, *Natura morta con verdura, pane, testa di vitello e oggetti da cucina*, 1760-1800 circa. (Fig. 64)

Bartolomeo Bimbi, *Albicocche, baccelli di fave, e un vassoio di ciliegie su un tavolo*. (Fig. 65)

Salvador Dalí, *Costruzione molle con fave bollite: presagio di guerra civile*, 1936. (Fig. 66)

Le fave nella letteratura

Secondo Eraclito Pontico (citato da Giovanni Lido in *De Mensibus*, IV, 42) una fava, chiusa in una scatola e sepolta nella terra o nel letame, dopo un periodo di gestazione (che variava a seconda delle testimonianze da quaranta a novanta giorni), si trasformava in una testa di bambino o in un sesso femminile, o in una testa maschile, oppure diventava sangue.

Cicerone scrive: "Vuole dunque Platone che ci si addormenti con il corpo in condizione di non recare all'anima errore e turbamento. Anche per questo motivo si ritiene che sia stato

proibito ai pitagorici di nutrirsi di fave perché questo cibo procura un forte gonfiore, nocivo alla tranquillità spirituale di chi cerca la verità" (De divinatione 1,62).

Ed anche Plinio scrive a proposito del senso di turbamento psichico provocato dalle fave: "la fava si mangia per lo più bollita, ma si ritiene che intorpidisca i sensi e provochi visioni" (Caio Plinio Secondo, *Naturalis historia*, XVIII, 118).

Ovidio (*Fasti*, V, 429-444) così descrive una cerimonia che si svolgeva in ogni casa. In questo brano fa riferimento alle ombre dei morti che entrano nelle case e ai quali si offre il cibo ad essi più congeniale, le fave appunto:

A mezzanotte quando al silenzio invita il sonno,
e voi tacete, cani e uccelli variopinti,
chi l'antico rito rammenta e timore ha degli dei
balza dal letto senza sandali ai piedi
e le dita fa schiacciare unendo il pollice al medio
per non incontrare ombra vana mentre tace.
Purificate le mani nella corrente di fonte,
si volge e prende in bocca nere fave;
poi le getta all'indietro dicendo:
"Le getto, e con queste fave me e i miei parenti redimo".
Nove volte lo dice né indietro si volge. Si crede
che l'ombra le raccolga seguendo senza essere vista.
Di nuovo egli si purifica con l'acqua,
batte recipienti di bronzo e prega
che quell'ombra dalla casa esca.
"Uscite, Mani paterni" per nove volte ripete:
si volta e crede il rito compiuto con purezza.

Lenticchie di Onano

a cura della sezione provinciale LILT di Roma

Le lenticchie sono un cibo ideale per numerose ragioni: come tutti i legumi, sono ricchissime di proteine vegetali e costituiscono, quindi, un'alternativa agli alimenti proteici di origine animale, spesso ricchi di grassi saturi e colesterolo.

Inoltre, le lenticchie, proprio grazie alla loro composizione bilanciata di carboidrati, fibre e proteine, aiutano a tenere sotto controllo la glicemia nel sangue e quindi l'insulina, che predispone a stati infiammatori e diabete.

Sono un legume molto antico, conosciuto fin dalla preistoria. Circa 9000 anni fa, infatti, l'uomo cominciò a coltivarle nell'area compresa tra la Siria e la Turchia e hanno rappresentato per secoli un cibo molto importante nell'alimentazione umana. Dall'Egitto già nel 525 a.C. e precisamente dall'antichissima Pelusio sul Nilo che un mito vuole patria del grande Achille, si racconta che le navi egizie rifornivano regolarmente i porti di Grecia ed Italia di lenticchie. Un piatto di lenticchie non mancava mai sulla tavola degli antichi romani che trovavano in questo seme poco costoso molti nutrienti pregiati.

Tra le diverse qualità di lenticchie coltivate in Italia, quelle di Onano sono una fra le varietà più pregiate coltivate nell'Italia centrale e prendono il nome dall'omonimo, piccolo paese dell'alta Tuscia laziale, vicino al Lago di Bolsena.

Le lenticchie di Onano possono vantare un passato lungo e soprattutto, documentato: se

ne parla infatti fin negli Statuti municipali del 1561, altri documenti ne attestano l'importanza anche per le corti papali nei secoli successivi.

Ai primi del '900 la Lenticchia di Onano fu portata ad alcune esposizioni internazionali, tra cui l'Expò di Parigi aumentandone la notorietà, prima di un grande periodo di crisi dalla quale solo ora si sta riprendendo con la sua riscoperta in alcune piccolissime coltivazioni familiari e biologiche.

Dette anche "le lenticchie dei Papi", hanno un colore scuro, con la superficie leggermente marmorizzata; sono di piccole dimensioni, di 3-6 millimetri, con una forma tondeggiante e appiattita.

Rapporto lenticchie-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Le lenticchie si sono dimostrate capaci di una fenomenale attività antiossidante e utili nel promuovere la salute su più fronti grazie agli elementi che contengono:

A livello cardiovascolare hanno dimostrato un effetto protettivo per la loro capacità di abbassare il colesterolo (grazie ai fitosteroli) e di diminuire le concentrazioni circolanti di omocisteina (che è un fattore di rischio cardiovascolare). Il consumo di lenticchie nell'uomo è inversamente associato all'incidenza di malattie cardiovascolari e ipertensione.

In relazione al diabete le lenticchie hanno dimostrato di avere un effetto preventivo grazie al loro basso indice glicemico che comporta un incremento della glicemia in tempi più lenti rispetto ad altri alimenti ugualmente ricchi di carboidrati. Le lenticchie, proprio grazie alla loro composizione bilanciata di carboidrati, fibre e proteine, aiutano a tenere sotto controllo la glicemia nel sangue e quindi l'insulina, che serve appunto a metabolizzare gli zuccheri: quest'ormone, se presente in eccessive quantità, causa accumulo di adipe e predispone a stati infiammatori e diabete.

Nel mantenimento del peso corporeo, oltre al loro basso indice glicemico sono dotate di un ottimo potere saziante, il che le rende ottime alleate nel contrastare l'obesità; diversi studi mostrano una relazione inversa tra il consumo di lenticchie e l'indice di massa corporea BMI.

Le lenticchie hanno anche un ruolo protettivo in relazione alle patologie tumorali di diversi organi. Le popolazioni che consumano abitualmente lenticchie hanno un rischio di sviluppare tumori del colon, del seno e della prostata minori rispetto alle popolazioni che non ne fanno uso.

Grazie alla loro alta dose di ferro sono utili a chi soffre di una leggera anemia.

Grazie alla presenza di fibre tendono a regolare le funzioni intestinali.

Sono adatte anche ai celiaci perché non contengono glutine.

Ruolo delle lenticchie nella dieta: quali principi nutritivi apporta

Le lenticchie danno un ottimo apporto proteico: sono ricche infatti di proteine vegetali (20-22%) interamente assimilabili dall'organismo e facilmente digeribili.

Hanno circa il 45-50% di carboidrati complessi, buone quantità di fibre (circa 12-14 g per 100 g di prodotto secco) e contengono un'ottima dose di ferro ma anche magnesio, fosforo, calcio e zolfo mentre sono povere di sodio e relativamente ricche di potassio.

Le lenticchie sono poi ricche di vitamine del gruppo B e di sostanze bioattive che rendono questo legume un concentrato di salute:

le lenticchie sono i legumi più ricchi di polifenoli tra cui spiccano i tannini accanto ai flavonoidi (catechine e gallo catechine) e agli acidi fenolici. Il contenuto totale e la biodisponibilità

dei polifenoli nelle lenticchie è paragonabile e in certi casi superiore rispetto a quelli presenti nella frutta e nella verdura.

I legumi rappresentano la maggiore fonte di fitosteroli in natura e le lenticchie sono tra tutti i legumi quelle più ricche.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Il periodo migliore per consumare le lenticchie sono i mesi invernali.

Sono un cibo ideale perché sono ricchissime di proteine vegetali e costituiscono quindi un'alternativa agli alimenti proteici di origine animale, spesso ricchi di grassi saturi e colesterolo.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Prima della cottura le lenticchie vanno mondare e sciacquate bene allo scopo di eliminare ogni eventuale residuo estraneo.

Il passaggio successivo è quello dell'ammollo in acqua, pratica effettuata comunemente per quasi tutti i legumi secchi.

Il tradizionale ammollo prevede circa 12 ore in acqua appena tiepida. Un'alternativa è quella di far bollire le lenticchie in acqua per 10 minuti, scolarle, quindi ricoprirle di nuova acqua bollente, lasciarle riposare 15 minuti, poi ripetere l'intera operazione per altre due volte.

Esiste una terza scuola di pensiero, secondo la quale le lenticchie devono essere ricoperte con acqua bollente, lasciate riposare per 2 ore e poi cotte nella stessa acqua.

Come vasellame, è meglio usare pentole di acciaio inossidabile, ferro smaltato, ghisa oppure terracotta.

Ciò che rende famose le lenticchie di Onano sono le piccole dimensioni, il sapore intenso e la tenerezza, particolare che dopo l'ammollo ne consente la cottura diretta senza lessatura (in umido o nelle zuppe).

Vanno messe a cuocere per 2 ore partendo da acqua fredda (circa il doppio del quantitativo di lenticchie) fino a quando tutto il liquido non sarà stato assorbito e aggiungendo il sale solo alla fine.

Per renderle più digeribili si consiglia di cuocerle con la cipolla, preferibilmente rossa.

Modalità di conservazione

Dopo la raccolta, le lenticchie vengono essiccate e solo sotto questa forma si trovano in commercio, sciolte o in confezioni sigillate, come altri legumi.

Al momento dell'acquisto vale la pena di guardare la data di produzione (se riportata) o quella di scadenza perché se i semi sono troppo vecchi richiedono ammollo e cotture prolungate, con inevitabile perdita del sapore.

Nel caso si acquistino lenticchie sciolte, va posta particolare attenzione all'eventuale presenza di corpi estranei (come sassolini oppure residui di baccelli) o, ancor peggio, di parassiti.

Le lenticchie vengono commercializzate per lo più essiccate e possono essere conservate senza particolari problemi per diversi mesi anche in casa, in contenitori di metallo oppure di vetro ben sigillati per evitare l'entrata di eventuali parassiti e in ambienti freschi e asciutti.

Ricette

Delicate e dolci, le lenticchie di Onano si possono sfruttare in cucina in tantissimi modi: ottime lessate o in umido, per preparare minestre, zuppe, vellutate lessate e burger vegetali o come contorno a numerosi piatti.

Sono buonissime abbinare a un cereale come riso, miglio o grano saraceno.

Ecco alcune ricette:

Zuppa a base di lenticchie, curcuma e zenzero

È una ricetta semplice e gustosa che unisce le proprietà delle lenticchie a quelle di altre 2 alimenti che aiutano la nostra salute.

Ingredienti

- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 4 tazze di acqua
- Sale
- 200 g di lenticchie biologiche
- 2 cucchiaini di curcuma
- 20 g di zenzero grattugiato.

Preparazione

Pulite, pelate e tagliate grossolanamente la cipolla, la carota e il sedano, versate tutto in una pentola capiente, aggiungete le tazze di acqua e fate bollire per circa 40 minuti.

Aggiungete del sale grosso e le lenticchie che avete lasciato in ammollo per un paio d'ore, copritelo e lasciatele cuocere per circa 30 minuti a fuoco medio.

Una volta cotte le lenticchie, aggiungete la curcuma, lo zenzero grattugiato, mescolate bene e servite.

Riso rosso con lenticchie

Tempo: 40 min.

Ingredienti

- 1,5 l brodo vegetale
- 150 g riso rosso integrale
- 150 g lenticchie verdi
- 100 g carota pulita
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva.

Procedimento

Portate il brodo a bollore e nel frattempo affettate a velo la cipolla e rosolatela per 2 minuti

nell'olio. Aggiungete il riso alla cipolla e tostatelo per 1 minuto, poi versate tutto il brodo bollente e cuocete, a pentola scoperta, per circa 10 minuti.

Unite al riso le lenticchie, non ammollate, dopo averle sciacquate e ben scolate; lasciate cuocere per altri 20 minuti, quindi punto completate con la carota, tagliata a dadini e cuocete per altri 5 minuti. A fine cottura il riso dovrà risultare abbastanza asciutto, e le lenticchie cotte ma consistenti. Mantecate il riso con l'olio rimasto e servitelo ben caldo.

Zuppa di verdure miste e lenticchie con crostoni gratinati

Tempo: 70 min.

Ingredienti

250 g polpa di zucca
200 g lenticchie
200 g patata
180 g verza
12 fette di pane (150 g)
130 g rape
50 g porro
1 cipolla
alloro
grana grattugiato
burro
sale pepe qb.

Procedimento

Lasciate le lenticchie in ammollo per 1 ora. Mondate le verdure; tagliate la verza in listerelle, il porro e la cipolla a fettine e riducete tutto il resto a dadini.

Raccogliete in una casseruola 2 litri di acqua con la cipolla e il porro, dopo 2-3 minuti unite le lenticchie sgocciolate e una foglia di alloro e cuocete per 25 minuti. Aggiungete quindi la verza, dopo 2 minuti rape e zucca a 5 minuti l'una dalle altre. Salate e infine unite anche la patata e cuocete per ancora 5-7 minuti. Togliete dal fuoco, aggiustate di sale e pepate. Conservate in caldo. Accomodate le fette di pane su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele generosamente di grana e infornatele a 200 °C per 3-4 minuti (crostone gratinato). Disponete sul fondo di ciascuna pirofila un crostone gratinato, distribuite la zuppa e completate con un secondo crostone. Completate con un fiocco di burro e infornate ancora sotto il grill per 2-3 minuti. Servite subito ben caldo.

Zuppa al pomodoro e speck con lenticchie di onano

Ingredienti

300 gr di lenticchie di Onano
500 gr grammi di polpa di pomodoro
1 etto di speck tagliato a dadini
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla

1 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale qb
peperoncino qb.

Preparazione

Versate in un tegame l'olio e fatelo scaldare, quindi aggiungete lo speck a pezzetti la carota, il sedano, l'aglio e la cipolla tritati.

Aggiungete le lenticchie e fate tostare per 5 minuti.

Aggiungete la polpa di pomodoro e il peperoncino e un po' di sale.

Lasciate cuocere per dieci minuti, poi aggiungete un bicchiere di acqua, fino a coprire le lenticchie.

Lasciate cuocere finchè le lenticchie non saranno diventate morbide

Versate nel piatto e servite ben calda.

Significati simbolici della lenticchia

Il termine "lenticchia" deriva dal latino lens e la sua forma appiattita ispirò nel 1600 il nome delle prime "lenti" ottiche.

Le lenticchie nell'antichità furono collegate simbolicamente anche alla morte. Basta rileggere il notissimo episodio scritto nel libro della Genesi dove ci racconta di Esaù che rientrato affamato dalla campagna, vide Giacobbe che aveva cotto un piatto di lenticchie. Quando gli chiese da mangiare poiché era sfinito, Giacobbe chiese in cambio la primogenitura, e Esaù accettò (cfr. Genesi 25,29-34). Quindi abdica a favore del fratello, di essere lui il padre, la guida ed il Re degli ebrei, combinando una compravendita così sfavorevole all'uno, quanto favorevole all'altro. La parafrase "vendesi per un piatto di lenticchie", è rivolta ancora oggi alle persone che si vendono per poco, per un valore bassissimo rispetto a quello che danno in cambio. Da allora l'antica tradizione ebraica impone che gli Ebrei mangino lenticchie quando sono in lutto, in ricordo di Esaù per aver svenduto quanto aveva di più prezioso.

Una curiosa credenza popolare sulle lenticchie vuole che mangiare lenticchie nel primo giorno dell'anno, induce la famiglia a sperare di guadagnare un pari numero di monete d'oro. Questo perché in quanto di piccole dimensioni, a parità di peso con altri legumi, si presentano nel piatto in numero maggiore.

Immagini delle lenticchie nella storia dell'arte

La foto "la pulitura delle lenticchie" del 1910 (proprietà della famiglia Alfonsi), diventata oggi il logo della lenticchia Onanese.

Le lenticchie nella letteratura

È il primo cibo preparato dall'uomo del quale si ha testimonianza scritta, non meno di 4000 anni fa.

Per millenni la lenticchia risulta uno dei prodotti più importanti nell'agricoltura e nel commercio del Mediterraneo e alimento fra i più comuni ed apprezzati ad Atene come a Roma dove Artemidoro, nato ad Efeso nel II secolo e vissuto a Roma, nella sua opera onirica *Interpretazione dei sogni* accomuna le lenticchie con l'annuncio di lutti mentre Plinio li glorifica per il loro alto valore nutritivo e per la virtù di infondere tranquillità all'animo.

Di quale sublime devozione era tenuta la lenticchia basterebbe conoscere la storia della

colonna egizia del colonnato di Piazza S. Pietro, portato a Roma nel I secolo per volere di Caligola, l'obelisco attraversò il Mediterraneo su una nave immerso e protetto da un carico di lenticchie.

La Lenticchia di Onano vanta un'antichissima tradizione che trova riscontro già negli "Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e popolo d'Onano" del 1561.

Agli inizi del 1800 Epifanio Giuliani in un proprio manoscritto ipotizza una maggiore produzione dei richiestissimi legumi di Onano da vendere nei paesi vicini ed in Toscana come soluzione per migliorare le condizioni economiche e di vita delle popolazioni locali.

Altre testimonianze dell'apprezzamento e della diffusione di questo prodotto sono fornite nel volume *La sciarada di Papa Mastai* che ricorda come Papa Pio IX alla vigilia del 1871, in seguito alla perdita del potere temporale, fosse solito consolarsi gustando spesso un buon piatto di lenticchie omaggio del Cardinal Prospero Caterini originario di Onano.

Note conclusive

Per questo prodotto, la Comunità Montana Alta Tuscia Laziale, ha provveduto, di recente, alla registrazione del relativo marchio (Prodotti tipici dell'Alta Tuscia) presso la Camera di Commercio di Viterbo ed è in corso la procedura per il riconoscimento Europeo.

Oggi la lenticchia di Onano è tutelata dal Piano di Sviluppo Rurale della regione Lazio per la biodiversità vegetale (ai sensi della L.R. n. 15/2000 "Tutela delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario")

Le lenticchie di Onano cucinate alla "ANTIQUA MANIERA ETRUSCA" vengono servite durante la Sagra della Lenticchia che si svolge tutti gli anni ad Onano nella settimana di Ferragosto.

Piselli

a cura della sezione provinciale LILT di Campobasso e Termoli

Importanti per le proprietà organolettiche e l'effetto benefico legato al contenuto di fibre e di sostanze antiossidanti.

Rapporto piselli-salute

in una dieta sana ed equilibrata, che miri alla prevenzione oncologica, è necessario aumentare l'introito di proteine vegetali, attraverso un consumo frequente di legumi.

Curiosità

Fu proprio a partire dai piselli che Mendel iniziò lunghi ed approfonditi studi su ibridazione e trasmissione dei caratteri, formulando successivamente le note leggi della genetica.

Ruolo dei piselli nella dieta

I piselli appartengono al gruppo dei legumi (IV gruppo degli alimenti).

Principi nutritivi: (valori riferiti a 100g di piselli freschi)

Acqua 79,4g

Fibra 6,3g di cui insolubile 5,8 g /solubile 0,45 g

Kcal 52 Kcal ogni 100 g

Proteine 5,5g
Glucidi 6,5g
Lipidi 0,6g
Sodio 1g
Potassio 193 mg
Calcio 45 mg
Fosforo 97 mg
Acido folico 65 mcg
Vitamina C 32 mg
Vitamina A 64 mcg
Tiamina 0,2 mg
Riboflavina 0,08 mg
Niacina 2,6 mg

Quando deve essere consumato e per quali motivi

Il consumo di legumi (tra cui anche i piselli) deve essere di almeno 2-3 volte a settimana, nell'ambito di una dieta varia.

Il consumo frequente dei legumi è utile per controllare il peso corporeo poiché consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati rispetto ad altri tipi di alimenti, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato, grazie al contenuto di fibra.

La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo (se non in minima parte) ma è molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo.

La fibra insolubile, presente in buona quantità nei piselli, agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico con conseguente aumento del senso di sazietà, oltre a favorire il transito intestinale e l'eliminazione delle feci. La riduzione dei tempi di contatto della mucosa intestinale con sostanze di scarto potenzialmente cancerogene presenti nelle feci, si associa ad una riduzione del rischio di sviluppare patologie tumorali, in particolare tumori del colon-retto.

I piselli contengono un composto, chiamato inositolo pentachisfosfato, in grado di inibire un enzima coinvolto nella neoangiogenesi (formazione di nuovi vasi sanguigni) e quindi nella crescita tumorale. Gli studi suggeriscono che una dieta arricchita di legumi potrebbe contribuire a prevenire alcuni tipi di cancro come quelli alle ovaie e ai polmoni.

La fibra solubile, anch'essa presente nei piselli sotto forma di inulina, forma in acqua una sorta di gel resistente che, rivestendo la mucosa intestinale, riduce l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue. La presenza di Acido Folico li rende un ottimo alimento per la prevenzione di malattie cardiovascolari (tramite la riduzione dei livelli di omocisteina e del colesterolo LDL) e in gravidanza, per la prevenzione della spina bifida.

Modalità di consumo

Le proteine contenute nei piselli sono definite "di medio valore biologico" in quanto sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali (soprattutto metionina e cisteina). La migliore modalità di consumo è associare legumi e cereali (carenti invece di lisina e triptofano): in questo modo, con l'associazione di legumi e cereali, si consumano proteine "ad alto valore biologico" ovvero ricche di tutti gli aminoacidi essenziali e paragonabili alle proteine di origine animale. Quindi, è una buona regola consumare i piselli con i cereali come pasta, riso o pane tostato

(meglio se prodotti con farine integrali). I piselli possono essere consumati come un primo piatto o come un secondo piatto e, in porzioni ridotte, anche come contorno.

Come accade anche per altri legumi, sono utilizzati per la produzione di farine, molto utili nell'alimentazione vegana per aumentare l'apporto proteico e nella dieta delle persone affette da celiachia, trattandosi di farine prive di glutine. La farina di piselli è utilizzata più comunemente per la preparazione delle zuppe, ma oggi è sempre più usata nella formulazione di pane, pizza ed altri prodotti da forno o alimenti per vegani (come le salsicce e carne vegetale o formaggio di piselli).

Modalità di cottura

I piselli secchi richiedono un periodo di ammollo prima di essere cucinati, quelli surgelati necessitano della medesima modalità di cottura di quelli freschi ed hanno un sapore pressoché identico, mentre quelli in scatola sono già pronti al consumo.

Conservazione dell'alimento

Il prodotto secco non è deteriorabile, meglio se confezionato ermeticamente in un recipiente a tenuta stagna e conservato in luogo fresco. Una volta cotti, i piselli possono essere conservati in frigorifero al massimo per 5 giorni, mentre congelati si conservano per 3 mesi. Sono reperibili freschi nei mesi di maggio e giugno; è preferibile il consumo fresco dei piselli, perché più gustosi e più ricchi di nutrienti.

Significato simbolico dei piselli

Nel Medioevo, ai legumi si attribuiva un valore mistico legato alle grandi figure dei monaci eremiti, significavano la continenza dalla lussuria e la mortificazione del corpo.

Simbolo di fortuna e prosperità, in passato i fiori bianchi e gialli di questa leguminosa venivano intrecciati in ghirlande bene auguranti per le spose, mentre le sfere verdi del baccello erano una delle principali fonti di nutrimento.

Ai piselli si collega per le loro esigue dimensioni e radici il concetto della fragilità delle cose umane. Essi rappresentano per la piccolezza sia l'umiltà che il giusto aiutato dalla grazia.

Immagini dei piselli nella storia dell'arte

I legumi, in generale, compaiono in scene di genere di tono umile e nelle nature morte italiane e fiamminghe dal XVI al XIX sec.

Giovanna Garzoni, *Natura morta con bacelli*. (Fig. 67)

Vincenzo Campi, *La fruttivendola*, olio su tela, circa 1580, Pinacoteca di Brera a Milano. (Fig. 68)

Arcimboldo, *Vertumnus*. (Fig. 69)

Arcimboldo, *Estate*. (Fig. 70)

Piselli nella letteratura

La presenza e l'importanza dei piselli nelle civiltà Greca e Romana è attestata da autori come il greco Teofrasto e i latini Plinio e Columella. Il famoso cuoco Apicio suggeriva che: "quando avranno schiumato, pesta pepe, ligustico, aneto, cipolla secca, bagna con liquame, emulsione con vino e liquame. Metti in tegame affinché si imbeva. Poi sciogli 4 uova, metti in 1 sestario di piselli, mescola, metti in pentola, poni sul fuoco, affinché si rapprenda, e servi".

Nella letteratura gastronomica compaiono per la prima volta in Francia, secchi in una specie di purè al latte, ne "Le viandier".

Questa lettera di Madame de Maintenon, amante del Re Sole, indirizzata al cardinale di Noailles (come riporta il Larousse Gastronomique) datata 10 maggio 1696, racconta la passione per i verdi legumi che furoreggiava a fine Seicento in Francia, alla corte di Luigi XIV.

“Il capitolo dei piselli dura ancora: l’impazienza di mangiarne, il piacere di averne mangiati, la gioia di poterne mangiare ancora sono i tre punti che i nostri principi trattano da quattro giorni. Ci sono dame che dopo avere cenato col re, e bene, si fanno preparare a casa dei piselli per mangiarli prima di andare a dormire, a rischio di indigestione. È una moda, un furore”. “È stupefacente – scriveva l’anno prima un biografo di Colbert – vedere personaggi così dediti al piacere da acquistare i piselli verdi per somme enormi”.

Contadina, nella sostanza, appare la ricetta dei “piselli fricti in carne salata” inclusa da Mastro Martino da Como nel suo celebre ricettario, a metà del quindicesimo secolo.

Da una parte si mettono a bollire i piselli, dall’altra si friggono fette sottili (lunghe «mezo dito») di carne salata, indi si uniscono i piselli a cuocere con la carne. È l’archetipo dei piselli al prosciutto, tuttora un piatto tipico della gastronomia italiana.

Il segno di distinzione, indispensabile in un ricettario destinato alle classi alte, sta nell’aggiunta di zucchero e cannella, che completano la ricetta di Martino assieme a saba (mosto cotto) e agresto (succo di uva acerba).

Già nel Trecento i libri di cucina italiani prevedevano ricette di piselli con “carne di porco salata”. Il meridionale *Liber de Coquina* li vuole cotti nel lardo dopo essere stati frantumati col cucchiaino, fino a ottenere una sorta di purè spesso e compatto. La prima acqua di cottura è poi riutilizzata per preparare una zuppa “all’uso francese”, insaporita con cipolla, pane sbriciolato e buone spezie, servita con erbe profumate dentro un pane scavato in forma di scodella.

LATTICINI

Parmigiano - Reggiano

a cura della Sezione LILT di Parma

Il Parmigiano - Reggiano è un formaggio italiano a D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta), prodotto in caseifici collocati nella cosiddetta "zona tipica", comprendente le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova alla destra del fiume Po e Bologna alla sinistra del fiume Reno. In questo territorio sono presenti gli elementi che rendono possibile la produzione del tipico formaggio. Si tratta di un formaggio semigrasso, a pasta dura, cotta e a lenta maturazione, prodotto dal latte crudo di vacca proveniente da animali la cui alimentazione è costituita per almeno il 50% da foraggi (erba o fieno, mentre è vietato l'uso di insilati) che devono provenire per almeno il 75% da terreni aziendali o comunque collocati nella zona tipica perché soltanto in questa zona sono presenti i batterici lattici mesofili tipici. È impiegato il latte (1 kg di Parmigiano-Reggiano deriva da circa 16 litri di latte) delle mungiture della sera (parzialmente scremato) e del mattino. Il latte non può essere sottoposto a trattamenti termici prima della caseificazione e non è consentito l'uso di additivi. Il latte è consegnato al caseificio entro due ore dalla fine di ogni mungitura e durante la conservazione in stalla la temperatura non deve mai scendere sotto i 18°C, per evitare danni alla flora batterica lattica mesofila. La coagulazione è ottenuta con l'uso di caglio di vitello dopo l'aggiunta di sieroinnesto autoctono che determina la completa trasformazione del lattosio in acido lattico entro le prime 72 ore di vita del formaggio; dopo la sosta in salamoia inizia la stagionatura (minimo 12 mesi) durante la quale le proteine sono parzialmente idrolizzate con liberazione di sostanze proteiche di ridotto peso molecolare responsabili dell'aroma ma anche dotate di importanti caratteristiche nutrizionali.



Cenni storici sul Parmigiano - Reggiano

L'identificazione del luogo e della data di nascita del Parmigiano - Reggiano è controversa. Secondo attendibili testimonianze storiche un formaggio con la stessa tipica struttura a grana è apparso sulla scena verso la metà dell'XI secolo nella media vallata del fiume Enza, per poi diffondersi in pianura; alla sua nascita hanno contribuito i monasteri benedettini presenti nella pianura padana lungo la Via, che hanno svolto un ruolo fondamentale contribuendo dopo il crollo dell'Impero romano alla bonifica del terreno divenuto paludoso, allo sviluppo delle colture indispensabili per il foraggio delle mandrie, all'allevamento del bestiame; dalla disponibilità di grandi quantità di latte e dall'esigenza di serbarli in qualche modo per il periodo estivo. Sono nati i vari formaggi a pasta dura tra cui quello che oggi è il Parmigiano-Reggiano, citato (come "caseus parmesanus") già nel 1254 in un documento che regola un lascito reperito presso l'Archivio di Stato di Genova, anche se la citazione più nota è quella del Decamerone, scritto dal Boccaccio intorno al 1350, in cui Maso parla di "una montagna di formaggio parmigiano grattugiato sopra la quale stavano genti che niuna altra cosa facevan, che far maccheroni e ravioli...". Nel XX secolo assume le caratteristiche moderne: nel 1928 nascita del primo Consorzio di tutela a Reggio Emilia; nel 1934: creazione del Consorzio volontario interprovinciale Grana tipico; nel 1938: ufficializzazione del nome Parmigia-

no-Reggiano; nel 1954 promulgazione della legge italiana sulla denominazione d'origine e costituzione del Consorzio del Formaggio parmigiano-Reggiano; nel 1992 è promulgato il Regolamento CEE sulle DOP e nel 1996 il Parmigiano-Reggiano diviene DOP europea.

Aspetti nutrizionali

Fra i formaggi, il Parmigiano-Reggiano presenta caratteristiche particolarmente interessanti per l'alimentazione umana (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). L'elevato apporto proteico (circa 33,0%), costituisce indubbiamente una importante caratteristica. La proteolisi che si verifica durante il processo di maturazione dà infatti origine a catene polipeptidiche più leggere; ciò caratterizza il prodotto sul piano nutrizionale perché questi composti possono essere velocemente assimilati ed assorbiti senza necessitare di processi di digestione. Quindi, nel Parmigiano-Reggiano sono contemporaneamente presenti una quota di caseina integra, peptidi a varia lunghezza ed aminoacidi liberi; questi tre componenti proteici vanno incontro durante la digestione ad un assorbimento differenziato, rispettivamente lento, accelerato e veloce, consentendo una modulazione nell'assorbimento del substrato proteico e un suo migliore utilizzo nella razione alimentare. Particolarmente interessante, inoltre, è la presenza di sostanze, con attività simile agli oppioidi (sostanze morfino-simili), dette anche esorfine, che hanno un effetto antidolorifico e tranquillizzante, determinando, quindi, un senso di benessere. La sua elevata digeribilità si correla al coefficiente di utilizzazione molto elevato delle sue proteine.

Il contenuto di grasso (28,4%), è più basso di quello proteico (il Parmigiano-Reggiano è un formaggio semigrasso). Le modificazioni della componente lipidica durante la fase di maturazione rendono disponibile una quota di acidi grassi in forma libera e ne facilitano l'assorbimento. Fra i composti presenti nella frazione lipidica del Parmigiano vanno infine ricordati alcuni fosfolipidi antiossidanti cui sono attribuiti molteplici benefici effetti come inibitori della carcinogenesi, antiossidanti e modulatori metabolici e della funzione immunitaria (Garini et al. Atti del convegno Reggio Emilia 2007). Sono presenti, infine, acidi grassi saturi a catena dispari (OCS-Fas 17:0 e pentadecanoico 15:0), associati con un più basso rischio di diabete di tipo 2 (Santaren et al. Am J Clin Nutr 2014, Forouhi et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2014, Jenkins et al. Molecules 2015).

Tra le vitamine del gruppo B sono presenti in rilevante quantità le vitamine B2, B6 e B12. Fra le liposolubili, la D viene perduta, mentre la A rimane in quantità notevole. La quota di vitamine presente nel Parmigiano-Reggiano, pur variando in funzione dell'invecchiamento, è sufficiente a coprire una notevole percentuale del fabbisogno vitaminico giornaliero del bambino e dell'adulto.

Per quanto riguarda i minerali, ha un elevato contenuto in calcio (1159 mg/100 g) sotto forma di lattato e quindi altamente disponibile anche grazie alla presenza di caseinofosfopeptoidi (CPP), i quali hanno un ruolo chiave nella stimolazione dell'assorbimento intestinale del calcio. Il rapporto calcio/fosforo è molto favorevole perché si aggira su 1,7 e permette di bilanciare l'apporto minerale di altri alimenti proteici che contengono generalmente più fosforo che calcio. Da non sottovalutare la presenza di rilevanti quantità di selenio e zinco, con significativo effetto antiossidante.

Il contenuto in carboidrati è stato valutato mediante cromatografia ad alta risoluzione su campioni differenti per area di produzione e stagionatura, valori che consentono di catalogare il Parmigiano Reggiano fra i formaggi "lactose free" sulla base dei criteri definiti dalla Commissione Europea per la formulazione dei lattici per l'infanzia.

Utilizzo del Parmigiano - Reggiano in alimentazione umana

Questo formaggio può essere utilizzato come condimento, come intermedio nella preparazione di piatti complessi, come secondo piatto o come componente di spuntini. L'impiego come condimento, in ragione di 10-15 g che è la dose normalmente usata sul piatto di pasta, fornisce circa 4-5 g di proteine. L'uso come condimento migliora inoltre le caratteristiche organolettiche e di palatabilità del piatto, stimola la secrezione dei succhi gastrici e favorisce il processo digestivo. Il Parmigiano-Reggiano può essere utilizzato sotto forma di scaglie come antipasto o dessert o in associazione con altri prodotti. In questo caso una dose di circa 30 g apporta poco più di 100-110 Kcal e 10-11 g di proteine ad elevato valore biologico. La terza possibilità di impiego è il pasticcio. In questo caso con 50-60 g di prodotto si assumono circa 16 g di proteine, cioè quelle contenute in 100 o più grammi di pesce o carne.

Il valore energetico è tuttavia elevato (392 kcal per 100 g), perciò il Parmigiano (come gli altri formaggi) non va considerato un supplemento al normale pasto, ma un vero e proprio alimento, la cui razione giornaliera deve variare a seconda delle esigenze energetiche del soggetto e di diversi parametri, quali età (in genere, è consigliabile un apporto più elevato nel periodo infantile-giovanile e nell'anziano), sesso, peso, altezza, intensità e durata dell'attività fisica.

D'altronde, l'enorme mole di ricerche, effettuate negli ultimi decenni, nel campo dell'alimentazione ha permesso di correggere radicalmente le linee-guida per una corretta alimentazione, espresse tramite la Piramide Alimentare. Questi alimenti, infatti, hanno guadagnato numerose posizioni, passando dal terzo su quattro livelli (alimenti sconsigliati, da ridurre) della vecchia Piramide al secondo su sei livelli (alimenti consigliati, da consumare giornalmente) dell'ultima. Il discorso dei rapporti con la salute rientra nel più ampio contesto del collegamento tra il latte, i latticini e le patologie metaboliche-degenerative, che negli ultimi anni ha subito una profonda revisione. (Abramson et al. *Circulation* 2013). Secondo recenti ricerche questi alimenti sembrano svolgere un ruolo protettivo. (Abreu et al. *Nutr Res.* 2014). In una popolazione francese un più alto consumo di latte e derivati, formaggi e calcio era associato con una più bassa incidenza a 9 anni di sindrome metabolica e iperglicemia a digiuno/DM2. (Fumeron et al. *Diabetes Care.* 2011). Risultati analoghi tra latticini e diabete di tipo 2 sono stati riscontrati in una popolazione cinese (Zong et al. *Diabetes Care* 2013). Uno studio, presentato al recente congresso europeo dell'EASD 2014, su 26930 svedesi tra i 45 e i 74 anni (60% donne) conferma un ruolo protettivo verso il diabete. (Ericson et al. *EASD Vienna*, 2014). Altre ricerche hanno confermato che il consumo di latte e derivati è inversamente associato con il rischio di obesità (Bigornia et al. *J Nutr* 2014). Il meccanismo con cui il latte e derivati svolgerebbero l'azione di contrasto verso l'obesità è poco chiaro e ha portato a formulare varie ipotesi, verosimilmente per la difficoltà di individuare un singolo fattore, data la grande ricchezza nutrizionale di questi alimenti.

La ricchezza in fermenti lattici del Parmigiano-Reggiano hanno permesso di comprendere meglio gli effetti positivi sulla salute. I rapporti tra il nostro organismo e il microbiota intestinale rappresenta, infatti, una nuova frontiera scientifica, spostando l'attenzione dei ricercatori sui rapporti ancora non del tutto chiariti, ma certamente importanti, tra patologie metaboliche e microbiota intestinale (Khalasi et al. *Hypertension.* 2014, Vinjè et al. *Eur Heart J.* 2014).

L'utilizzo del Parmigiano nelle diete speciali

Per le sue elevate qualità nutrizionali ed in particolare per la sua digeribilità ed il suo alto contenuto in proteine ed in calcio, il Parmigiano appare un alimento prezioso in tutte le età ma in particolare durante l'età evolutiva, in gravidanza, nella terza età e in tutte le fasi di recupero da situazioni cliniche defedanti. La pressochè totale assenza di carboidrati, la ricchezza in

substrati proteici altamente digeribili, in oligoalimenti e nutrienti traccia ed in peptidi biofunzionali e il favorevole profilo lipidico, lo rendono un vero e proprio alimento "naturalmente" funzionale, utilizzabile in numerosi disturbi del metabolismo, obesità, diabete, ipertensione (con un minimo di attenzione all'apporto giornaliero di NaCl) e dislipidemie, sui quali sempre maggiori evidenze confermano il benefico effetto di un regolare consumo di prodotti lattiero-caseari anche in termini di ridotta incidenza di complicazioni cardiovascolari (Soedamah-Muthu et al. Am J Clin Nutr 2010).

Nell'ambito della nutrizione applicata allo sport può rappresentare un interessante risorsa, sia nella fase di allenamento che in quella di recupero post-esercizio quale importante componente del "recovery meal" cioè di quel mix di nutrienti che per le loro caratteristiche sono in grado di attivare velocemente i meccanismi di recupero muscolare. La presenza cospicua di questi aminoacidi nel Parmigiano-Reggiano rende questo prodotto ideale per costruire uno spuntino per il recupero post-esercizio, oltre che come alimento da assumere durante i normali pasti per concorrere ad assicurare una quota proteica complessiva adeguata alle esigenze che il tipo di attività fisica impone.

Ulteriore fattore di interesse è che, insieme al recupero metabolico post-esercizio, l'organismo deve ripristinare l'equilibrio idrico-salino, a fronte delle perdite avvenute durante l'esercizio, sia tramite la sudorazione che la respirazione stessa. Ricordiamo che il sudore fa perdere grandi quantità di sodio. Immaginando pertanto un recovery meal che apporti acqua, sodio, carboidrati e proteine (in particolare AA essenziali), la combinazione tra acqua, pane (o altri carboidrati ad alto IG) e Parmigiano-Reggiano (proteine + AA essenziali + sodio) può rappresentare una soluzione semplice e gradevole. L'assenza di lattosio consente la somministrazione nei pazienti con deficit di lattasi, nei quali può eventualmente essere utilizzato come elemento di "rieducazione" funzionale al consumo di latticini.

Conclusioni

Il Parmigiano Reggiano è forse il più noto prodotto a D.O.P. del mondo e sicuramente uno dei principali protagonisti della tradizione culinaria italiana; ma pur avendo otto secoli di storia alle spalle è da un punto di vista nutrizionale un prodotto del tutto moderno, capace di inserirsi nei più recenti modelli dietetici anche a motivo delle sempre nuove evidenze capaci di chiarire scientificamente perché il Parmigiano Reggiano è sempre stato percepito come un alimento "funzionale" anche quando questo termine ancora non esisteva.

CARBOIDRATI E CEREALI: PASTA, GRANO E RISO

Pasta alimentare

a cura della sezione provinciale LILT di Parma

Per pasta alimentare si intende una miscela di farina di grano tenero o semola di grano duro con acqua o altra sostanza liquida che permetta di ottenere un impasto ritagliato in piccole forme regolari che saranno cotte a calore umido*.

La pasta può essere, secondo gli ingredienti:

di semola di grano duro, confezionata quindi con sole semole e acqua;

all'uovo, con almeno quattro uova intere per chilogrammo;

ripiena, pasta all'uovo con aggiunta di ripieni a base di carne, formaggi, verdure, ...

In base alla modalità di preparazione:

secca, di semola o all'uovo, con non più del 12,5% di umidità;

fresca, generalmente all'uovo, con almeno il 30% di umidità, frequentemente ripiena.

Esistono in commercio anche paste surgelate e precotte per forni a microonde.

La produzione delle paste alimentari è regolamentata in Italia dalla Legge n. 580 del 4 luglio 1967. La pasta acquista una grande importanza storica nel momento in cui diventa alimento a lunghissima conservazione, capace di far superare carestie e lunghi spostamenti (carovane e viaggi in mare). Questo momento si lega alla scoperta da parte dell'uomo della differenza tra i due tipi di grano: il grano tenero e il grano duro e alla capacità del grano duro di garantire lunga durata ai prodotti da questo ricavati. Gli storici sono ormai concordi nel collocare questo fatto in epoca medievale e in Sicilia. Palermo è storicamente la prima città della pasta perché le prime testimonianze storiche di produzione di pasta secca a livello artigianale-industriale si riferiscono alla Sicilia, regione allora profondamente influenzata dalla cultura araba da cui avrebbe acquisito conoscenze e tecnologie. L'introduzione di nuove tecnologie per l'essiccazione controllata della pasta favorirà, a cavallo tra Otto e Novecento, la diffusione dei pastifici in tutte le regioni italiane. Fra i tanti va ricordato il Pastificio Barilla, sorto da un modesto negozio di pane e pasta nel 1877 a Parma, in Emilia, e oggi leader mondiale della pasta.



Il pastificio moderno

L'automazione della produzione: la pressa a vite continua

Nel primo quarto del Novecento si registrano numerosi tentativi di automatizzare i vari momenti di produzione, per ridurre gli scarti e i tempi morti tra una fase e l'altra e aumentare l'igiene e la qualità del prodotto. Il 6 ottobre 1917 il francese Féréol Sandragné (1844-1929), impiegando una tecnologia già adottata nell'industria dei laterizi per la produzione di mattoni forati, brevettava una pressa nella quale il compito di impastare era affidato ad una lunga vite continua. Non era più necessario, quindi, ricaricare la macchina ad ogni fine corsa e i tempi di produzione si accorciarono notevolmente. Dal 1929 al 1939 la Mécanique Méridionale, a cui l'inventore aveva ceduto il brevetto, ne produsse mediamente una al giorno, esportandole anche in paesi lontani.

Nel dopoguerra nascono le linee continue

Solo negli anni Cinquanta del Novecento, nello stabilimento Barilla di Parma, viene messa a punto, dopo diversi anni di sperimentazione, la tecnologia per automatizzare anche l'essiccazione, movimentando la pasta corta su nastri e la lunga su canne all'interno di lunghi essiccatoi graduati in modo da alternare le varie fasi di asciugatura e rinvenimento al passaggio della pasta. Nasce così nel 1953 la prima linea interamente automatica e continua per la produzione della pasta, capostipite di tutta la moderna produzione industriale.

Il confezionamento automatico

Nel 1955 Pietro Barilla decide di abbandonare il vecchio sistema di spedizione in casse o sacchi e inizia il confezionamento moderno della pasta in scatole di cartone dal peso regolare. Viene scelto, per rispetto alle abitudini del consumatore, il colore azzurro della carta per alimenti per contraddistinguere le scatole della Pasta Barilla, che da quel momento legherà indissolubilmente al blu il proprio marchio. Altri pastifici scelgono invece di mostrare il prodotto e adottano il confezionamento in sacchetti di cellophane trasparente. Nel 1967 il confezionamento della pasta diviene obbligatorio per legge e scompare per sempre la pasta sfusa. In questi ultimi anni, inoltre, la pasta è stata notevolmente rivalutata sotto il profilo nutrizionale. Per il suo elevato contenuto di carboidrati a lenta assimilazione è un'ottima fonte di energia per l'organismo. Oltre a questo, quando viene abbinata ai legumi e ai vegetali, fornisce un buon apporto di fibra alimentare e di proteine di buon valore biologico. La pasta costituisce, infine, uno degli alimenti più rappresentativi del modello alimentare "mediterraneo", che attualmente è considerato il più adeguato per salvaguardare il benessere e la salute dell'individuo. La composizione della pasta alimentare dipende dalla percentuale dei vari principi nutritivi nelle materie prime. Le comuni paste secche si distinguono per un elevato contenuto di GLUCIDI: ben il 77,4% della sostanza secca è costituito da carboidrati complessi, rappresentati soprattutto dall'amido (74,1 g/100 g di pasta). Questo polisaccaride è la principale fonte di energia dei vegetali, nei quali è presente sotto forma di granuli, dall'aspetto e dalla conformazione diversi a seconda della specie. Nel frumento questi granuli sono di tipo semplice, con dimensioni che variano dai 6-8 micron fino ai 30-40 micron. Quando l'amido viene sottoposto a temperature di circa 70°-80°C, in presenza di acqua, gelatinizza e si gonfia formando una massa vischiosa. L'amilosio e l'amilopectina sono i due costituenti dell'amido, e sono separabili per filtrazione. Il primo è costituito da catene non ramificate di molecole di alfa-glucosio, unite da legami alfa-1,4. L'amilopectina, invece, è costituita da catene ramificate di alfa-glucosio ed è il componente mucillaginoso dell'amido gelatinizzato. In essa sono presen-

ti legami di tipo alfa-1,4 e anche di tipo alfa-1,6, responsabili, questi ultimi, delle ramificazioni. La pasta possiede un discreto contenuto di PROTIDI. Su 100 grammi di sostanza secca, 10,8 grammi sono costituiti da sostanze azotate, e questo valore può essere anche maggiore se consideriamo la pasta integrata con farina di soia, plasma animale, proteine del latte, ecc. La quasi totalità delle proteine della pasta si ritrova nel glutine, una massa coesiva che si genera durante l'impasto di farina e acqua. Il glutine è costituito da un 5-10% di lipidi, da un 5-10% di amido e altri zuccheri, e da un 85% di proteine, rappresentate essenzialmente da GLIADINA e da GLUTENINA. Da un punto di vista nutrizionale, quindi, le proteine della pasta non hanno un valore biologico elevato, in quanto non possiedono proporzioni equilibrate di tutti gli aminoacidi; soprattutto per quanto riguarda quelli che l'organismo non può sintetizzare, e che pertanto si dicono essenziali: valina, leucina, isoleucina, treonina, metionina, lisina, fenilalanina, triptofano. (Vi sono, poi, due aminoacidi, arginina e istidina, che sono essenziali solo per il periodo dell'accrescimento). Se anche solo uno di questi aminoacidi è presente in quantità limitata, o manca del tutto, la proteina che lo contiene non può essere utilizzata dall'organismo in modo ottimale, in quanto la sintesi proteica richiede la disponibilità contemporanea di tutti gli aminoacidi. I cereali, e quindi anche la pasta, sono carenti di LISINA, e questo viene detto, perciò, aminoacido limitante. Per quanto riguarda il contenuto di LIPIDI della pasta bisogna dire che è alquanto ridotto: su 100 g. di sostanza secca ne sono presenti solo 0,3 g. (1) (24). Anche le vitamine sono presenti in quantità limitata, così come i SALI MINERALI. Solo il potassio e il fosforo sono presenti in modo significativo: rispettivamente 311 mg. e 165 mg. in ogni 100 g. di pasta. Però bisogna tener conto che durante la cottura si possono verificare delle perdite di nutrienti, e soprattutto di fosforo e tiamina. Il calo di tiamina può arrivare anche al 50%. La pasta possiede, infine, un discreto quantitativo di fibra alimentare. Si hanno 5,3 g di fibra in 100 g di pasta comune, e ben 13,2 g di fibra in 100 g di pasta integrale. In ultima analisi, quindi, si può affermare fermare che la pasta non è un alimento completo, in quanto povera di vitamine, sali minerali e aminoacidi essenziali. Però, questo alimento, è caratterizzato da una facile digeribilità, e da una presenza limitata di scorie. Esso, inoltre, costituisce una buona fonte di energia a lento rilascio, che deriva soprattutto dai carboidrati complessi come l'amido. Un ettogrammo di pasta alimentare cruda, fornisce circa 336 kcal.

Pasta integrale

In teoria, la pasta integrale dovrebbe essere prodotta a partire dalla farina integrale. Un tempo la macinazione del grano avveniva tramite grossi cilindri di pietra, e gli sfarinati che si ottenevano conservavano le caratteristiche chimiche e nutrizionali del grano stesso. Oggi le moderne tecniche molitorie comportano l'uso di rulli di acciaio contrapposti, che permettono di separare completamente i vari strati della cariosside. Si ottengono, così, farine più o meno raffinate, a seconda del tasso di abburattamento, mentre la parte più esterna del chicco di grano rimane come sottoprodotto dell'operazione. La "pasta integrale" che si trova abitualmente in commercio viene realizzata mediante l'aggiunta di crusca di frumento, nella misura del 10%, alla farina di grano duro raffinata. Ma mentre la vera pasta integrale, prodotta con farina integrale completa, è di colore ambrato uniforme, la pasta "reintegrata" ha una caratteristica puntinatura, costituita dalle particelle di crusca aggiunte all'impasto. Questo tipo di pasta ha comunque il vantaggio di essere più ricca di elementi nutritivi rispetto alla pasta normale. L'aggiunta di crusca comporta un notevole aumento di sali minerali, come ZINCO, FERRO, MANGANESE, CALCIO, FOSFORO, ma bisogna tener presente che questi sali passano nell'acqua di cottura, nella misura del 15-20%. La pasta integrale è ricca, naturalmente, di fibra alimentare; ne contiene 44 g. ogni 100 g. di alimento. Questa caratteristica è importante in quanto l'alimentazione moderna si basa su alimenti raffinati, e quindi impoveriti dei loro

elementi nutritivi originario il consumo di alimenti integrali, allora, fornisce un certo apporto di fibra, e può contrastare efficacemente le patologie legate a consumi alimentari squilibrati ed eccessivi, e a un tipo di vita sedentario, come l'obesità, la stipsi intestinale, ecc.

Grano senatore Cappelli

a cura della sezione provinciale LILT di Crotone

Il grano Senatore Cappelli è un frumento duro "un grano antico" definito "razza eletta" negli anni 30-40, era di largo consumo in Puglia, Basilicata e Calabria, in quest'ultima regione soprattutto nel crotonese (tanto da dare l'appellativo del granaio del mezzogiorno). È stato il grano più diffuso fino al diffondersi di varietà più produttive nate da una modificazione genetica che ne ha alterato la qualità. Da alcuni anni sotto la spinta propulsiva del Gal Kroton e dei produttori della Coop bioagrizoo è stata ripresa la produzione secondo metodi ecosostenibili e biologici. È il grano che ha rappresentato per decenni la nostra terra in tutto il mondo. Alla sua nascita contribuì anche un medico del crotonese Giuseppe Tallarico che ne ha esaltato le sue caratteristiche nel libro "pane e grano", una varietà salubre e che rispecchia le caratteristiche di territorialità, sostenibilità e salubrità. Da qualche anno attraverso la realizzazione di una piccola filiera corta si è arrivati alla produzione di pasta e pane di farina integrale senatore cappelli da coltivazione biologica. È sicuramente un prodotto che fa territorio e biodiversità ma che possiede delle caratteristiche nutrizionali eccellenti contiene percentuali elevati di aminoacidi, vitamine (tiamina e niacina) e minerali (potassio, fosforo e ferro), si tratta di un prodotto da alta digeribilità. Occorre segnalare anche la presenza di carotenoidi (luteina e beta-carotene), sostanze salutistiche che sembrano rivestire un'azione preventiva nel processo di invecchiamento cellulare. Altro aspetto importante è che la farina integrale contiene una buona dose di fibra che previene anche la stitichezza.

Ricette

Maccheroncini da semola integrale Senatore Cappelli al sapore e profumo mediterraneo

Ingredienti

320 g di maccheroncini da semola integrale Senatore Cappelli
100 g di passato di pomodoro
un peperone rosso
un peperone giallo
una melanzana
2 zucchine
una cipolla di tropea
un ciuffo di basilico
3 cucchiaini di olio evo "pennulara"
sale.

Preparazione

Spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncini; affettate la melanzana e riducete a falde i peperoni privati di semi e filamenti.

Scaldare una griglia e cuocetevi i peperoni e le melanzane; cuocete le zucchine in una padella antiaderente per 10 minuti con la cipolla tritata. Unite il passato di pomodoro, salate e fate insaporire per circa 5 minuti.

Cuocete al dente la pasta in abbondante acqua bollente salata. Riunite in una ciotola le verdure grigliate, le zucchine e il basilico spezzettato. Condite con l'olio.

Scolate la pasta e conditela con le verdure preparate.

Cavatelli di farina integrale senatore cappelli alla jonica**Ingredienti**

500 g di cavatelli
100 g di scampi
100 g di moscardini
100 g di gamberi
200 g di cozze
200 g di telline, 150 g di pomodorini
4 cucchiaini di olio evo "pennulara"
aglio
sale
prezzemolo e vino bianco.

Preparazione

Indorare l'aglio e i moscardini nell'olio, aggiungete gli scampi, i pomodori, il vino bianco, sale e cuocete per circa 20 minuti.

Aggiungete i gamberi, le cozze e le vongole. Cuocete i cavatelli in abbondante acqua salata, scolateli al dente e saltate con la salsa. Servite caldo con aggiunta di prezzemolo.

Maccheroni di farina integrale senatore cappelli ai carciofini selvatici**Ingredienti**

400 g di maccheroni Astorino
1 mazzetto di prezzemolo tritato a mano
15 carciofini
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva pennulara
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio tritato
5 cucchiaini di pecorino crotonese grattugiato
sale marino
1 limone.

Preparazione

Pulite bene e tagliate a piccoli spicchi i carciofi ed immergeteli nell'acqua acidulata con il succo di limone per non farli annerire.

In una capiente padella fate rosolare l'olio e l'aglio per qualche minuto.

Quindi unite i carciofini ben scolati, aggiungete il sale e lasciateli cuocere per circa 5 minuti. Irrorate con il vino a poco alla volta, fino a completare la cottura.

Scaldate e scolate la pasta al dente, versatela nella padella con il condimento già pronto, unite il prezzemolo, amalgamate ben bene per alcuni minuti, spolverizzate con il formaggio grattugiato e servite caldo.

Trofie di farina integrale senatore cappelli gustosi

Ingredienti

400 g di trofie
300 gr di pomodorini tagliati in 4
150 gr di fiori di zucchine
200 gr di gamberetti sgusciati
1 peperoncino trito
4 cucchiaini di olio evo "pennulara"
sale marino.

Preparazione

Saltate in padella con l'olio i fiori di zucca ed i gamberetti.

Dopo qualche minuto aggiungete le trofie già scaldate e scolate al dente continuando la cottura per qualche minuto.

Servite caldo guarnendo il piatto con fiori di zucca crudi.

Cavatelli di farina integrale senatore cappelli ai profumi di campagna

Ingredienti

400 g di cavatelli, 1 melanzana tagliata a dadini
2 peperoni varietà rocchitana tagliati a listelline
200 gr di funghi feddruriti (*Pleurotus eryngii* var. *ferulae*) tagliati a pezzettini
1 peperoncino spezzettato
2 spicchi di aglio tritati
4 cucchiaini di olio evo "pennulara"
400 gr di pomodorini a pezzettini
sale marino.

Preparazione

Fate indorare l'aglio, poco dopo aggiungete la melanzana, i peperoni, i funghi e il peperoncino. 2) Dopo qualche minuto aggiungete i pomodorini e continuate la cottura a fuoco moderato per 15 minuti circa.

Scaldate e scolate i cavatelli al dente e fateli saltare nella padella con il sughetto già pronto.

4) Servite caldo con guarnizioni di prezzemolo.

Pizze e focacce con farina integrale senatore cappelli

Ingredienti

300 g di farina Senatore Cappelli

500 g di semola integrale Senatore Cappelli 827 g di acqua
100 g di lievito madre
20 g di sale
20 g di olio extra vergine.

Preparazione

Mettete in autolisi tutta la farina e 700 g di acqua, mescolandole nella ciotola della planetaria. Coprite con pellicola e lasciate riposare 6 ore.

Nella restante acqua sciogliete la pasta madre e aggiungetela piano piano all'impasto, mentre l'impastatrice gira alla minima velocità.

Lavorate un pochino ottenendo un impasto elastico, quindi aggiungete a filo l'olio, lasciandolo assorbire.

Aggiungete il sale e assicuratevi che l'impasto resti incordato.

Rovesciate l'impasto su un piano da lavoro, arrotondatelo con l'aiuto di una spatola senza toccarlo con le mani.

Ponete l'impasto all'interno di una vaschetta pennellata di olio.

Coprite con pellicola e lasciate riposare 40 minuti.

Fate una piega a portafoglio e ricoprite lasciando riposare 40 minuti.

Eseguite un'altra piega a portafoglio e ponete l'impasto nella ciotola della planetaria, sigillate con pellicola e lasciate triplicare.

Rovesciate l'impasto su un piano da lavoro senza strapparolo.

Eseguite le pezzature desiderate e stendete le pizze su teglie spolverate di semola rimacinata.

Coprite e lasciate riposare 1 ora.

Scaldate il forno alla massima temperatura, pennellate le pizze di olio e spolverate di sale.

Infornate fino a cottura

Appena sfornate, condite a piacere, se il condimento è a freddo (diversamente, condite la vostra pizza prima di infornarla).

Per il condimento a freddo: mozzarella, bresaola, rucola e pachino.

Granturco di Gallo Matese

a cura della sezione provinciale LILT di Napoli

Prodotto tradizionale campano

Rapporto granturco di Gallo Matese - salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Il granturco di Gallo Matese è un mais giallo tipico della zona del Matese (Caserta).

Ruolo del granturco di Gallo Matese nella dieta

Il mais usato nell'alimentazione per la produzione di farine e di polenta.



Quali principi nutritivi apporta

Il mais è ricco di glucidi e fibre. Fonte di fibre, contiene anche vitamina B9, magnesio e fosforo.

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Tutti i giorni circa 50 g.

Modalità di consumo, modalità di cottura

A pannocchia, il dolce, in farina.

Modalità di conservazione

A temperatura ambiente.

Ricette

Piselli e mais

Ingredienti

400 g di piselli
200 g di mais in scatola
1 cipolla piccola
1 dado da brodo
4 cucchiari di olio di oliva
una noce di burro
sale.

Procedimento

Si sbuccia e si taglia a fette non sottilissime la polpa di zucca, si mettono in una teglia ricoperta di carta forno cosparsa con un po' di sale grosso, e si mettono in forno a 200° C per trenta minuti circa. Si monda il broccolo siciliano e si fa scottare in acqua calda per 5-8 minuti circa; una volta cotto si divide a cimette e si ripassa in padella con olio extra vergine di oliva, aglio e peperoncino.

In un mixer si mettono gran parte delle fette di zucca e le cimette di broccolo siciliano ripassate, si aggiunge un mestolo di brodo e si riducono a passata.

Pollo al mais

Ingredienti

400 g di petto di pollo, 140 g di mais già cotto (peso sgocciolato), 4 cipollotti
2 cucchiari di olio extravergine di oliva
sale
pepe nero macinato al momento
50 ml di vino bianco secco.

Procedimento

Pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti piuttosto piccoli (un centimetro circa). Scolare il mais dal suo liquido di governo, sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente e metterlo in un colino. Pulire i cipollotti eliminando le radichette e lo strato più esterno, lavarli e affettarli finemente. Metterli i cipollotti in padella con l'olio e farli dorare dolcemente. Unire un paio di cucchiai di acqua o di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 6-7 minuti a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto. Trascorso il tempo di cottura alzare la fiamma, lasciare che la padella riprenda calore, quindi unire il pollo. Farlo uniformemente colorire a fiamma vivace. Attenzione che non rilasci acqua in cottura, altrimenti diventerà secco.

Quando la carne è uniformemente colorita, aggiungere il mais, regolare di sale e mescolare. Lasciar rosolare due minuti, quindi irrorare con il vino e cuocere per 5-6 minuti, fintanto che la carne non sarà cotta, ma ancora tenera.

Insalata di mais con pane e alloro

Ingredienti

mais 400 gr
spicchi d'aglio 2
foglie di alloro fresco
olio extra vergine di oliva
80 gr
pane raffermo a tocchetti
sale qb.

Procedimento

Aggiungere al mais sgocciolato le foglie di alloro, l'olio extravergine di oliva ed il pane raffermo, aggiustare di sale.

Significati simbolici del granturco di Gallo Matese

Secondo la tradizione Maya il mais, il cui nome scientifico è *Zea Mays*, è la pianta che ha dato origine al primo uomo. È infatti una miniera di elementi utili per il nostro organismo.

Immagini del granturco di Gallo Matese nella storia dell'arte

Nella storia dell'arte il granturco è presente come segno di abbondanza e ricchezza.

Il granturco di Gallo Matese nella letteratura

Anche nella letteratura il granturco è associato alla ricchezza e all'abbondanza.

RISO

a cura della sezione provinciale LILT di Biella

È uno dei cereali più coltivato nel mondo, soprattutto in Asia.

L'elevato contenuto glucidico e la sua ottima digeribilità, rendono il riso un alimento particolarmente adatto all'alimentazione dei bambini e degli anziani e per chi soffre di disturbi di digestione.

Rapporto riso-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Ha pochissimi grassi ed è privo di glutine, quindi può essere consumato liberamente dalle persone affette da celiachia. Nel riso sono presenti sia carboidrati semplici che complessi e l'indice glicemico di questo alimento è più elevato di quello della pasta, ma migliora se consumato integrale. Inoltre, il riso integrale è più ricco di fibra, sali minerali e vitamine del gruppo B. Il consumo di questo alimento deve essere moderato per le persone obese e affette da diabete.

Fra tutti i cereali è quello più completo dal punto di vista nutrizionale: fibra, vitamine, sali minerali, fra cui spicca il potassio, ed ha un'alta digeribilità. La niacina, una vitamina del gruppo B presente nel riso integrale ha proprietà protettive nei confronti dell'apparato cardiocircolatorio e gastrointestinale.

Ruolo del riso nella dieta: quali principi nutritivi apporta

Calorie	kcal	358
Grassi	g	0.52
Carboidrati	g	79.15
Proteine	g	6.5
Fibre	g	2.8
Acqua	g	13.29



Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Il riso può essere consumato in tutte le stagioni.

Modalità di consumo, modalità di cottura

In cucina il riso si presta per numerose preparazioni gastronomiche: da quelle asciutte come il risotto a quelle in brodo come minestre di verdure e legumi, ma anche per piatti freddi come insalate o per la creazione di sformati, timballi e di alcuni dolci.

Modalità di conservazione

È un prodotto genuino e delicato: dobbiamo, perciò, conservarlo con la stessa cura riservata a un buon vino, in un ambiente fresco aerato e non umido, nel quale la temperatura ideale non deve superare i 17°C.

Il riso ha la prerogativa di assorbire gli odori e l'umidità. Non è quindi consigliabile riporlo nel frigorifero o vicino ai prodotti che esalano odori.

Ricette

Insalata ai 5 cereali con verdure e riso

Porzione per 2 persone - Tempo di preparazione: 5 minuti - Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti

150 gr di cereali misti
120 gr di riso integrale
mezzo bicchiere di misto per soffritto (cipolla sedano e carota)
5-6 pomodorini
50 gr di zucca nel periodo invernale
zucchine
melanzane e peperoni nel periodo estivo
mezzo bicchiere di piselli
olio extra vergine di oliva
peperoncino
brodo vegetale
foglioline di basilico
sale iodato qb.

Preparazione

Cuocete in acqua salata i vari cereali rispettando la cottura indicata sulla confezione. Intanto preparate e cuocete in una padella con poco olio e brodo vegetale i piselli, aggiungendovi il misto per soffritto e la zucca tagliata a tocchetti e il riso. Scolate il misto di cereali e versatelo in padella insieme agli altri ingredienti aggiungendo i pomodorini tagliati in quattro. Mescolate per 2-3 minuti a fuoco medio e servite freddo con un pochino di basilico tritato.

Pancake di riso integrale

Ricetta per 12 pancake di cm 6-7 di diametro

Ingredienti

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
1 cipolla piccola tritata fine
60 gr di farina
1 cucchiaini di lievito
sale e pepe qb
2 grossi albumi leggermente sbattuti
120 ml di latte scremato
100 gr di riso integrale cotto
30 gr di noci tritate fini
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di scorza d'arancia o di limone tritata.

Preparazione

Riscaldare il forno a 150°. In una padella antiaderente di circa 30 cm di diametro scaldare 1 cucchiaino di olio a fuoco medio e fare rosolare la cipolla tritata. In una terrina media mescolare la farina, il lievito, il sale e il pepe. aggiungere gli albumi, il latte e 1 cucchiaino di olio, mescolando con una forchetta per incorporare gli ingredienti alla farina. Otterrete una pastella grumosa. Unire la cipolla, il riso, le noci, il prezzemolo e la scorza di arancia. Pulite la padella con un foglio di carta da cucina, aggiungete il cucchiaio di olio rimasto, scaldatelo a fuoco medio e versate la pastella a cucchiaiate, distribuendola in senso circolare e schiacciandola leggermente con una spatola. Cuocete per 1-2 minuti finché i pancake avranno assunto un colore dorato. Girate e cuocete per altri 1-2 minuti, facendo prendere colore anche al secondo lato. Trasferite i pancake su un foglio di carta da forno e teneteli al caldo nel forno. Ripetete le operazioni fino ad esaurire la pastella.

Risotto alle fragole

Ingredienti

300 g di riso integrale
300 g di fragole
¼ di cipolla
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
½ bicchiere di vino bianco secco o di spumante secco
1 cucchiaio abbondante di parmigiano grattugiato
1 pizzico di sale
Acqua o brodo vegetale qb fatto in casa.

Preparazione

5 min. cottura: 20 min.

Per preparare il risotto alle fragole iniziate lavando le fragole, privandole del picciolo e tagliandole a pezzi non troppo piccoli. Tritate molto finemente la cipolla e fatela dorare a fuoco basso in un tegame assieme all'olio. Unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Unite il vino

e lasciatelo evaporare, aggiustate di sale e pepe qb. Cuocete a fiamma dolce per circa 5 minuti, girandolo spesso. Aggiungete qualche mestolo di brodo. Aggiungete poi le fragole e continuate a cuocere per altri 5 minuti, sempre mescolando. Continuate a cuocere il risotto per almeno 10 minuti, girandolo sempre e aggiungendo brodo ogni volta che quello precedente si è assorbito. Noterete che man mano che il risotto cuoce le fragole si sfalderanno formando una crema. Quando il riso sarà giunto a cottura aggiungete il parmigiano mescolando bene; fate riposare per un minuto. Servite il risotto alle fragole guarnito, se volete, con qualche fragola a pezzetti.

Significati simbolici del riso

Il riso (gettato agli sposi dopo la cerimonia nuziale) è simbolo di prosperità e fecondità. In Oriente rappresenta la vita e l'abbondanza. In India il riso è legato alle credenze sui morti o sugli spiriti: è bene evitare di fare rumori o fare riferimento ai morti mentre ci si trova nelle risaie per non far scappare lo "spirito" del riso.

Immagini del riso nella storia dell'arte

Morbelli, *In risaia*, 1901. (Fig. 71)

Riso Jolanda Carnaroli

a cura della sezione provinciale LILT di Ferrara

Ho scelto il riso Jolanda perché rispetto ad altri risi è molto più ricco e nutriente. Il territorio dove sorge il Comune di Jolanda di Savoia era un'immensa zona paludosa sino al 1880, anno in cui terminarono le grandi opere di bonifica della parte orientale della provincia di Ferrara, chiamato in passato "Le Venezie" per via delle zone paludose, prende il nome attuale (Jolanda di Savoia) nel 1911 dal nome della primogenita di Vittorio Emanuele III.

Il territorio: la ricchezza delle valli

La risicoltura nel nostro territorio ha le sue origini con la bonifica delle valli avvenuta agli inizi del '900 che ha fatto emergere dalle acque nuove terre coltivabili: ciò fu possibile grazie alla realizzazione di una fitta rete di canali e di idrovore per sollevare le acque e riversarle in mare. Per rendere produttive queste terre che erano troppo acide e saline sono state collocate delle idrovore sotto l'argine del fiume Po e costruito una fitta rete di canali di carico che servono per portare acqua ai terreni, allagandoli, seminando riso togliendo e aggiungendo acqua durante la totale crescita della pianta si va ad eliminare nell'arco di 7/8 anni di risicoltura l'acidità e salinità.

L'acqua: il nutrimento dei terreni

Il territorio jolandino è adatto alla risicoltura perché avendo un terreno torboso ricco di sostanze organiche (si raggiungono valori del 300% rispetto del 20% del novarese) e allagato grazie a una fitta rete di canali che favoriscono il flusso dell'acqua presa dal fiume Po (per ogni ettaro di risaia occorrono in media 3.000/5.000 metri cubi di acqua). Il tutto associato

ad una tecnica di coltivazione che prevede la rotazione delle colture, evitando l'impoverirsi dei terreni di quelle sostanze che rendono così ricco e nutriente il Riso Jolanda.

Riso Jolanda ha ritenuto necessario prendere la Qualità Certificata sui processi di confezionamento per tutelare ulteriormente il consumatore. I processi di brillatura sono meccanici senza l'utilizzo di paraffine o sbiancanti il riso è al naturale.

Rapporto riso Jolanda Carnaroli - salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Il chicco di riso è costituito da due bucce e da una parte interna, quella che viene comunemente mangiata. Lo strato argenteo è ricco di proteine, di grassi, di minerali (calcio, fosforo e ferro), di vitamine B1 e B2 e di fibra alimentare; la cariosside è invece costituita per il 79% da amido e per il 7% da proteine. L'amido del riso è facilmente digeribile (1-2 ore) poiché, tra le due componenti amidacee che lo compongono (amilosio e amilopectina), l'amilopectina, quella maggiormente attaccabile dagli enzimi, è presente in maggior quantità. A livello intestinale i nutrienti contenuti nel riso sono facilmente assorbiti ed è per questo che il riso viene considerato un alimento energizzante.

Il riso apporta una buona percentuale di calorie (350 ogni 100 grammi), superiore a quella del pane e paragonabile a quella della pasta. Tuttavia, grazie al maggior assorbimento di acqua, la resa dopo la cottura è maggiore, e quindi ne basta una quantità minore per raggiungere la sazietà.

Il riso, sebbene possieda una frazione proteica ridotta (7-9%), vanta una composizione di aminoacidi più completa rispetto agli altri cereali, grazie alla presenza della lisina, un aminoacido essenziale che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare da solo e che deve essere necessariamente introdotto con gli alimenti. Il riso risulta, pertanto, il cereale a maggiore valore biologico. Inoltre, se assunto in associazione con i legumi, rappresenta un alimento completo dal punto di vista proteico. Un'altra caratteristica saliente di questo cereale è l'assenza delle frazioni gliadiniche e gluteniniche, che lo rendono particolarmente indicato nell'alimentazione di chi è intollerante al glutine. È invece presente la frazione lipidica, costituita prevalentemente da acidi grassi Omega 6, acido grasso essenziale (non sintetizzato dal nostro organismo) che risulta di fondamentale importanza per lo svolgimento delle normali funzioni di tutto l'organismo.

Tra i micronutrienti contenuti nel riso, vi sono il selenio ed il silicio. Il primo rappresenta un importante antiossidante, la cui funzione è quella di contrastare l'azione dei radicali liberi, di prevenire l'invecchiamento cellulare e di ostacolare l'effetto nocivo di tossine ambientali. Il secondo, invece, ha un'azione stimolante per le cellule ossee e prende parte nella formazione di collagene ed elastina, proteine responsabili dell'elasticità e della contrattilità dei tessuti connettivi. Il riso si caratterizza anche per un rapporto sodio/potassio (5 mg/100g vs 92 mg/100g) altamente a favore del potassio, che lo rende pertanto indicato come coadiuvante nella cura dell'ipertensione arteriosa e della ritenzione idrica. Il riso contiene inoltre vitamine PP, B1, E, vitamina K, calcio, ferro, magnesio e fosforo.

Ruolo del riso Jolanda Carnaroli nella dieta

Il riso è sempre stato conosciuto per le sue proprietà astringenti e rinfrescanti del riso e il suo decotto, o "acqua di riso", era utilizzato come rimedio per le infiammazioni intestinali e per la diarrea, sia nei bambini che negli adulti. Al contrario, il riso integrale, soprattutto se assunto in abbinamento con verdure, è un valido rimedio per il trattamento della stipsi.

Il contenuto di fibre, aiuta la peristalsi intestinale, produce una diminuzione del tempo di transito della massa fecale e riduce il tempo di contatto dei nutrienti con la mucosa intestinale.

Questo si risolve, da una parte, in un minore assorbimento di grassi e zuccheri e, dall'altra, in una riduzione degli effetti nocivi sulla mucosa, da parte delle sostanze tossiche e cancerogene. Nella crusca del riso, oltre alla fibra, vi è una sostanza (gamma-orizanolo) appartenente alla famiglia dei fitosteroli.

I fitosteroli sono molecole di origine vegetale che competono con l'assorbimento del colesterolo alimentare e che riducono la concentrazione plasmatica di colesterolo LDL ("cattivo"), Apo- lipoproteina B (proteina che prende parte nel processo di trasporto e sintesi del colesterolo) e trigliceridi.

Riconosciute sono anche le proprietà ipolipemizzanti del riso integrale (riduzione dell'assorbimento dei grassi), molto apprezzate nei casi di Diabete non insulino-dipendente, che presentano un rischio cardiovascolare molto elevato.

Nelle persone diabetiche, l'assunzione di riso integrale migliora non solo l'assetto lipidico, ma anche il profilo glicemico ed i livelli di insulinemia circolante. Il riso, infatti, innalza il tasso di glicemia dopo i pasti in maniera lenta e graduale; elevato rapporto potassio/sodio rende il riso, un alimento altamente consigliato nei soggetti ipertesi. Il riso è consigliato inoltre tra gli alimenti antiurici e viene consigliato nei pazienti che presentano iperuricemia e gotta. Poiché il principio per cui bisogna seguire un'alimentazione varia vale anche all'interno dello stesso gruppo di nutrienti (carboidrati, proteine, verdura, frutta ecc.), è buona regola alternare l'assunzione di pasta con quella di riso.

Per beneficiare appieno delle virtù del riso, sarebbe sempre bene privilegiare l'assunzione di quello integrale, che risulta più completo sia nell'apporto di fibre sia di nutrienti. I cereali hanno un ruolo fondamentale nell'alimentazione umana e sono alla base della dieta mediterranea perché sono la fonte principale di carboidrati, apportano fibre, vitamine del gruppo B, sali minerali quali potassio, ferro, fosforo e calcio.

Le proteine sono di scarso valore biologico in quanto mancano di aminoacidi essenziali e in più il riso ha un basso tenore lipidico.

Una dieta equilibrata deve avere i cereali come fonte di carboidrati abbinati ad altri alimenti, come previsto dallo stile mediterraneo, affinché il profilo nutrizionale sia completo di tutti i nutrienti necessari. Un abbinamento corretto è abbinare i cereali con i legumi, in questo modo si innalza la qualità biologica del piatto; perché quegli aminoacidi essenziali che mancano ai cereali si trovano nei legumi e viceversa.

In una dieta equilibrata di un adulto i glucidi devono fornire circa il 55/60% delle calorie totali giornaliere (zuccheri semplici 10% e amido 45/50%).

Quando dovrebbe essere consumato? per quali motivi?

Il riso andrebbe consumato a pranzo in alternativa della pasta preferendo quello integrale per l'elevata quantità di nutrienti.

I principi su cui si basa una sana e corretta alimentazione sono 3: moderare, variare e equilibrare, quindi per questo motivo dobbiamo variare i tipi di cereali.

Modalità di consumo, modalità di cottura

Il riso per essere commestibile deve essere cotto, utilizzato come risotti, zuppe o minestre, oppure come ingrediente di verdure ripiene, torte dolci o salate, sformati, insalate; come farina è impiegato soprattutto per le pappe dei bambini o semola per preparare pasta, polenta.

Le qualità migliori per la bollitura sono:

Il riso originario e baldo ha chicchi piccoli ed è ideale per preparare ottime minestre in brodo, timballi, dolci e arancini. Tempo di cottura: dai 12 ai 14 minuti.

Le varietà migliore per la preparazione dei risotti:

Riso Vialone nano ha chicchi medi ed è caratterizzato dal granello perlaceo abbastanza resistente alla cottura. Tempo di cottura: varia dai 13 ai 15 minuti.

Il riso arborio ha una buona tenuta di cottura, ha chicchi grandi ed è perfetto per tutti i risotti asciutti. Tempo di cottura: varia dai 16 ai 20 minuti.

Il riso Carnaroli ha una buona capacità di assorbimento ed un'eccellente tenuta di cottura è ideale per risotti raffinati è il preferito dagli chef. Tempo di cottura: varia dai 16 ai 20 minuti.

Per i risi integrali le tempistiche di cottura cambiano essendoci la parte esterna del chicco l'acqua di cottura fa fatica a penetrare quindi i tempi si allungano:

Riso rosso integrale i suoi chicchi sono ricchi di fibre e molto nutrienti, ha un sapore e una consistenza unica e particolare ideale per risotti Tempo di cottura: dai 40 ai 45 minuti.

Riso integrale è il riso non brillato ed è molto nutriente, ricco di proteine e sali minerali, ha un sapore pieno che lo rende adatto per risotti e insalata di riso Tempo di cottura: 40 minuti.

Riso venere è ricco di proprietà nutritive, il colore nero del pericarpo del venere è una rara caratteristica Una caratteristica del Venere è il profumo che si sprigiona soprattutto durante la cottura. Tempo di cottura: dai 40 ai 45 minuti.

Modalità di conservazione

Dopo l'apertura della confezione sottovuoto conservare l'alimento in ambiente asciutto ed areato o in un vaso di vetro a chiusura ermetica o nella parte inferiore del frigorifero per evitare visto che si tratta di un riso ottenuto a basso impatto ambientale che durante i periodi caldi o solo il riscaldamento in casa può portare il verificarsi della formazione di "vermini" o farfallina all'interno delle confezioni.

Ricette

Riso integrale con verdure

Ingredienti

- 180 g di riso integrale
- 3 asparagi
- 100 g di piselli
- 1 carote
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 60 g di mais
- sale iodato qb
- prezzemolo qb.

Preparazione

Versare il riso in una pentola calda, mescolando per tostarlo.

Versate acqua fredda (2 tazze e mezza di acqua per ogni tazza di riso) e sale iodato, fate cuocere coperto per 50 minuti.

Tagliate la carota a bastoncini e gli asparagi a rondelle diagonali. Sbollentate i piselli in acqua bollente con un pizzico di sale per 10 minuti.

In una padella fate appassire il cipollotto affettato, unite le carote gli asparagi, salata e spruzzate con poca acqua. Cuocete coperto per 5 minuti, quindi unite i piselli e mais.

Aggiungete il riso cotto, la salsa di soia e il prezzemolo tritato. saltate per alcuni minuti a fuoco vivace per insaporire il tutto, aggiungere l'olio a crudo per mantecare e servire.

Riso e legumi

Ingredienti

polpa di pomodoro fresco 600 gr
riso 240 gr
piselli g 200
fave 200 gr
olio extravergine di oliva 40 g
sale iodato
trito aromatico (menta, maggiorana, timo e basilico)
pepe bianco.

Preparazione

Lessare il riso e, separatamente, le fave e i piselli, quindi condite le verdure con 1 cucchiaino di olio e un pizzico di pepe. Passate al setaccio la polpa di pomodoro, ottenendo una salsina che farete riscaldare, insaporendola con il rimanente olio, sale e pepe e abbondante trito aromatico. Condite il riso lessato con la salsa di verdure poi portate in tavola.

Pomodorini ripieni di riso integrale e verdure

Ingredienti

4 pomodori tondi lisci
100 g di riso integrale
1 melanzana piccola
1/4 di peperone
basilico
cipolla
olio extravergine di oliva
sale.

Preparazione

Lavate la melanzana, eliminate le estremità e tagliatela a cubetti. Lavate anche il peperone, eliminate il picciolo ed i semi e tagliatelo a cubetti. In una padella fate appassire un po' di cipolla tritata con un filo d'acqua e poi versate i peperoni. Dopo qualche minuto aggiungete anche le melanzane, aggiustate di sale, mescolate e fate cuocere a fuoco basso col coperchio per una ventina di minuti, questo per una consistenza piuttosto croccante, ma se preferite una consistenza più morbida proseguite la cottura per altri 5 minuti. Considerate comunque che completeranno la cottura in forno.

A fine cottura aggiungete basilico tritato e spegnete il fuoco.

Cuocete il riso integrale in abbondante acqua leggermente salata, poi scolatelo al dente e

versatelo in una ciotola. Aggiungete le melanzane e peperoni e mescolate. Lavate ben bene i pomodori, asciugateli e ritagliate la calotta. Scavate delicatamente i pomodori tenendo da parte la polpa ed eliminando i semi. Tagliate la polpa e la calotta, senza la parte verde, a cubetti e mescolateli al riso. Riempite i pomodori con il riso e verdure compattando bene il ripieno.

Sistemateli i pomodori ripieni su una teglia rivestita di carta forno, irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno a 200° per circa 20 minuti, fino a doratura. Lasciate intiepidire e servite.

Significato simbolico del riso

Non esiste matrimonio, senza il più tradizionale degli auguri: il "lancio del riso"!

Il riso è considerato un simbolo di abbondanza e la tradizione preveda che venga lanciato agli sposi al termine della cerimonia come augurio di ricchezza e prosperità.

Ma perché proprio il riso?

Secondo un'antica leggenda cinese, il Genio Buono, nel vedere i contadini soffrire perché colpiti da una grave carestia, si impietosì e sacrificò tutti i suoi denti, disperdendoli in una palude.

Dopo un po' di tempo l'acqua li trasformò in semi da cui germogliarono poco dopo migliaia di piantine di riso: da quel giorno quindi, dove c'è riso c'è abbondanza e il lancio dello stesso sugli sposi è dunque simbolo di amore e di prosperità.

Immagini del Riso Jolanda Carnaroli nella storia dell'arte

Vincent Van Gogh, *Le mondine*. (Fig. 72)

Riso Jolanda Carnaroli nella letteratura

Isabel Allende, che dedica al riso al latte, come si usa nei Paesi latino-americani, una sottile e importante attenzione nei suoi *Afrodita*.

Una notte del gennaio 1996 sognai di tuffarmi in una piscina colma di riso al latte (...) in cui nuotavo con la grazia di un delfino. È il mio dolce preferito – il riso al latte, non il delfino – tanto che nel 1991, in un ristorante di Madrid, ne ordinai quattro porzioni e poi una quinta, come dessert.

Del risotto si spargono i profumi in vari romanzi: memorabile quello ai tartufi di Antonio Fogazzaro in *Piccolo mondo antico*, che inonda e movimentata il dialogo per un intero capitolo:

I tre salirono al portico col quale la villetta Maironi cavalca, da ponente, la via dell'approdo alla chiesa parrocchiale di Cressogno.

Il curato e Pasotti fiutavano, tra un sospiro di dolcezza e l'altro, certo indistinto odore caldo che vaporava dal vestibolo aperto della villa.

– Ehi, risotto, risotto – sussurrò il prete con un lume di cupidigia in faccia.

Pasotti, naso fine, scosse il capo aggrottando le ciglia, con manifesto disprezzo di quell'altro naso.

– Risotto no – diss'egli.

– Come, risotto no? – esclamò il prete, piccato. – Risotto sì. Risotto ai tartufi; non sente?

Riso Venere

a cura della sezione provinciale LILT di Oristano

Rapporto Riso Venere - salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

Il riso venere offre numerosi benefici per la salute, che lo rendono un alimento consigliato per un'alimentazione sana. Rientra nella categoria dei "super alimenti", per via delle proprietà curative. È un riso integrale perché non viene sottoposto ai trattamenti che lo privano dei tegumenti, permettendo così di ottenere un riso più ricco e stabile in nutrienti.

Ruolo del Riso Venere nella dieta: quali principi nutritivi apporta

La naturale colorazione nera è conferita dalla presenza di antociani, potenti antiossidanti. Il riso Venere include calcio e vitamine B, B3 e C, inoltre grazie alla presenza degli antiossidanti noti con il nome di antociani è in grado di proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi. La presenza di antiossidanti nel riso Venere contrastano l'invecchiamento cellulare.

Essendo integrale, il riso Venere contiene una quantità di fibre e di sali minerali, come selenio, manganese, zinco e ferro; è ricco di crusca, che aggiunta regolarmente nella dieta promuove la salute, ed è associato a un miglioramento della memoria, alla diminuzione del rischio di malattie cardiache e dei tumori. Benissimo includerlo nel proprio menu per combattere il colesterolo cattivo (LDL).

Il valore energetico per 100 g di prodotto crudo corrisponde a circa 355 kcal. Ha circa il 7% di proteine, il 73% di carboidrati ed il 3% di grassi (0,6% saturi).

Il riso Venere inoltre non contiene glutine.

Quando dovrebbe essere consumato? Per quali motivi?

Il riso venere è un alimento rinfrescante, e ha un di stimolo all'evacuazione intestinale perché integrale e perciò più ricco di fibre. Le caratteristiche delle sue proteine povere di tossine e prive di glutine fanno sì che possa essere consumato senza controindicazioni anche da chi soffre di intolleranza al glutine (celiachia) e di alcune malattie renali; per la sua azione blandamente ipotensiva e diuretica è consigliato anche nelle malattie cardiache, nell'ipertensione, negli edemi e nelle cirrosi epatiche. Per la sua alta digeribilità, il riso non affatica lo stomaco ed è quindi l'alimento ideale per chi teme la sonnolenza dopo il pasto. Adatto pertanto a chi deve mettersi in viaggio o deve riprendere il lavoro subito dopo aver mangiato.

Modalità di consumo, modalità di cottura

È una varietà di riso integrale. Il chicco è nero in modo naturale perché il pericarpo, la pellicola più esterna, ha il colore dell'ebano. È adatto a diverse preparazioni culinarie, dai risotti alle insalate, e come accompagnamento a secondi a base di pesce e carni bianche. Profuma in modo naturale ed è adatto per accompagnare pesci, crostacei e carni.

Versare circa 80/100 grammi di riso a persona, in acqua fredda e portare ad ebollizione. Coprire la pentola con un coperchio cuocere per 40/45 minuti. Calcolare il tempo di cottura dal momento in cui l'acqua bolle.

Scolare bene (l'acqua diventerà di un naturale colore violaceo).

Per accorciare il periodo di cottura si può mettere il riso in ammollo per minimo tre ore. Il tempo di cottura sarà così di circa 18/20 minuti.

Modalità di conservazione

Conservare in luogo fresco o in frigorifero.

Ricette**Riso Venere gamberetti e zucchini****Ingredienti**

380 g riso venere
500 g code di gambero già sgusciate
5 zucchine medie
20 pomodorini datterini
olio extravergine d'oliva e sale qb.

Procedimento

Portare a bollire l'acqua in una capiente casseruola, salarla e mentre il riso lessa lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a dadini e metterle a cuocere per circa 10-12 minuti con pochissimo olio, un pizzico di sale un po' di acqua. Lessare in acqua bollente per pochi minuti le code di gambero e, una volta scolate, tagliarle a pezzi un po' grossolani.

Se ne possono lasciare 4 intere per guarnire il piatto.

Una volta che le zucchine saranno leggermente appassite aggiungere i pomodorini e i gamberi e lasciar cuocere per circa 8 minuti. Aggiustare quindi di sale (e peperoncino se di vostro gradimento).

Scolare il riso venere e aggiungerlo al condimento con un filo di olio a crudo.

Amalgamare bene il tutto e servire ben caldo.

Riso Venere ai frutti di mare**Ingredienti**

350 Gr riso venere
400 Gr di frutti di mare misti
2 cipollotti o mezza cipolla
peperoncino rosso
2 cucchiaini di salsa di pomodoro
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale.

Preparazione

Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua salata e poi versate il riso Venere. Dopo circa mezz'ora che il riso è in cottura potete iniziare a preparare il condimento ai frutti di mare. Frullate 2 cipollotti o mezza cipolla e metteteli in una padella con un cucchiaino di olio, il sale, il peperoncino rosso e un rametto di prezzemolo tritato. Aggiungete i frutti di mare e fate cuocere per circa 10 minuti mescolando spesso, se occorre aggiungete qualche cucchiaino di acqua. Scolate il riso, l'acqua sarà diventata tutta nera ma è assolutamente normale. Versate il riso nella



padella con i frutti di mare e fate cuocere insieme per 5 minuti mescolando molto spesso. Distribuite il riso Venere ai frutti di mare nei piatti e decorate con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

Riso Venere con salmone

Ingredienti

350 g di riso venere
200 g di salmone affumicato
200 g di pomodorini pachino
½ bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
3 cucchiari di olio extravergine di oliva
pizzico di sale
prezzemolo tritato qb.

Preparazione

Per preparare il riso venere con salmone iniziate facendo lessare il riso: mettetelo prima in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente in modo che perda parte dell'amido. Fatelo poi bollire in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo preparate il condimento. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà o in quarti. Tagliate il salmone a striscioline. In un'ampia padella fate soffriggere lo spicchio di aglio sbucciato nell'olio, quindi calate i pachino e salateli leggermente. Fateli cuocere a fuoco medio due o tre minuti, quindi aggiungete il salmone. Abbassate il fuoco e cuocete per un paio di minuti, mescolando spesso, finché il salmone non avrà cambiato colore. Alzate quindi la fiamma e sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare fino a che non sentirete più l'odore dell'alcool, quindi spegnete il fuoco. Quando il riso venere sarà cotto, scolatelo mantenendo un po' di acqua di cottura, e trasferitelo nella padella. Fatelo saltare per un paio di minuti a fiamma viva, aggiungendo poca acqua di cottura se serve per legare il tutto, e quando sarà ben amalgamato agli altri ingredienti spegnete il fuoco. Servite il riso.

venere con salmone subito, spolverizzato con un po' di prezzemolo tritato e, se vi piace, guarnito con un filo di olio a crudo.

Costo: € 3,50 a porzione

Significati simbolici del Riso Venere

Com'è deducibile, il nome "Venere" si ricollega al simbolismo mitologico; per la precisione, fa riferimento alla ben nota Dea Romana dell'amore, della bellezza e della fertilità. Tale analogia è giustificabile dal fatto che, in passato, il riso nero era considerato un potente afrodisiaco; questa convinzione promosse la nascita di un ulteriore sinonimo, ovvero "riso proibito".

L'alimento nella letteratura

Il riso nero Venere è un riso che esiste da secoli in Cina, ma era riservato solo agli Imperatori e a una ristretta cerchia della nobiltà cinese.

GRASSI

Olio di Oliva di Brisighella

a cura della sezione provinciale LILT di Bologna

L'olio extravergine di Oliva di Brisighella rappresenta un prodotto eccezionale del territorio romagnolo e per questo ha ottenuto l'importante riconoscimento DOP (Denominazione di Origine Protetta). Essendo "extravergine", si tratta di un olio ottenuto dall'oliva meccanicamente o con altri processi fisici, in condizioni termiche tali da non alterarlo, che non ha subito nessun trattamento esclusi il lavaggio, la decantazione, la centrifugazione e la filtrazione. Rispetto all'olio di oliva e all'olio vergine di oliva, l'olio extravergine di oliva presenta un contenuto maggiore di sostanze bioattive, i polifenoli e i tocoferoli. Inoltre l'acidità libera, cioè la quantità di acidi grassi liberi, nell'olio extravergine di oliva, non dev'essere superiore allo 0,8%. Si tratta di un indicatore della qualità dell'olio: se l'acidità è alta l'olio è scadente ed è maggiormente predisposto alle alterazioni.



Rapporto Olio di Brisighella - salute

Questo alimento è ancora oggetto di numerosi studi che evidenziano gli effetti benefici che svolge nell'organismo umano. La presenza di grassi di ottima qualità consente all'organismo di mantenere dei livelli di colesterolo buono elevati e contrastare il colesterolo cattivo, riducendo così l'insorgenza di patologie cardiovascolari. Non è da sottovalutare l'azione protettiva dell'olio nei confronti della degenerazione tumorale, grazie alla presenza in esso di antiossidanti.

Ruolo dell'Olio di Brisighella nella dieta

Tabella nutrizionale

Composizione chimica*	Valori per 100 g
Parte edibile (%)	100
Energia (kcal)	899
Lipidi (g)	99,9
Vit E (g)	22,4
Vit A retinolo eq (µg)	36

*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN

Proprietà nutrizionali

L'elevato contenuto di acido oleico, di vitamina E e di altre sostanze antiossidanti permettono all'olio extravergine di oliva di svolgere fondamentali azioni benefiche nell'organismo umano. Si tratta di un grasso particolarmente digeribile: le sue caratteristiche organolettiche favorisco-

no le contrazioni pancreatiche ed ha un punto di fusione più basso della temperatura corporea, il che massimizza la velocità di idrolisi da parte della lipasi pancreatiche. Inoltre l'acido oleico è efficace nello stimolare la secrezione biliare, indispensabile per l'assorbimento lipidico.

Gli antiossidanti maggiormente presenti nell'olio extravergine di oliva sono la vitamina E, i polifenoli, i tocoferoli ma anche i beta-caroteni e clorofille: questi insieme all'ottimo rapporto tra acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi permettono a questo prodotto di essere associato alla più bassa mortalità per malattia coronarica, prevenendo l'aterosclerosi.

Inoltre, evidenze scientifiche hanno dimostrato che l'olio extravergine di oliva aumenta il colesterolo HDL ("colesterolo buono") e abbassa i livelli di LDL ("colesterolo cattivo"), così come i radicali liberi. Nella letteratura scientifica è possibile trovare numerosi studi, ancora in evoluzione, sugli effetti benefici dell'olio extravergine di oliva e in particolare di alcune sostanze in esso contenute, alle quali vengono attribuite anche proprietà antinfiammatorie e antitumorali. Un esempio è rappresentato da alcuni studi effettuati in vitro sull'oleuropeina, sostanza contenuta nelle olive, nelle foglie di olivo e nell'olio extravergine di oliva, che esercita un effetto positivo contro la proliferazione di cellule tumorali leucemiche.

Modalità di consumo e cottura

Per mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali dell'olio è bene aggiungerlo a crudo nelle preparazioni non bollenti. Alcuni studi hanno mostrato però che l'olio, utilizzato in cottura per la preparazione del sugo di pomodoro, può aumentare l'attività antiossidante di quest'ultimo.

A quanto corrisponde una porzione di olio extravergine di oliva? 1 cucchiaio (10 ml).

In un regime alimentare equilibrato vengono consigliate 2-3 porzioni di olio extravergine di oliva (a crudo) al giorno

Modalità di conservazione

Conservare in contenitori di vetro scuro in ambiente fresco (14-15 gradi)

Ricette

Pesto alternativo con pomodori secchi

Ingredienti

- 40 g di noci sgusciate
- 10 g di basilico
- 45 g di olio extravergine di oliva di Brisighella
- 60 g di pomodori secchi senza sale
- 30 g di broccoli crudi o altra verdura di stagione
- spezie a piacere (curcuma, paprika, pepe, peperoncino etc.)
- acqua qb.

Procedimento

Frullare tutti gli ingredienti insieme (tranne l'olio) fino ad ottenere una consistenza cremosa e abbastanza omogenea, aggiungendo acqua quanto basta. Aggiungere successivamente l'olio. Portare l'acqua ad ebollizione, salarla e buttare la pasta scelta (ancora meglio se inte-

grale). Usare l'acqua di cottura per diluire leggermente il pesto, scolare la pasta e saltarla in padella con il pesto, non sul fuoco. Utilizzare circa 30 g di pesto a persona. È possibile preparare il pesto e conservarlo per qualche giorno in frigorifero. Per chi lo gradisce si può aggiungere un cucchiaino di parmigiano reggiano.

- Senza glutine
- Senza lattosio
- Senza colesterolo
- Ricca di fibra, grassi buoni ed antiossidanti
- Piatto veloce.

Piatto freddo unico con legumi

Ingredienti

350 g di legumi cotti misti (ceci, lenticchie, fagioli, cicerchie, fave, piselli ecc..)
300 g di pomodori
300 g di verdure cotte di stagione (fagiolini, zucchine, asparagi, taccole, bietole ecc..)
30-40 g di foglie di basilico
60 g di miglio o amaranto cotto
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva di Brisighella
sale e pepe.

Procedimento

Unire gli ingredienti cotti (legumi, verdure e miglio), i pomodori crudi, le foglie di basilico e completare con 3 cucchiaini di olio, sale e pepe.

- Senza glutine
- Senza lattosio
- Senza colesterolo
- Vegana
- Ricca di fibra, grassi buoni ed antiossidanti

Significati simbolici dell'olio di Brisighella

L'olio di oliva è al centro delle attenzioni delle tre grandi religioni del Libro – senza alcuna differenza di riguardi tra Ebraismo, Cristianesimo e Islam – fino a essere coralmemente ritenuto espressione della diretta presenza di Dio tra gli uomini, in quanto diretta emanazione dello Spirito Santo.

Nella Bibbia è citato circa duecento volte, sia per quel che concerne gli usi quotidiani, sia per gli usi più strettamente sacri. Gli Ebrei lo adoperavano per "ungere" il loro Re e gli Egizi lo consideravano a loro volta un dono degli dei.

Associato nei testi sacri frequentemente alla festa (Sal 104, 15), dalle notevoli proprietà terapeutiche, l'uso dell'olio d'oliva si inserisce costantemente nel contesto di situazioni aventi per protagonisti i sacerdoti, i profeti, i re e gli ospiti importanti, ai quali conferisce sacralità, onore ed autorevolezza. Nell'Antico Testamento, il termine "unto" è spesso sinonimo di "consacrato" ed indica una persona, spesso figura regale, prescelta per assolvere ad un determinato

compito di prestigio. Da qui la diretta connessione del termine greco *Christòs* alla figura di Gesù (Gv 1, 41; 4,25; At, 4, 24-27).

L'olivo, inoltre, in quanto sacro alla dea Atena rappresenta la sapienza nella forma di Atena-Sofia nata dalla testa di Zeus.

L'olio veniva anche usato puro o come base di unguenti per unzioni cerimoniali, per offerte, per medicare le ferite, per preparare le salme nel loro cammino nell'aldilà. In Grecia così come in Egitto si lavavano e si ungevano d'olio le statue degli dei per conferirle vitalità e come atto di devozione e totale riverenza.

Immagini dell'olio di Brisighella nella storia dell'arte

L'olivo è sempre stato rappresentato nell'arte sia come pianta che come ramoscello dai pittori, illustratori, scultori, con forti significati simbolici legati sia alla tradizione classica che a quella cristiana.

Miniature del XV Secolo, *La raccolta delle olive*

Il ramoscello d'olivo si ritrova ad accompagnare anche alcuni dei momenti salienti della vita dell'uomo, come il matrimonio. Ne *L'unione felice* del Veronese, diversi dettagli, densi di significati simbolici, amplificano l'importanza della celebrazione: tra questi il ramoscello d'olivo che i due sposi tengono delicatamente in mano, simbolo di pace e di concordia.

Paolo Veronese, *Unione felice* (1570) (Fig. 73)

Perché l'olivo sia rappresentato in maniera realistica bisognerà attendere fino all'Ottocento, quando l'attenzione a riprodurre i paesaggi nei loro minimi dettagli fa sì che l'olivo diventi una presenza costante del paesaggio italiano e soprattutto mediterraneo.

Nel Novecento, Vincenzo Guerrazzi rappresenta la fatica e il duro lavoro della raccolta delle olive.

Vincenzo Guerrazzi, *Raccogliatrici di olive*. (Fig. 74)

L'olio di Brisighella nella letteratura

Visto il carattere di sacralità con cui si caratterizza l'olio estratto dalle olive, è evidente che una cospicua parte delle citazioni più significative si debbano individuare proprio nei testi sacri, o comunque in quella vasta area della letteratura in cui si fa rientrare sia l'ambito mitologico che quello religioso. La prima menzione si trova nel libro della Genesi, nel corso della narrazione del diluvio universale, con Noè che accoglie con soddisfazione il ritorno della colomba con un ramoscello d'olivo nel becco, a significare il ritorno alla normalità.

Non ci sono però i soli passi della Bibbia, anche la letteratura e la storia abbondano in citazioni. Nel quinto secolo prima della venuta di Cristo, lo storico greco Tucidide sosteneva che i popoli del Mediterraneo cominciarono a uscire dalla barbarie proprio nel momento in cui impararono a coltivare l'olivo.

Per i Greci, d'altra parte, l'olivo è l'unico albero che nasce dal pensiero e dal desiderio espresso da Atena. La leggenda racconta infatti che per decisione di Zeus, il possesso della città di Atene e della regione dell'Attica, verrà aggiudicato al Dio che fornirà il dono più utile. Alla fine, restano in gara solo Atena e Poseidone. Quest'ultimo, colpendo con il suo tridente il suolo, fece sorgere il cavallo più potente e rapido, in grado di vincere tutte le battaglie; Atena, colpendo la roccia con la sua lancia, fece nascere dalla terra il primo albero di olivo per illuminare la notte, per mendicare le ferite e per offrire nutrimento alla popolazione. Atena divenne così la dea di Atene.

Secondo una leggenda riferita da Plinio e da Cicerone, sarebbe stato Aristeo lo scopritore dell'olivo e l'inventore del modo di estrarre l'olio, all'epoca fenicia.

L'Iliade e l'Odissea narrano spesso dell'olivo e del suo olio. Da lì in poi l'olio compare in moltissime citazioni letterarie, di seguito ne trascriviamo alcune.

Il paragone con l'oliva, la presenza dell'olivo, ricorrono come elementi chiave nei versi dedicati al tema dell'amore, dove gli attributi riconosciuti alla pianta e al suo prezioso estratto diventano un modo per parlare delle virtù della donna amata. Così come avviene nei versi di Torquato Tasso che scrive della sua musa: "Vita de la mia vita, tu mi somigli pallidetta oliva (...)".

E ancora sono le fronde dell'olivo a coronare il capo del nobile e del potente; come sottolineato da Niccolò Macchiavelli che in *Istorie fiorentine* scrive: "(...) e per il cammino gli fu posta una ghirlanda d'ulivo in testa, per mostrare che ad quello avesse e la salute e la libertà di quella patria a dependere."

"Così dentro una nuvola di fiori, che dalle mani angeliche saliva e ricadeva in giù dentro e di fori sovra candido vel cinta d'uliva donna m'apparve, sotto verde manto vestita di color di fiamma viva."

Dante, *Divina Commedia*, II, XXX, 28-33

"Non fo il dé e la notte altro che filare, tanto che la carne mi s'è spiccata dall'unghia, per poter almeno avere tanto olio che n'arda la nostra lucerna". Giovanni Boccaccio

"Soffocato dal sole e dalla polvere ho corso queste cinquanta miglia – e sempre pieno di voi, e vinto dal desiderio della mia patria, e funestato dalle disavventure de' medici cari – il mio olio e il mio vino è scarso e tante piaghe!" Ugo Foscolo.

"Dice il magontino arcivescovo – A canto de la mazza ferrata io porto l'Olio santo: ce n'è per tutti". Giosuè Carducci.

"Così va fatto! Le nostre opere non devono mirare solo al presente, ma all'avvenire, non a noi soli, ma ai discendenti nostri. E allora i discendenti, anche lontani, prenderanno un poco d'olio degli ulivi che noi abbiamo piantato". Giovanni Pascoli.

"L'olio cantò, murmure sommesso; un acre odore vaporò per tutto." Giovanni Pascoli.

"In quella casa una sola finestra era illuminata, la finestra del cristiano che agonizzava aspettando l'Olio santo". Gabriele D'Annunzio.

"Il mare è quieto come l'olio". Gabriele D'Annunzio.

"La sera colava il suo olio, dai bronzi riflessi di cangianti putredini, e le onde n'eran tutte impecciate". Filippo Tommaso Marinetti.

Olio di Pennalura

a cura della sezione provinciale LILT di Crotone

La Pennulara o Nostrale di Caccuri

La Pennulara o Nostrale di Caccuri è una varietà a duplice attitudine con areale di distribuzione limitato a pochissimi comuni dell'alto crotone. Sarebbe utile anche notare l'accostamento tra presenza di grotte basiliene (circa intorno al IX-X secolo Dopo Cristo) e la coltivazione della Pennulara. Dai risultati ottenuti svolti dal CRA, dall'Università di Napoli e da altri Enti di ricerca si evince che l'olio di oliva extravergine di Pennulara ha un valore di acido oleico superiore all'80%. Inoltre è stato evidenziato un basso contenuto in acido palmitico (7-8%), ottimo rap-

porto omega tre/omega sei, ottimali i rapporti tra acido oleico e linoleico e tra insaturi e saturi. Le ricerche e le indagini svolte in sintesi hanno evidenziato che l'olio ottenuto dalla Pennulara è un olio di alta qualità, unico con forte caratterizzazione identitaria, dotato di ottime peculiarità sia gustative che nella composizione chimica. Il profilo sensoriale dell'olio è infatti equilibrato e reso molto gradevole dai sentori di amaro e piccante, estremamente graditi dal consumatore. Il fatto, poi, che vi sia un elevato rapporto oleico/linoleico oltre a rappresentare un pregio dal punto di vista nutrizionale riveste anche notevole importanza per la conservabilità dell'olio. Per le medesime ragioni di natura nutraceutica (cioè un cibo che offre benefici per la salute) non è di secondaria importanza il buon contenuto in fenoli e oleuropeina. In conclusione l'olio di oliva extravergine di Pennulara presenta delle caratteristiche e peculiarità uniche e di grande valenza per la salute umana che necessitano di essere raccontate e diffuse al fine di promuovere non solo il prodotto olio ma anche un intero territorio. L'olio evo "pennulara" risulta valido anche per l'applicazione topica, infatti possiede proprietà ed applicazioni che vanno ben oltre quelle culinarie, è infatti riconosciuto come un ottimo olio per l'uso cosmetico, grazie alla sua composizione molto simile a quella del sebo naturalmente prodotto dall'epidermide. Quindi l'olio evo "pennulara" è una fonte di benessere ed alleato di bellezza.

Ricette

Bruschetta mediterranea

Ingredienti

fette di pane casereccio prodotto con farina integrale
1 cucchiaino di olio evo "pennulara"
1 spicchio di aglio
rosmarino e pomodorini.

Preparazione

Spennellare le fette di pane con l'olio.

Metterle sulla brace, oppure sotto il grill del forno, fintanto che non si saranno uniformemente abbrustolite.

Ritirarle e sfregarle con l'aglio spellato, rosmarino e pomodorino.

Maccheroni di farina integrale senatore cappelli ai carciofini selvatici

Ingredienti

400 g di Maccheroni Astorino
1 mazzetto di prezzemolo tritato a mano
15 carciofini
4 cucchiari di olio extra vergine di oliva pennulara
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio di aglio tritato
5 cucchiari di pecorino crotonese grattugiato
sale marino
1 limone.

Preparazione

Pulite bene e tagliate a piccoli spicchi i carciofi ed immergeteli nell'acqua acidulata con il succo di limone per non farli annerire. In una capiente padella fate rosolare l'olio e l'aglio per qualche minuto. Quindi unite i carciofini ben scolati, aggiungete il sale e lasciateli cuocere per circa 5 minuti. Irrorate con il vino a poco alla volta, fino a completare la cottura. 5) Scaldate e scolate la pasta al dente, versatela nella padella con il condimento già pronto, unite il prezzemolo, amalgamate ben bene per alcuni minuti, spolverizzate con il formaggio grattugiato e servite caldo.

Focaccia ionica olio e sale con foglie di insalata lattuga

Ingredienti

1 patata di medie dimensioni
500 g di farina di grano tenero
15 g di sale fino
12,5 g di lievito madre
250 ml di acqua minerale naturale
2 cucchiaini di olio evo "pennulara"
Sale grosso.

Preparazione

Lavare la patata e lessarla a vapore per 30 minuti.

Passarla allo schiacciapatate.

Setacciare la farina in una terrina ed unirvi il sale. Mescolare accuratamente.

Sciogliere il lievito nell'acqua e lasciarlo riposare per 10 minuti.

Aggiungere alla farina la patata schiacciata, l'acqua con il lievito e l'olio.

Impastare fino ad amalgamare gli ingredienti, formare una palla, rimetterla nella ciotola ben infarinata, coprirla prima con uno strofinaccio, poi con un telo caldo e lasciarla lievitare per 1 ora in un luogo ben riparato.

Passato il tempo indicato prendere l'impasto, sgonfiarlo e reimpastarlo brevemente.

Ungere una teglia tonda di 28-30 cm di diametro o rettangolare di circa 35x25 cm di lato con l'olio, disporvi dentro l'impasto e stenderlo con le mani.

Pizzicare in superficie per creare piccoli avvallamenti, ungere con un filo d'olio e cospargere con qualche grano di sale grosso.

Lasciare lievitare la focaccia un'altra ora, sempre ben coperta.

Riscaldare il forno a 200°C, infornare la focaccia e cuocerla per 20 minuti, prolungando la cottura se fosse necessario a farla ben dorare.

Aggiungere le foglie di lattuga e servire fredda.

Bruschetta crotonese

Ingredienti

fette di pane casereccio prodotto con farina di semola di grano duro
1 cucchiaino di olio evo "pennulara"
1 spicchio di aglio
origano
maggiorana

4 carciofini selvatici sott'olio
passata di pomodoro
mozzarella fior di latte.

Preparazione

Accendere il grill del forno e tostare le fette di pane da entrambi i lati fintanto che non si saranno uniformemente dorate.

Ritirare il pane, ma lasciare il forno acceso.

Strofinare le fette con lo spicchio d'aglio spellato. Versare su ogni fetta due cucchiaini di passata di pomodoro e cospargerla uniformemente.

Unire la mozzarella a pezzettini, una manciata di origano e maggiorana, un filo d'olio ed i carciofini.

Infernare ponendo la griglia a metà altezza fintanto che la mozzarella non si è sciolta.

Servire immediatamente.

Saranno distribuiti campioncini gratuiti di olio evo pennulara, sarà svolto un Workshop e saranno distribuiti ricettari.

Olio extravergine Colline dell'Ufita

a cura della sezione provinciale LILT di Napoli

Prodotto tradizionale campano.

Rapporto alimento-salute (in relazione al comportamento alimentare salutare)

L'olio extravergine di oliva Colline dell'Ufita rientra nella categoria Olii e Grassi da condimento, è una tipicità della zona dell'Alta Irpinia, caratteristica odore intenso, colore paglierino e sentori di note erbacee e di pomodoro acerbo.

Ruolo dell'alimento nella dieta

Fondamentale l'apporto dell'olio extravergine di oliva nella alimentazione.

Quali principi nutritivi apporta

L'olio d'oliva extra vergine è ricco di vitamine liposolubili come la A e la E, i tocoferoli dalle proprietà antiossidanti.

Quando dovrebbe essere consumato? Per quali motivi?

Tutti i giorni dai 3 ai 4 cucchiaini sia a crudo che a cotto.

Modalità di consumo, modalità di cottura

A crudo e a cotto come condimento.

Modalità di conservazione

A temperatura ambiente in luogo protetto dalla luce.

Ricette

Bruschetta al pomodoro

Ingredienti

500 g di pomodori
2 spicchi di aglio tritati
5 bruschette
olio extravergine di oliva Colline dell'Ufita.

Procedimento

Lavate i pomodori e tagliateli a pezzi piuttosto piccoli togliendo le parti filamentose. Su di una bruschetta passare dell'aglio e aggiungere il pomodoro tagliato a fette e cospargere generosamente con olio extravergine di oliva.

Spaghetti aglio, olio evo e peperoncino

Ingredienti

380 g di spaghetti
1 scalogno
1 spicchio di aglio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale.

Procedimento

Passare in padella con abbondante olio evo aglio e peperoncino, aggiungervi gli spaghetti al dente e ripassare, aggiungere altro olio evo e peperoncino.

Significati simbolici dell'alimento

L'olio ha un forte significato simbolico nel cristianesimo, è un elemento della creazione insieme ad acqua, frumento e vino.

Immagini dell'alimento nella storia dell'arte

L'olio è molto rappresentato nell'arte per il suo forte valore simbolico, lo ritroviamo in rappresentazioni di abbondanza e ricchezza.

L'alimento nella letteratura

L'olio è molto presente nella letteratura, associato all'abbondanza e alla ricchezza.

Olio di Oliva

a cura della sezione provinciale LILT di Ragusa

Genuinità e qualità del prodotto.

Rapporto olio di oliva-salute

Efficacia preventiva basata sull'evidenza, come risulta dall'articolo scientifico allegato.

Ruolo dell'olio d'oliva nella dieta-principi nutritivi

composto in gran parte da acido oleico (72,4% nel nostro olio), un acido monoinsaturo importante per un buon assetto lipidico del sangue; ricco di potenti antiossidanti come i polifenoli e l'idrossitirosolo.

Quando consumarlo

Per condire il pane, per fare scarpetta nei tanti sughetti della nostra cucina, per le insalate di tutti i tipi; per le frittiture; come condimento essenziale di tutte le minestre di legumi.

Modalità di consumo-modalità di cottura

Adatto alla cottura ed alla frittura per l'alto punto di fumigazione.

Modalità di conservazione

Al fresco, 16-18°, in recipienti di vetro, ben chiusi e tenuti al buio.

Significati simbolici dell'alimento

Il ramoscello d'ulivo portato nel becco da una colomba simboleggia la fine del diluvio e la pace tra Dio e gli uomini.

L'alimento nella letteratura e nell'arte

Un solo esempio tra tanti: il giardino degli ulivi, o Getsemani, distante da Gerusalemme "il cammino di un sabato".

L'olio di chiaramonte nel veronelli

(Garzanti, 1970): In anni ancora non sospetti scrive Veronelli: "olio d'oliva di frantoio di eccezionale bontà, è come percorso da brividi verdi; saporito, polposo, quasi nulla l'acidità. Lo giudico il migliore dell'isola".



SPEZIE

Dopo aver considerato nel libro insieme i cibi adottati dalle diverse sezioni LILT, è possibile fare qualche considerazione di carattere generale su una alimentazione sana che coniughi salubrità degli alimenti.

Gusto - relazionalità del cibo e appagamento dell'esplorazione di sapori lo facciamo con un percorso che introduce qualche spezia e salsa per terminare nella presentazione di 2 proposte di rinfresco, come sintesi a quanto introdotto per frammenti.

La nostra cucina non ha ancora introdotto in modo adeguato le spezie che possono sostituire o integrare l'uso del sale e degli insaporitori artificiali.

Le spezie, derivano dall'Oriente e, e prima del frigorifero, erano preziose più dell'oro per la conservazione degli alimenti.

Il loro carattere misterioso le ha rese protagoniste indiscusse della creazione di profumi, pozioni magiche filtri amorosi.

Il sapere speziato è piccante, agro-dolce, straniero. Imparare ad usare con sapienza in cucina alloro, aneto, anice, basilico, borragine, cannella, capperi, cardamomo, chiodo di garofano, cumino, curcuma, curry, dragoncello, lavanda, melissa, menta, noce moscata, origano, pepe, prezzemolo, salvia, senape, timo, trigonella, vaniglia, zafferano, zenzero, richiede tempo e pazienza.

Poiché il primo senso che sollecita il gusto è l'olfatto sarebbe importate che ogni laboratorio esperienziale cominciasse con l'avvicinamento di queste fragranze, fra loro molto diverse, per riconoscerle e addomesticarle, sia nell'infanzia che nell'età adulta, perché si tratta territori ancora inconsueti ai più.

Con spezie e aromi è facile giocare. Si comincia dal consolidamento della capacità di distinguerle l'una dall'altra, le si definisce con un colore, si immagina a quali piatti abbinarle.

L'attività può essere guidata da una semplice scheda di educazione dell'olfatto:

Sconosciuto	5 4 3 2 1	Conosciuto
Gradevole	5 4 3 2 1	Sgradevole
Dolce	5 4 3 2 1	Salato
Inspido	5 4 3 2 1	Piccante

Colore associato.....

Con cosa lo assaggerei....

Se le spezie hanno poca diffusione nei nostri territori, le "salse" godono di una pessima reputazione perché accusate di coprire i sapori e rimediare agli errori della preparazione del cibo. La salsa è anche metafora della morbidezza di certi gesti delle mani che accarezzano, lavorano, trasformano.

Salse semplici sono una analogia di messaggi benefici, dono di noi sapienti. Ne riportiamo qualche esempio.

Ricette

Salsa al peperoncino

Molto popolare in Cile, ideale con pesce e verdure, piccante.

Ingredienti

- 4 peperoncini verdi
- ¼ tazza di succo di limone
- ¼ tazza di olio extra vergine di oliva
- qualche pizzico di sale
- 2 cucchiaini di cipollotti
- 2 di coriandolo
- 2 di prezzemolo tritati
- 3 cucchiaini di aceto.

Procedimento

Lasciare i peperoncini per 30 minuti, dopo averli puliti e spezzettati, ad amalgamare nel succo di limone con il sale.

Scaldare e aggiungere erbe soffritte. Conservare la salsa in frigorifero in un contenitore chiuso ermeticamente fino al momento di utilizzarlo.

Salsa di erbe

Semplice e economica (per 8 persone)

Ingredienti

- 1 cucchiaino di menta

prezzemolo
aneto
dragoncello
cerfoglio
sedano
basilico
cappero tritato
1 cucchiaio di succo di limone
1 tuorlo d'uovo
4 cucchiaini di olio di oliva
¼ di cucchiaio di senape
Poco sale e pepe.

Procedimento

Passare tutte le verdure nel frullatore, aggiungere il tuorlo, poi l'olio, molto lentamente, condire con sale e pepe.

Di seguito, includiamo una proposta a menù per rinfresco, ispirato alle indicazioni dello studio DIANA, per evidenziare come si possa mangiare in modo sano e appetitoso anche rispettando canoni quasi strettamente "vegani".

Rielaborazioni e variazioni dei menù sono scaricabili dal sito www.luoghidiprevenzione.it e sono state oggetto di un approfondimento esperienziale da parte di molti Istituti Alberghieri nell'ambito del Progetto Ministeriale CCM 2012 "Sviluppo e potenziamento di competenze specifiche degli operatori e dei volontari che operano nel campo oncologico, sui temi dell'alimentazione, attività fisica e della promozione del benessere psicofisico, per la messa a punto di un modello assistenziale di percorso oncologico integrato".

APPENDICE **MENÙ PER RINFRESCHI**

a cura di Cooperativa Appennino

Erbazzone con ortica, bietola, fagiolini

Ingredienti

Per la pasta

farina macinata a pietra integrale 200 gr
olio extravergine di oliva 70 gr
acqua qb

Per il ripieno

ricotta 300 grammi
Bietole lessate 150 gr
ortica lessata 150 gr
fagiolini lessati 150 grammi
noce moscata
pepe
sale.

Procedimento

Lessare le verdure in acqua non salata per circa 15 minuti, una variabile che prescinde dalla freschezza dell'ortaggio, ricordando che è meglio non cuocere troppo a lungo. Lasciare raffreddare tutti gli ortaggi poi sminuzzare a coltello in maniera fine, ma non usare il blender, unire la ricotta

e aggiungere una spolverata di noce moscata un po' di pepe e il sale che dovrà, essere usato con molta parsimonia secondo il proprio gusto.

Preparare la sfoglia brisé aggiungendo alla farina disposta a fontana l'olio evo e l'acqua che in questo caso serve a formare la maglia proteica della pasta, lavorare grossolanamente impastando gli ingredienti ma senza rendere la pasta dura, riporre in frigorifero per circa 1/2 ora.

La sfoglia non necessita di sale in quanto è un sostegno per il ripieno già calibrato e deve avere un effetto neutro e delicato, l'olio presente è il condimento di tutta la realizzazione finale. Dividere l'impasto in due parti, stendere la sfoglia sottile tirata a mattarello su una teglia che non necessita di essere unta, sfridare l'eccesso e posizionare all'interno il ripieno un maniera uniforme.

Ricoprire con l'altra metà della sfoglia, chiudere bene i bordi e con una forchetta praticare dei fori sul coperchio di pasta.

Spennellare con acqua e olio la superficie ed infornare a 180° per circa 30 minuti.

Tortino di patate alle erbe aromatiche

Ingredienti

Patate lessate
1 kg

3 uova intere
100 gr di parmigiano reggiano
20 gr di rosmarino fresco
20 grammi di menta fresca
10 grammi di timo fresco
50 gr olio evo
sale
pepe.

Procedimento

Lessare le patate e spremele a passapatate ancora calde, aggiungere 2 uova, il parmigiano reggiano e mescolare, lasciare raffreddare una decina di minuti, salare e pepare moderatamente a piacimento poi includere le erbe aromatiche, mescolare di nuovo e posizionare all'interno di una teglia il composto, con una forchetta equilibrare e disporre il ripieno poi imprimere un disegno a cesto sul composto che spennelleremo con l'uovo rimasto sbattuto a forchetta.

Infnare a 180 gradi fino a formare una leggera crosticina dorata e servire anche fredda.

Pizzette e focacce integrali

Ingredienti

Farina di grano tenero 300 gr meglio se macinata a pietra
farina di avena 50 grammi
farina di riso 50 grammi
farina di grano duro 50 grammi
farina di farro 100 grammi
olio evo 70 gr
lievito di birra 5 grammi
lievito madre 30 grammi
un pizzico di sale
acqua qb
Semi oleosi (girasole, lino, zucca, sesamo etc...).

Procedimento

Miscelare le farine, i semi ed aggiungere l'olio e il sale, il lievito madre sia in polvere che in biga a vostro piacimento, nell'acqua a parte sciogliete il lievito di birra (questo processo definito starter aiuta la lievitazione riducendo l'uso del lievito di birra ma può essere usato anche solo il lievito madre o solo il birra a secondo delle vostre esigenze).

Impastare il tutto e una volta ottenuto un impasto liscio ed omogeneo tirare con il mattarello la pasta e stenderla nelle teglie o a piacimento tagliare con il coppa pasta delle formine rotonde.

Spennellare con acqua ed olio la superficie poi quelle destinate a focaccia verranno lasciate lievitare per circa 40 minuti a 23 gradi per essere poi guarnite con cipolla, zucchine o rosmarino, le altre destinate alle pizzette condite con passata di pomodoro, mozzarella e origano. Quando saranno belle lievitate infornare per circa 15 minuti a 250°.

Insalate e pinzimonio di stagione

Le prime ai fiori di malva e calendula. Indispensabile l'ortaggio appena colto, lavato e preparato a taglio agevole per il consumo, consumare con olio evo, aceto di lambrusco e sale alle erbe aromatiche.

Lasagne vegetariane integrali

Ingredienti

Per il ripieno

Zucchine 2 kg
foglie di canapa 200 gr
cipolla 100 grammi
farina 100 grammi
burro 60 grammi
latte 1 litro
50 ml olio evo
noce moscata una leggera grattugiata
parmigiano reggiano 100 grammi

Per la Pasta

farina biologica integrale di 500 grammi
due uova
acqua
un pizzico di sale.

Procedimento

Impastare la farina con le uova e l'acqua un po' fino ad ottenere un impasto omogeneo e ben lavorato, ma troppo umido, piegare nella pellicola e riporre a riposo in frigorifero per circa 1/2 ora.

Tagliare a quadratini la cipolla e rosolarla nell'olio, aggiungere le zucchine a quadretti e restringerle

mentre a parte si lessano le foglie della canapa per circa 6 minuti in acqua non salata, una volta scolata si lascia raffreddare e si sminuzza a coltello unendola alle zucchine e alla cipolla lasciando raffreddare.

Preparare la besciamella mettendo la farina in una pentola col burro e a fuoco bassissimo far sciogliere il burro che si amalgama con la farina.

Lentamente aggiungere il latte, e portare ad ebollizione salando secondo gusto mettendo un poco di noce moscata.

Una volta pronta togliere dal fuoco, far raffreddare ma non completamente, unire le zucchine e mescolare.

Assaggiare il composto e aggiustare di sale. Preparare le sfoglie di circa 15 cm per 10 lessarle in acqua poco salata e disporle in modo da ricoprire la teglia lasciando un bordo di circa 3 cm.

Posizionare il ripieno in strato di circa 1 cm e spolverare col parmigiano reggiano, ripetere l'operazione alternando per tre strati. Sull'ultimo sporcare col ripieno la sfoglia, spolverare di formaggio ed infornare a 200 gradi per circa 25 minuti.

Insalata di riso integrale (con tofu e curcuma)

Questo è un riso integrale deve cuocere in acqua bollente non salata per 40 minuti, rimane comunque al dente a causa del "vestito", raffreddare in acqua corrente e condire con tofu, curcuma, pepe rosa, sale, succo di Lime e prezzemolo.

Una proposta fresca ed essenziale per il caldo africano di questi giorni.

Frittatina di legumi e cipolla

Monoporzione variopinta, non frita ma al forno a base di legumi, cipolla e ortaggi a fantasia. in questo caso ho rosolato a parte la cipolla mentre le carote a julienne le ho messe crude. Infornare il tutto a 160 gradi per 10 minuti in teglia con uno spessore.

Bibliografia

Itinerario Bibliografico

Una lettura fondamentale per la comprensione delle indicazioni metodologiche del testo è il volume *Le immagini affamate: donne e cibo nell'arte; dalla natura morta ai disordini alimentari*, catalogo della mostra a cura di Martina Corgnati (Aosta, Museo Archeologico Regionale 1 dicembre 2005 - 7 maggio 2006), Regione Autonoma Valle d'Aosta, 2005.

Tutte le immagini citate sono raccolte in un'aera riservata sul sito **www.luoghidiprevenzione.it** in una sequenza numerata con una breve presentazione, questo consentirà a chi fa del testo un uso didattico di disporre di sequenze di diapositive già organizzate.

Afrodita: racconti, ricette e altri afrodisiac, di Isabel Allende e i testi di Jorge Amado in particolare *Dona Flor ei suoi due mariti* sono stati fonte di ispirazione per la parte di associazioni letterarie.

Per l'approfondimento delle note metodologiche si rimanda al volume *Scegli con gusto, gusta in salute*, Pisa, Pacini Editore, 2014, in cui è contenuto anche un'ampia bibliografia tematica.

Citiamo di seguito le sitografie segnalate dalle singole sezioni LILT:

Sitografia Melagrana

granatumplus.it/ilfruttodelmelograno/#/11/zoomed
restaurars.altervista.org/la-melagrana-nei-dipinti-origine-e-significato-di-questo-frutto-pittura/
www.benessere.com/dietetica/arg00/proprieta_melograno_02.htm
www.lepiantedafrutto.it/piante-da-frutto/pianta-di-melograno/
www.pensieriparole.it/poesie/poesie-d-autore/poesia-18184
www.riza.it/dieta-e-salute/cibo/3408/la-melagrana-vaccino-d-autunno.html
www.sardegnaincampo.com/MELAGRANA/melagrana.htm
it.wikipedia.org/wiki/Punica_granatum SHAPE

Fonti e sitografia Carciofo

Agenzia Regionale per lo sviluppo in agricoltura della regione Sardegna
www.menuturistico.com/
www.ricettedisardegna.it/
www.tanogabo.it/
www.carciofosardodop.it/
www.agraria.org/

Fonti Muggine

www.reamarinasinis.it/it/sinis-rev-1/produzione/enogastronomia/industria-olearia/agricoltura2/i-piatti-della-tradizione-2/ricette-di-ieri/index.aspx?m=53&did=1852

www.cibo360.it/alimentazione/cibi/pesce/cefalo.htm

www.labinf.polito.it/~s100675/mylinks/pesci/cefalo.html

www.chioggiapesca.it/?pesci=cefalo

www.gustissimo.it/ingredienti/pesci-crostacei-frutti-di-mare/cefali.htm

Conclusioni

Olfatto, tatto, vista, udito, memoria, consapevolezza di sé e del proprio modo di abitare nell'ambiente: di questo è costituito il "gusto". Anche l'integrazione dei lavori e dei contributi culturali di molte Sezioni provinciali LILT, è stato occasione di scoperta, esplorazione, incontro. Gli stessi cibi, trattati dal punto di vista delle singole Sezioni, si sono arricchiti di sfumature e sfaccettature, non paragonabili a dettagli.

Il nostro obiettivo era di evitare di trasformare il Dizionario in un Ricettario: pensiamo di esserci riusciti. La Lega italiana per la Lotta contro i Tumori è da anni all'avanguardia nella Prevenzione e nella Promozione della Salute rispetto agli Stili di vita a rischio.

Le LILT di Biella, Bologna, Campobasso-Teroli, Crotone, Ferrara, Milano, Napoli, Oristano, Parma, Piacenza, Ragusa, Reggio Emilia, Roma, Treviso che si sono messe in gioco in questa sfida, hanno condiviso l'opportunità e le difficoltà di lavorare insieme per restituire le sfaccettature di un immaginario composto da tradizioni territoriali, competenze nutrizionali, laboratori esperienziali, consonanze culturali, narrazioni e visualizzazioni artistiche.

Si percepisce la fatica e lo sforzo di restituire ricchezza e molteplicità di quanto appartiene alla specificità di alimenti anche molto semplici quali mela, aglio, pomodoro, sarda.

Si percepisce il risultato di un incontro fra territori diversi che hanno provato ad unire esperienze (talvolta anche fra loro distanti) in un dizionario comune, dizionario di apertura e di incontro, di condivisione e di conoscenza reciproca.

È stata una esperienza interessante e innovativa di educazione fra pari per chi ha contribuito alla realizzazione del testo e un modo inconsueto per identificare una Rete di Sezioni Provinciali LILT unite nel proposito specifico di catturare l'interesse del lettore curioso e del professionista del settore in una riflessione sui significati della relazione fra cibo-alimentazione-nutrimiento.

Abbiamo parlato di archetipi, simboli, reverie, ricette. Lo abbiamo fatto senza pretesa di esautività, ma per dare ad ognuno la possibilità di riconoscersi in un proprio percorso di esplorazione delle vie che legano il cosa mangiamo a come e quando mangiamo e chi siamo; aspetto non abbastanza esplorato dai nutrizionisti e dagli altri esperti di questo settore.

Presentare il volume ad Expo, significa includere nei contenuti di una delle più importanti vetrine mondiali legate al Cibo, un seme di riflessione e fertilità che, auspichiamo, possa essere di aiuto concreto (perché le Sedi LILT partecipanti alla realizzazione del volume, sono radicate nei loro territori di provenienza) a chi vuole contribuire al rinnovamento del dibattito fra cibo e salute, tenendo conto delle implicazioni valoriali e affettive che la relazione con il cibo, necessariamente e fortunatamente, continua ad avere per ogni essere umano.

Grazie ad ogni lettore curioso e ad ogni insegnante, nutrizionista, operatore della prevenzione che darà un contributo all'evoluzione del testo sul sito www.luoghidiprevenzione.it, attraverso il link e il sito di dialogo I gusti della salute.

Il gruppo di lavoro del progetto LILT I Gusti della Salute

Potremmo cominciare da Hansel e Gretel, continuare con Biancaneve, Cappuccetto Rosso, Cenerentola, Pinocchio, Pollicino e approdare comunque nel porto giusto, perché ogni fiaba parla del cibo e dei suoi significati: le delizie e inganni della casa di cioccolato della strega in Hansel e Gretel, le prelibatezze del Paese dei Balocchi di Pinocchio, la seduzione mendace della mela offerta a Biancaneve, la paura di "essere divorato" di Pollicino, i modi diversi di espressione di vicinanza e convivialità di Cappuccetto Rosso, la zucca che si trasforma provvisoriamente in carrozza e evidenzia i significati della "trasformazione" come percorso temporaneo e non definitivo se non custodito con saggezza e "motivazione al cambiamento".

Nella prima parte del testo ci siamo sospinti ad approfondire le relazioni fra cibo e archetipi, per definire le radici simboliche della sfera della nutrizione, ma la valenza pluriforme del cibo appartiene alla natura di ogni alimento e la fiaba è il primo dei linguaggi con cui legare e mescolare cultura e natura in una festa che possa con sapienza amalgamare consistenze e sapori, consapevolezza e salute, accudimento e prevenzione, gusto e seduzione. Di questa festa, la donna, è maestra: madre e nutrice, impara sin dalla prima giovinezza che esiste un tempo e un ciclo di stagioni a cui il suo esistere è legato. La donna appartiene alla concretezza della terra e ai sapori lontani delle acque.

La sua festa è la festa degli impasti.

"Oggi è la festa degli impasti. La natura è un impasto di terra e d'acqua. Anche noi umani siamo impasti strani. Anche i sogni e la fiaba del pane sono degli impasti. Al tempo dei tempi il frumento non maturava in chicchi, ma subito in farina. Tutto, d'intorno, si velava di bianco, anche le ciglia, i capelli e i corpi dei bambini. Vicino al bambino che si addormentava sempre per ultimo, ecco arrivare il vento per un patto di gara.

Quello dei due che, dopo aver giocato dentro alla sospensione della farina, si fosse lasciato prendere per primo del sonno, avrebbe dichiarato la propria sconfitta... Il Vento si addormentò per primo e continuò a dormire finché non venne scherzosamente svegliato dal bambino. Appena desto, più felice che sorpreso, gridò: "Parola di vento, impasta!". E il bambino via a impastare un pane con la foga di un gioco mai provato, mentre gli volteggiava d'intorno il vento. Il pane, diventato rotondo e riempito d'aria, cominciò a levitare, il bambino allungò le braccia, fece un balzo, quasi un volo, lo raggiunse, se lo strinse contro il corpo. Ma anche lui cominciò a salire, mentre la forma del suo pane s'ingrandiva s'ingrandiva e si faceva luminosa. S'ingrandiva, salendo, da coprirlo tutto.

Non si vedevano ormai che le braccia strette contro quel pane che non era più pane perché già arrivato al massimo di altezza nel cielo, si fermò inaspettato per diventare luna. E quando noi la vediamo, vi scopriamo i segni e le impronte di quand'era pane". Gianfranco Maretti Tregiardini Animadaria.

Impastare, ammorbidire, amalgamare, mescolare sono parole che appartengono alla cucina, all'affettività e alla natura del "femminile" a cui ogni essere umano contribuisce. Con questo testo ne abbiamo sperimentato il divertimento del gioco e la serietà della conoscenza, nella nostra festa privata di sapori e impasti.

Sandra Bosi

per il Gruppo di lavoro delle Sedi LILT che hanno contribuito alla realizzazione del testo

Finito di stampare nel mese di Settembre 2015
presso le Industrie Grafiche della Pacini Editore S.p.A.
Via A. Gherardesca • 56121 Ospedaletto • Pisa
Tel. 050 313011 • Fax 050 3130300
www.pacineditore.it

