

COMPONENTI PRINCIPALI DEL LATTE

Table with 2 columns: DENOMINAZIONE and % materia secca. Rows include Acqua (H2O), Lattosio, Grasso, and various proteins and vitamins.

presenti e può modificarsi... vantaggi di poter essere distribuito nelle zone dove non arriva il latte fresco...

«L'informatore del consumatore» è diventato uno strumento di difesa per chi compra... Chi è più informato è meglio difeso...

Una parte della scheda delle Coop dedicata al latte.

Sette ricche schede per la nostra salute

Un anno fa l'Unicoop Lombardia iniziava la distribuzione di una serie di schede col titolo «L'informatore del consumatore»... «Di motivi per farlo ne avevamo molti» dice Ambrogio Vaghi...

Preannuncio al Salone di Rimini Qualche nuovo gusto nel sorbetto per il caldo d'estate

L'inventore del gelato e la confezione di Marco Polo sulla strada della Cina - Un programma per cinquantamila posti di lavoro in più nel settore - Prodotto industriale e prodotto artigianale

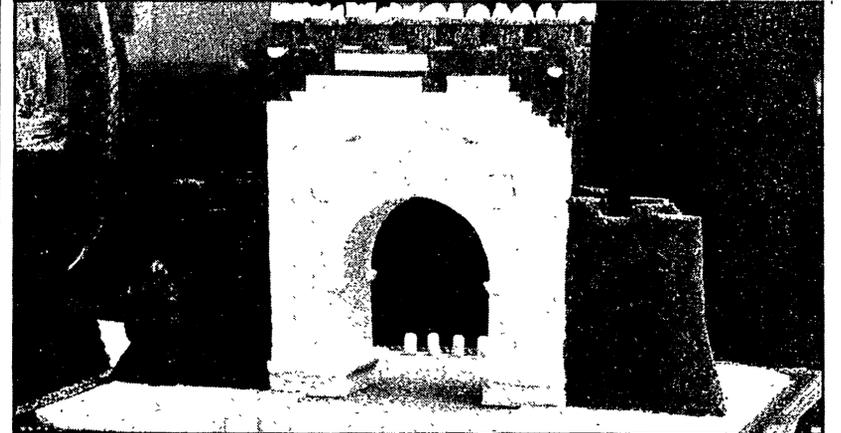
Questi nuovi per il gelato degli anni '80 sono i preannunciati a Rimini. Quali sono? Non si sa o meglio lo sapremo...

sposte positive. Insisteremo con il governo... superiore al 20-25 per cento; quello industriale incorporato...

Conclusione: peso diverso, qualità diversa. In più, nel secondo prodotto, c'è la presenza di coloranti...



Gianni Boozzi



L'arco di Augusto a Rimini. Non il plastico di un architetto, ma la ricostruzione di un maestro pasticciere.

Compriamo un po' d'aria chiamata gelato

«Sono migliori i gelati industriali o quelli fatti artigianalmente? Da un po' di tempo questa domanda cerca una risposta...»

to, le uova sono fresche ed integre, se viene usata polvere d'uovo, questa deve essere essente da solmonella, il ghiaccio...

Certo, i gelati artigianali alla frutta o altro... «Il gelato artigianale è un prodotto che si prepara con le proprie mani...»

Questo aspetto si può stare tranquilli, ma il gusto è quello che è. Insomma c'è il pro ed il contro nell'un prodotto e nell'altro.

È quello cremoso, quegli sabaioni, quei cioccolati, quella panna, quella di grandi e piccoli, si sente che sono fatti come a casa...

Questo fenomeno naturale, può essere, anzi è, esaltato artificialmente, fino ad ottenere, per talune specie di gelati, come l'ice-cream, aumenti del 90-110 per cento...

I gelati industriali non sono cattivi al gusto, ma anche questi sono standardizzati; prendendo un gelato industriale di cui abbiamo anche solo una volta sentito il sapore...

Insomma sarebbe, o meglio, dovrebbe essere un errore considerare il gelato un refrigerante in quanto se ben preparato e non esageratamente «gonfiato»...

La latte deve essere pastorizzato, la crema deve subire lo stesso trattamento...

Ma non cerchiamo, neppure in questo caso, la collaborazione della legislazione alimentare, perché andremmo incontro...

Ecco di cosa ha bisogno il nostro corpo quando fa freddo

Se l'inverno è rigido perché non la colazione «all'inglese»?

Si deve assicurare al nostro organismo il fabbisogno energetico con alimenti adeguati e diversi - Abbandonare l'abitudine di un caffè preso in fretta - Bere molta acqua

In pieno periodo invernale, chiusi nei nostri cappotti affrontiamo ogni giorno i rigori di una stagione - soprattutto in città del Nord - ineluttabilmente e portatrice di fastidiosi malanni.

Può l'alimentazione contribuire a renderci meno crudeli il quotidiano scontro con le avverse condizioni meteorologiche? La risposta è senz'altro dubbia affermativa, perché un corretto apporto nutrizionale è in grado - attraverso complicati circuiti chimici - di fornire al nostro organismo sia le calorie necessarie...

Per ottenere questi effetti è necessario rispettare una dieta sana, vale a dire ricca di vitamine e sali minerali e ben equilibrata nelle tre grandi classi di alimenti: carboidrati (cioè zuccheri e amidi), protidi (cioè proteine), lipidi (cioè grassi).

I cibi devono perciò essere tali da assicurare al nostro corpo il soddisfacimento del suo fabbisogno energetico: sia quello «di base» (che gli consente di svolgere adeguatamente le funzioni vitali, ed è variabile - a seconda dell'età, del sesso, del peso - tra 1.400 e 2.000 calorie al giorno) sia quello «supplementare» (dovuto al lavoro fisico ed intellettuale che ciascuno di noi svolge).

Ma, in pratica, come ci si deve comportare? Si può pensare di «scucchiare» serenamente nei popolari e appetitosi piatti invernali? Che fare davanti ad un'inquietante palata e fagioli, a una fumante pentola, a un profumato risotto o ad una tautu pasta-salsiccia?

Dati i nostri personali gusti gastronomici, ci duole dover affermare che questi sapori piatti devono rappresentare un'eccezione piuttosto che la regola di buona «igiene» alimentare. Essi possiedono infatti l'ingrata caratteristica di dare rapidamente un senso di pienezza, che spesso piace ancora che l'appetito più robusto prima ancora che sulla tavola compaiano i cibi davvero sostanziosi.

Dovremo quindi dare la precedenza al latte e alle uova, alla carne o al pesce (di qualsiasi tipo e cucinati in qualsiasi modo), alla ricca varietà di formaggi (a pasta dura o molle); li accompagneremo con le verdure e gli ortaggi preferiti (crudi o cotti) e con quantità non eccessive di pane e di frutta (prediligendo gli agrumi) evitando di terminare il pranzo con un'enorme fetta di torta.

Una cosa davvero indispensabile è però imparare a bere parecchia acqua nel corso della giornata, anche se d'inverno lo stimolo della sete può essere diminuito. Questo è importante perché, tra le sue numerose funzioni, l'acqua ha anche quella di facilitare i processi digestivi e depurativi (contribuisce cioè ad eliminare dal nostro organismo le scorie che, se accumulate, possono danneggiare la nostra salute). Beviamone quindi senza timore diversi bicchieri al giorno, a digiuno o mangiando...

Infine, un ultimo consiglio, doveroso anche se contrastante con le nostre più radicate abitudini: non limitiamo la colazione del mattino ad un caffè inghiottito frettolosamente. Preferiamoci invece un po' di tempo e, prima di affrontare una giornata di lavoro, un piccolo «rifornimento»: in questo caso il carburante può essere rappresentato da un po' di pane o da un paio di fette biscottate.

Questo è del resto il modo in cui iniziano la giornata le popolazioni dei Paesi più «freddi»: perché non coglierne ed imitarne gli insegnamenti?

Rita Rutigliano (Clinica medica dell'Università di Torino)

Rosce previsioni per il turismo 1980

Un po' di ottimismo per il turismo italiano 1980 se si considera l'andamento delle previsioni per il 1980. Nelle stazioni invernali si è infatti registrato un «tutto esaurito» senza precedenti. Dall'estero sono affluiti turisti in misura superiore agli anni scorsi, a conferma che l'Italia sta beneficiando di una congiuntura favorevole sui più importanti mercati turistici.

Nel 1979 si è registrato un incremento di clientela estera tra i più alti del decennio che si è chiuso con punte di eccezionale rilievo perfino nei mesi di giugno e di settembre, oltre che in quelli estivi.

Forse non è eccessivo, si dice negli ambienti turistici, farne un bilancio di almeno 8 mila miliardi di lire di apporto valutario della clientela internazionale per il 1980.

to che determina la formazione di cristalli abbastanza grossi di ghiaccio: al momento del ritorno alla temperatura ambiente si verificano danni, cioè lesioni delle membrane cellulari con conseguente perdita di sostanze nutritive come vitamine e sali minerali.

La rapidità della surgelazione favorisce invece l'organizzazione dell'acqua in piccoli cristalli regolari senza quindi gli inconvenienti sopra ricordati all'atto dello scongelamento.

Fatti in casa E' questa l'era della surgelazione: solo tale metodo di conservazione permette di mantenere inalterate le caratteristiche del prodotto anche per il fatto che si procede al trattamento subito dopo il raccolto o la macellazione.

La scottatura

La surgelazione «blocca» l'acqua disponibile all'attività dei microrganismi che potrebbero degradare il prodotto. Il trattamento preventivo di scottatura in acqua calda in vapore elimina in parte gli agenti contaminanti o patogeni eventualmente presenti sulla superficie del materiale di partenza e consente di mantenerne la consistenza e l'aspetto originario.

Per quanto riguarda il valore nutritivo, la surgelazione, rispetto ad altri sistemi di conservazione, è quello che incide in misura minore il patrimonio vitaminico: perdite minime di vitamine solubili in acqua si hanno solo in seguito alla scottatura.

È interessante ricordare che il contenuto in vitamina C di alcuni vegetali surgelati è superiore a quello dei corrispondenti prodotti freschi: surgelando vengono bloccate quelle attività vitali che normalmente, durante il trattamento, deteriorano il prodotto.

Che cosa si può surgelare? È impossibile elencare la vasta gamma dei prodotti che si prestano al trattamento: si va dai prodotti naturali (frutti e quali (fragole, piselli, ecc.) ai prodotti precotti o cucinati. Dalla produzione al consumo i surgelati seguono un ciclo di conservazione e di trasporto denominato catena del freddo: i prodotti surgelati devono necessariamente essere mantenuti a temperature inferiori a -20°C.

La scelta dipende dalle temperature di trattamento e quindi dalle dimensioni e caratteristiche del prodotto. Naturalmente prima di venire surgelato l'alimento viene preparato, cioè lavato, pelato, dissossato, ammazzato, scottato, essiccato, ecc., talvolta confezionato, a seconda delle necessità.

Ma allora la carne congelata è surgelata? A questo punto si rende necessaria una differenziazione tra congelamento e surgelazione. Il congelamento è un procedimento lento...

Le tecniche della conservazione

Questa legge inflessibile rappresenta, per lo meno nel nostro Paese, un ostacolo alla diffusione su larga scala di surgelati e congelati. Le installazioni, richiedono ingenti capitali.

Nel 1960 si consumavano in Italia 0,02 kg di surgelati all'anno per persona, nel 1970 si era a 0,60 kg, nel 1975 a 1,61, nel 1976 a 2,37, per arrivare ai 2,60 kg pro capite del '78: oltre il 57 per cento delle famiglie italiane fa ormai uso corrente di tali prodotti, mentre il numero dei congelatori casalinghi è salito sino a 3.000.000.

Tali consumi tenderanno naturalmente ad aumentare, e prodotti surgelati hanno un avvenire assicurato.

Lucia Granata Esperta di tecnologia alimentare

Per gli obesi soltanto un pasto e di sera

Un solo pasto al giorno ridotto in calorie, ma di sufficiente quantità di proteine, ottiene una sostanziale diminuzione di peso nelle persone obese. La riduzione è maggiore se il pasto viene somministrato allo stadio di digiuno di quanto può accadere in soggetti normali che non al mattino o diviso in tre piccoli pasti.

Questi risultati sono stati ottenuti presso la Clinica medica VIII dell'Università di Milano e la Clinica medica di Chieti e sono stati presentati al Congresso Internazionale sulla patogenesi e il trattamento dell'obesità che si è concluso a Roma, domenica 27 gennaio.

Tempi brevi

Per surgelazione si intende un supercongelamento condotto in tempi molto brevi: solo la rapidità del trattamento permette di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto di partenza. I surgelati vengono portati alla temperatura di -18°C, misurata al centro della massa, in sigillato unire alla dieta una attività fisica moderata con una «Cyclette».

Allo scopo si utilizzano diversi sistemi: aria refrigerata, contatto con piastre contenenti liquido frigorifero, immersione ed asperazione con soluzioni inorganiche (salmore), immersione in azoto liquido (quando si vogliono raggiungere temperature inferiori a -50°C) o asperazione sempre con azoto liquido.

Avanza la civiltà del superfreddo

Le tecniche della conservazione

La surgelazione «blocca» l'acqua disponibile all'attività dei microrganismi che potrebbero degradare il prodotto. Il trattamento preventivo di scottatura in acqua calda in vapore elimina in parte gli agenti contaminanti o patogeni eventualmente presenti sulla superficie del materiale di partenza e consente di mantenerne la consistenza e l'aspetto originario.

Per quanto riguarda il valore nutritivo, la surgelazione, rispetto ad altri sistemi di conservazione, è quello che incide in misura minore il patrimonio vitaminico: perdite minime di vitamine solubili in acqua si hanno solo in seguito alla scottatura. È interessante ricordare che il contenuto in vitamina C di alcuni vegetali surgelati è superiore a quello dei corrispondenti prodotti freschi: surgelando vengono bloccate quelle attività vitali che normalmente, durante il trattamento, deteriorano il prodotto.

I pericoli

Nel caso di una sua breve interruzione si ha semplicemente lo scongelamento ed il conseguimento dell'acqua ed una perdita di qualità, nei casi di interruzione prolungata (oltre 12 ore) subentrano anche pericoli di ricontaminazione dell'alimento.

Questa legge inflessibile rappresenta, per lo meno nel nostro Paese, un ostacolo alla diffusione su larga scala di surgelati e congelati. Le installazioni, richiedono ingenti capitali. Nel 1960 si consumavano in Italia 0,02 kg di surgelati all'anno per persona, nel 1970 si era a 0,60 kg, nel 1975 a 1,61, nel 1976 a 2,37, per arrivare ai 2,60 kg pro capite del '78: oltre il 57 per cento delle famiglie italiane fa ormai uso corrente di tali prodotti, mentre il numero dei congelatori casalinghi è salito sino a 3.000.000. Tali consumi tenderanno naturalmente ad aumentare, e prodotti surgelati hanno un avvenire assicurato.