

Un pasto al sole

I nutrizionisti ci spiegano cosa bisogna mangiare d'estate

Pranzi freddi, cene in piedi, litri di Coca Cola. Oppure i soliti luoghi comuni, come: «per dissetarsi bisogna bere tè caldo», o ancora «sudando si elimina il sale, bisogna sostituirlo»: insomma, intorno all'alimentazione dell'estate circolano ancora molti luoghi comuni, alcuni fondati, altri molto meno. «Che la sudorazione provochi un aumento del fabbisogno di sale è anche vero — spiega Emanuela Djalma Vitali, nutrizionista — ma questo non implica affatto la necessità di sostituire la quota di cloruro di sodio persa con la sudorazione con alimenti molto salati. Quest'affermazione può funzionare per i forzati della Legione Straniera, che stavano nel deserto, ma per noi no! Poi di sale ne troviamo già a sufficienza contenuto nei cibi: basta pensare al latte, in cui ogni litro contiene due grammi di cloruro di sodio. In media in un regime alimentare standard ne troviamo 4 o 5 grammi. Piuttosto, per sopprimere al fabbisogno di sali minerali che si perdono con la sudorazione, vale la pena di approfittare dei prodotti naturali vegetali di cui l'estate è così generosa. In ogni caso, non è detto che sia necessario ridurre la razione alimentare media: occorre più o meno lo stesso dispendio energetico sia in estate che in inverno e quindi di osservarsi in modo atten-

to, caso per caso, l'eventualità di ridurre l'apporto calorico giornaliero. Insomma il nutrizionista ci avverte che non c'è bisogno di digiunare solo perché è estate. Ma che cosa è meglio mangiare, allora? Secondo la dottoressa Alberti, dietologa di Parma, è importante scegliere cibi ricchi di acqua: quindi verdura e frutta. Ma quest'estate, freschi di ricordo di radioattività, come conviene prepararle, queste verdure e frutta? Secondo un gastronomo, il proprietario del ristorante Picci di Cavriago, le insalate un po' fantasiose e arricchite da elementi non «a rischio», sono l'ideale. «Per i miei clienti — racconta Picci — preparo insalate sul genere della "albesse": verdure preferibilmente crude, cui aggiungo sottaceti e sottoli, per variare il sapore, e pezzetti di carne tritata e di carpaccio, carne cruda macerata al limone. Oppure, per proporre la frutta anche a chi non ne è appassionato, propongo pere, mele, anche il solito melone, e poi kiwi e frutta tropicale, condita con succo d'arancia, limone e un filo d'olio, e appoggiato sopra sottili fette di prosciutto». E se Picci dà la versione più golosa e più sana dal punto di vista nutrizionale della cucina estiva, attenzione però a non eccedere in pasti freddi durante tutto il periodo estivo.

È un medico, Lucio Lorusso, a spiegare come, a causa delle molteplici e varietà delle risposte che il nostro organismo fornisce allorché sottoposto a diversi stimoli «sia difficile formulare un responso ai diversi quesiti che si pongono in relazione al rapporto tra calore e cibo, e, ancora, fra alimentazione e condizioni termiche climatiche». Lo stesso Lorusso, però, ammonisce che pasto freddo non deve significare panino frettoloso e carente di apporto idrico. Bene, quindi, il pranzo freddo, purché però si ricordi che il calore dei cibi è il fattore che esalta il gusto e l'aroma, e che dunque mangiare freddo significa spesso rinunciare a piacevoli sensazioni gustative. C'è poi tutto un versante più «tecnico», relativo alla scelta dei cibi in funzione della loro conservazione. «Formaggi, affettati e frutta sono i tipici alimenti dell'estate — confermano Marco Dalla Rosa e Maurizio Piva, ricercatori all'Istituto di tecnologie alimentari dell'Università di Bologna — però occorre fare attenzione: le temperature fra i 30 e i 45 gradi sono le peggiori in funzione della conservabilità del cibo. Infatti, i 25 gradi sono la temperatura ambiente: di qui fino ai 65 gradi c'è tutta una fascia utile per fare multipli-



care i batteri negli alimenti. La cosiddetta legge del Q10 indica come, a ogni dieci gradi di variazione di temperatura, venga accelerato dal doppio a dieci volte tanto il tempo di reazione dell'alimento. «Con queste temperature, infatti, si modifica, ad esempio, l'indice di acidità del latte — la cosiddetta "ricotta", cioè la separazione di una parte solida da una sierosa — oppure si creano le muffe nella frutta, a causa dell'azione dei microrganismi che generano aflatoxine e mico-

tossine. Queste ultime non possono considerarsi "pericolose", ma senza dubbio presentano un certo grado di nocività». Il frigorifero è il grande alleato dell'alimentazione estiva: chi ad esempio di preoccupa del fatto che il latte intero fresco impieghi — fuori del frigo — solo dodici ore per deteriorarsi e che il Q10 delle pesche e degli spinaci aumenti da una a quattro volte, può godersi il piacere del gelato o del surgelato. Chi invece dispone — e spesso negli ap-

partamentini del mare succede — di un piccolo frigo senza freezer o anche del semplice avanzante, può ricorrere a tutti i trucchi — in assenza di congelatore — che l'industria alimentare consente: ad esempio, mele disidratate, frutta essiccata o in succhi, latte secco concentrato. Oppure, passare alla «soluzione finale», quella dei mariti con mogli in vacanza: aprirsi la fida scatoletta...

Patrizia Romagnoli

CAMPAGNA PER LA LETTURA 1986

In occasione della campagna per la stampa comunista gli Editori Riuniti mettono a disposizione dei lettori dell'Unità e di Rinascita dodici pacchi-libro ad un prezzo del tutto eccezionale.

1 - Uomini e momenti della vita del Pci

Buflini, Uomini e momenti della vita del Pci	8 500
Amendola, Polemiche fuori tempo	8 500
Ingrao, Masse e potere	10 000
Pajetta, Le crisi che ho vissuto	7 500
Tato, Conversazioni con Berlinguer	16 000
AA VV., L'identità comunista	25 000
Totale	75.500
per i lettori di Unità e Rinascita	49.000

2 - Storia del movimento operaio

G. Mario Bravo, La Prima Internazionale	24 000
Aldo Agosti, La Terza Internazionale	
Vol. I 1919-1923	25 000
Vol. II 1924-1928	25 000
Vol. III 1928-1943	25 000
Totale	99.000
per i lettori di Unità e Rinascita	65.000

3 - Il pensiero filosofico e politico

Constant, Principi di politica	10 000
Engels, Antidühring	15 000
Gramsci, La formazione dell'uomo	20 000
Lenin, Scritti economici	20 000
Marx, Per la critica dell'economia politica	12 000
Totale	77.000
per i lettori di Unità e Rinascita	50.000

4 - Alla fonte del marxismo

Babeuf, Il socialismo prima di Marx	5 500
Bianqui, Socialismo e azione rivoluzionaria	1 400
Engels, Lineamenti di una critica dell'economia politica	2 200
Rivoluzione e controrivoluzione in Germania	1 500
Violenza ed economia	2 500
Lenin, Due tattiche della socialdemocrazia	2 000
La Comune di Parigi	1 500
Marx, Critica al programma di Gotha	2 500
Il 18 brumario di Luigi Bonaparte	1 800
La guerra civile in Francia	2 000
Lavoro salariato e capitale	1 500
Malthus	5 400
Marx-Engels, La concezione materialistica della storia	3 000
La prospettiva del comunismo	2 800
I giovani e il comunismo	3 000
Stuart Mill, Principi di economia politica	2 500
Saint Simon, Il nuovo cristianesimo	1 500
Totale	42.600
per i lettori di Unità e Rinascita	27.000

5 - L'Urss: la sua formazione, il suo sviluppo

Dobb, Storia dell'economia sovietica	15 000
Bettanin, La collettivizzazione delle campagne nell'Urss	4 800
Day, Trockij e Stalin	8 000
Gorodetskij, La formazione dello stato sovietico	12 000
Levin, Economia e politica nella società sovietica	15 000
Medvedev, Dopo la rivoluzione	8 000
Gli ultimi anni di Bucharin	8 000
La rivoluzione d'ottobre era ineluttabile?	8 000
Totale	78.800
per i lettori di Unità e Rinascita	50.000

6 - La donna nella società

Aleramo, La donna e il femminismo	5 500
Autori vari, Sesso amaro	5 000
Baranskaja, Una settimana come un'altra	2 500
Cook, La lavoratrice madre	3 200
Cultrufelli, Economia e politica dei sentimenti	4 500
Il cliente	6 000
Operarie senza fabbrica	1 800
Descamps, Psicopsicologia della moda	5 800
Faragiana, Garofani rossi	3 000
Macrelli, L'indigna schiavitù	6 000
Rowbotham, Esclusa dalla storia	2 600
Squarcialupi, Donne in Europa	4 800
Tristan, Femminista e socialista	6 000
Totale	56.400
per i lettori di Unità e Rinascita	36.000

7 - Il piacere di leggere

Agee, Una morte in famiglia	14 000
Aksenov, Rottame d'oro	7 000
Becker, Jakob il bugiardo	3 000
Benedetti, Diario di campagna	5 300
Blot, La fidanzata di Lilla	5 500
Bonaviri, Martedìna	4 000
Calamandrei, La vita indivisa	12 000
Gardner, Luce d'ottobre	7 300
Pratolini, Il tappeto verde	5 000
Zoschenko, Le api e gli uomini	5 000
Totale	68.100
per i lettori di Unità e Rinascita	45.000

8 - I classici della letteratura

Stendhal, La Certosa di Parma	10 000
Manzoni, La monaca di Monza	10 000
De Foe, Moll Flanders	10 000
Anonimo, Vita di Lazzaro de Tormas	3 000
Totale	33.000
per i lettori di Unità e Rinascita	21.000

Agli acquirenti di più pacchi sarà inviata in omaggio una copia del volume di **Romano Bilenchì, Cronache degli anni neri**. Indicare nell'apposita casella il pacco desiderato, compilare in stampatello e spedire a: **Editori Riuniti, via Serchio 9/11, 00198 Roma**. Le richieste dall'estero dovranno essere accompagnate dal pagamento del controvalore in lire italiane a mezzo vaglia/assegno internazionale.

cognome e nome _____
 indirizzo _____
 cap _____ comune _____
 provincia _____

Desidero ricevere contrassegno i seguenti pacchi:

<input type="checkbox"/> pacco n. 1	<input type="checkbox"/> pacco n. 5	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pacco n. 2	<input type="checkbox"/> pacco n. 6	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pacco n. 3	<input type="checkbox"/> pacco n. 7	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pacco n. 4	<input type="checkbox"/> pacco n. 8	<input type="checkbox"/>

Editori Riuniti

Il trionfo dei frutti esotici

C'è chi dice che sono afrodisiaci, chi li sceglie per dare un tocco originale alla solita insalata, chi non li ha mai assaggiati e vuole provarci almeno una volta: sono i frutti esotici, kiwi, avocado, mango, papaya che ormai si trovano un po' dappertutto, dal supermercato all'ortolano, ma a prezzi che, se si guarda la sostanza, sono veramente proibitivi. Il solo costo di trasporto incide moltissimo, perché il frutto in se stesso è la minima parte del prezzo che paghiamo. In teoria quasi tutti questi prodotti potrebbero essere coltivati anche in Italia, nelle serre per esempio, come il kiwi che importiamo dalla Nuova Zelanda ma anche, in minima parte, dalla Sicilia. I frutti esotici comunque, a parte la novità del gusto per i nostri palati, non hanno niente di diverso, come qualità organolettiche dalla buona frutta nostrana, si tratta soltanto di saperli scegliere. Vediamoli in dettaglio.

AVOCADO Il prezzo al chilo nei supermercati in questo periodo è di 4.300 lire, ma su un frutto, che pesa mediamente tre etti, cinquanta grammi sono rappresentati dal nocciolo. Per sapere quando è maturo bisogna premerlo leggermente e deve risultare molle, se è ancora duro si può lasciare maturare qualche giorno a temperatura ambiente, un procedimento che può essere accelerato avvolgendo il frutto nella carta di giornale. Le qualità nutrizionali sono molto buone: ogni 100 grammi, 207 calorie, inoltre è molto ricco di vitamine A B D E. Si consuma come antipasto, spalmato sui crackers oppure condito con olio, sale, aceto e mangiato a cucchiaini direttamente dal suo involucro. È buono anche nelle insalate nostrane.

KIWI È il più conosciuto fra i frutti esotici perché è stato tra i primi ad arrivare sulle nostre tavole, ma è anche il più costoso (9.800 lire al kg). Ha un gusto acidulo, dolce, molto sottile, è ricco di vitamina C, tre volte quella contenuta nelle arance e molti sali minerali come potassio, fosforo, calcio e fer-



ro. Il giusto grado di maturazione si riconosce al tatto, la polpa deve essere tenera. Si conserva all'aria, ma non dura più di cinque giorni, in frigorifero invece può restare anche il doppio, ma meglio se si conserva in un sacchetto di plastica forato. Si mangia come un frutto: tagliato a metà al naturale o con limone e zucchero o nelle macedonie. Viene usato sempre più spesso per guarnire torte, ma si presenta bene anche nei piatti di pesce, carne e selvaggina.

MANGO Lo importiamo dal Messico e dal Perù, è un frutto untuoso, con un grosso nocciolo come quello dell'avocado, la polpa è color arancio e ha un gusto molto profumato. È buono solo quando è perfettamente maturo; per riconoscerlo la buccia deve essere verdognola, ma tendente al marrone e la polpa si deve sentire tenera al tocco. Buone le qualità nutrizionali (62 calorie per 100 grammi), è ricco di calcio e di vitamine A e C. Se il frutto non è molto maturo si può lasciare qualche giorno a temperatura ambiente, ma in frigorifero quando è pronto si conserva al massimo per una settimana. Due sono le possibilità di consumarlo: nelle macedonie o come antipasto con prosciutto, formaggio e salame. Il prezzo al chilo è di 6.230 lire.

PAPAYA Viene dal Brasile e dalla Costa d'Avorio, ha la forma ovale del mango e può essere di due colori (verde o gialla), non ha la noce interna, ma tanti semi neri che vanno asportati prima del consumo. La buccia, quando il frutto è maturo, si presenta maculata e i colori tendono a scurirsi; inoltre ha un gradevole odore simile al lampone. Contiene vitamina A e C, ma le calorie sono poche (solo 44 per 100 grammi). Si conserva a temperatura ambiente perché è un frutto che teme il freddo e non va mai messo sotto gli otto gradi. Si può consumare come il melone con il prosciutto o semplicemente guarnito con una fettina di limone. Il prezzo al chilo è di 5.850 lire.

Vera Paggi

Gastronomia

Le deliziose acciughe ripiene alla ligure

(P.R.) - Il nome francese del ristorante allude alla vicinanza con la Costa Azzurra che incontra pochi chilometri più in là. Il ristorante «La reserve tastevin» è infatti a Bordighera, ma i proprietari, Milly e Pietro Sattani, fanno una cucina pienamente ligure, rispettando in pieno le caratteristiche storiche della tradizione regionale. Tradizione poco cono-

sciuta, la cui principale caratteristica è il matrimonio tra mare e montagna, con basi di pesce arricchite da aromi di erbe di collina o da verdure e legumi che usualmente si immagina accompagnano piuttosto piatti di carne. «La nostra è una cucina povera — spiega la signora Milly — ed è facile per noi consigliare una ricetta che in casa si riproduce senza diffi-

coltà e costi poco. Anzi, ce ne sono molte per cui si usano ingredienti non cari: le acciughe, ad esempio, fanno parte di quel pesce azzurro che si trova in abbondanza lungo tutte le coste italiane, oppure il classico pesto, che non costa quasi niente ed è così gustoso.

La signora Milly non fa notare che gli aromi liguri sono sicuramente più profumati che in tutto il resto dell'Italia settentrionale... Ci consiglia appunto le «acciughe ripiene»: un piatto semplice il cui costo si aggira intorno alle 2.500 lire a persona. Piuttosto, il signor Piero, che è campione mondiale del sommiere e che assiste alla produzione vinicola di alcune aziende locali, consiglia di accompagnarle con vini liguri, un po' miscelati dal grosso pubblico, ma molto adatti ad accompagnare piatti a base di pesce. Ad esempio, è ottimo il vermen-

tino, un bianco delicato, dal sapore asciutto, tipico dei vini liguri, come asciutto è l'ormesco, un rosso ricavato dalle uve dolcette che si differenziano dall'omonimo piemontese per il raspo rosso.

Per preparare le acciughe ripiene si procede nel seguente modo: si prendono acciughe appena pescate, si liberano della testa e delle interiori, si aprono completamente togliendo la spina, si lavano e si scolano. Si prepara un ripieno di acciughe tritate, prezzemolo, aglio, foglie verdi di lattuga, uova, formaggio parmigiano, sale, pepe, con l'aggiunta di un po' di pangrattato come legante; si farciscono le acciughe con abbondante ripieno e si ricoprono con una seconda acciuga. Si pongono in teglia unta e si cuociono al forno preriscaldato a metà cottura con un po' di vino bianco secco.

