

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Anche a Natale ci si può nutrire senza danneggiare il nostro fisico

Mangiare dev'essere un piacere Dal desco è bandito lo stress

CHIARA SALVANO

■ Ciò che conta oltre alla buona cucina e la qualità dei ingredienti. Anche nei pranzi delle feste. Non tutti infatti amano abbuffarsi consideratamente neanche in quelle occasioni consacrata alla tavola. Chi ha rispetto del proprio corpo dice Giovanni Leanti La Rosa medico olistista esperto in scienze dell'alimentazione ha imparato a nutrirsi senza nuocersi. E chi ha una buona educazione al

mentare sa scegliere gli ingredienti tra i più digeribili con la caratteristica di alleggerire i compiti degli organi interni. Legato intestino reni e pancreas. Le proteine per esempio si digeriscono meglio e producono meno scorie. La fibra ripulisce l'intestino e al tempo stesso da un senso di sazietà aiutando a mangiare meno. Mettiamo in tavola e in pentola meno grassi possibili lo stretto necessario. Fra gli



oraggi ricordiamo di servire quelli con proprietà diuretici (per esempio asparagi e cipolle) che favoriscono il cambio. Ma non dimentichiamo quelle amare. carciofo in testa che agiscono sulla bile e quindi sulla cistifellea favorendo l'eliminazione delle scorie tossiche del metabolismo.

La medicina totale per definizione guarda all'uomo nella sua globalità considerandone anche l'aspetto estetico. «La vitamina A - dice

ancora Leanti La Rosa che a Milano dirige il Centro olistico di salute e bellezza Le Mu se esalta la bellezza della pelle. E questo uno dei motivi per cui spesso consiglio il consumo di frutti esotici. Mango e papaya per esempio ne sono ricchi.

Ma se è importante quello che si mangia è importante anche come si mangia. Sempre. E in particolare quando proprio come avverta nei prossimi giorni il tempo intorno al desco si prolunga a volte anche per ore. Il mo-

mento del pasto deve diventare un'occasione di distensione. A tavola sono quindi severamente sconsigliate discussioni e risse verbali. Si tuazioni che possono dare origine a contratture nervose e ansietà. Ma non sempre è possibile.

Un sistema efficace per rilassarsi mentre si mangia consiglia Leanti La Rosa e masticare bene e a lungo ogni boccone. La bocca infatti durante la masticazione può essere un efficace via di scarico delle tensioni. Inol-

tre mangiare lentamente masticando a lungo accresce i piaceri della tavola e permette di controllare meglio la quantità di cibo e delle calorie introdotte. Il tempo necessario ai meccanismi bio umorali per attivare i centri della sazietà è di almeno 20 minuti. Questi ritmi creati e presupposti per rilassarsi e digerire meglio.

Con quel che costano - in tempo fatica e denaro - questi pranzi sarebbe un vero peccato se ci rimanessero sullo stomaco.

CIBO, STORIA, TRADIZIONE

■ Ogni alimento è un mondo a se. Ha proprie nutrizionali ben precise riconosciute e studiate dal mondo scientifico. Ha valenze terapeutiche come testimonia la moderna dietologia (branca ufficiale della medicina). Serve insomma se assunto nelle dovute proporzioni a mantenere sano il nostro corpo. E se noz altro per tutte queste ragioni che attorno ad

ogni cibo le nostre ave hanno costruito vere e proprie leggende mescolando elementi di verità e fantasia popolare. Storia, tradizioni e realtà scientifica si fondono così in un tutt'uno che stenta a morire. E il caso per esempio del pane considerato toccasana per tante malattie compresa la cancerina oppure delle fave cui è legato uno dei «miracoli» di San Nicola di Bari.

Onore al pane mitico alimento di uomini e dei

■ Ciabatta bionda michet non fa ingrassare e quindi non fa ingrassare. Oggi addirittura in certi ristoranti con qualche pretesa e di moda la «carta del pane» oppure accompagnare le diverse vivande con il pane più adatto ad esaltarne il gusto. Un gusto non conosciuto per un prodotto «vecchio» come si diceva quanto l'umanità e comune a tutte le latitudini.

Questo alimento nato si può dire con l'uomo. Ha infatti il pane riconquistato il posto dov'egli sulle nostre tavole dopo anni di relativo abbandono a causa di falsi precon-

celti (è ipercalorico e quindi non fa ingrassare) e quindi non fa ingrassare. Oggi addirittura in certi ristoranti con qualche pretesa e di moda la «carta del pane» oppure accompagnare le diverse vivande con il pane più adatto ad esaltarne il gusto. Un gusto non conosciuto per un prodotto «vecchio» come si diceva quanto l'umanità e comune a tutte le latitudini.

Il prototipo del pane è costituito da cereale macinato impastato con acqua e messo sul fuoco. Di questo composto non lievitato (azzimo) re-

stano tracce in Emilia (la pialina) e in Sardegna (carta da musica o pane carasau). La lievitazione è stata una scoperta successiva e si fa risalire - secondo una leggenda - ad una tracimazione del Nilo che avrebbe raggiunto un deposito di farina la quale una volta recuperata fu messa a cuocere dando corpo ad un prodotto più fragrante e saporito di quanto si ottenesse prima cuocendo subito l'impasto.

Al di là della leggenda si sa che numerose popolazioni antiche conoscevano la panificazione a cominciare dagli Egizi per arrivare ai cinesi agli ebrei ai greci e ai romani. A proposito di questi ultimi basta ricordare la legge fu mentaria di Caio Gracco (prelievo mensile a metà prezzo) la costituzione della corporazione dei panificatori («pistori») datata 147 a.C. e il rinvenimento a Pompei ed Ercolano di resti di forni e mulini risalenti al 79 d.C.

Ma come abbiamo detto la fabbricazione del pane è molto più antica. L'ingrediente più usato il frumento (si dice originario della Sicilia ma più verosimilmente proveniente dall'Oriente) è stato rinvenuto in caverne del neolitico ovvero risalenti al 6000/5000 a.C. Forse perché il pane ha alimentato tutte le generazioni umane gli sono state attribuite nel tempo proprietà di ogni genere in particolar modo religiose (il corpo di Cristo il miracolo della moltiplicazione) e taumaturgiche (capacità di guarire febbri cancerose tu mori, dolori pleurici e prevenire le epidemie). Non a caso il padre della medicina Ippocrate lo definiva un cibo mitologico (storici tedeschi su questa scia dicono che fosse la mela ambrosia degli dei dell'Olimpo) e non a caso la superstizione popolare lo considera un simbolo di fecondità e il suo spreco portatore di gravi carestie. □ R.D.

Appetitosi e vari i menu dietetici di Saturnia Terme e tavola in sintonia

CIANLUCA LO VETRO

■ Per anni la gente si è alleggerita la coscienza con fanghi e abluzioni sulfuree salvo poi rappsantirsi fegato e stomaco davanti a certe pantegrueliche che chiudevano in bellezza la giornata termale. Evidente incongruenza e stata riscontrata persino dai titolari delle stazioni: ed ora si corre ai ripari. L'ultima delle contromisure è partita da Saturnia centro edificato su una sorgente di acqua sulfurea che sgorga a 37 gradi centigradi. La stazione è stata infatti dotata di un ristorante dove si servono menu dietetici. Tra i altri proprio in questi giorni Saturnia ospita quattro giornate internazionali di studio sulle nuove acquisizioni in fatto di medicina termale. All'ordi-

ne del giorno naturalmente c'è anche il problema del rapporto alimentazione trattamento termale. Ma torniamo al ristorante dove lo chef opportunamente istruito da un team di dietologi sforna piatti salutistici. Ben inteso nessuno sbobba punitiva. I preparati degnissimi sono assolutamente banditi. Al loro posto vengono scodellati piatti belli da vedersi e appetitosi cucinati nel rispetto della più sana dieta mediterranea. Il tutto poi è condito nonche annaffiato da vini e oli provenienti dalla cascina Montepaldi. E pertanto genuini.

Il problema - come spiega la dietologa di Saturnia Flaminia Callisto - non è il mangiar troppo ma il mangiar ma-



secondo tra le 1500 e le 2000 calorie e riservato a chi pur non avendo problemi di linea intende accostarsi ad un modo vivendi più salutare. Va da se che al termine del soggiorno ognuno è libero di adottare o no i suggerimenti delle terme. Chi ci riesce avrà trasformato il suo soggiorno da parentesi igienica in primo passo verso un nuovo stile di vita.

PIATTO UNICO DI ETTORE

Ingredienti per 1 persona: 50 gr riso, 150 gr petto di pollo, 10 gr burro, 15 gr parmigiano, 30 gr sedano, 50 gr di carota, 50 gr di cipolla, 30 gr di prezzemolo, 15 gr di foglie di basilico latte scremato qb. Stufare il petto di pollo per 20 minuti con il verduro. Portate il riso a cottura allungando poco alla volta con latte scremato e acqua calda. Lavorate il burro con le foglie di basilico tritate e il parmigiano e fuori dal fuoco conditec il riso. Sistema caldo su un piatto da portata con il petto di pollo con il riso.



CUCINA TIPICA Una radicata cultura gastronomica in stretto legame con i prodotti naturali

Quel sapore di terra bellunese

■ Il Bellunese è una provincia vastissima ricca di laghi e di montagne che va fiera a tutti oggi del suo legame stretto con la terra. Anche se oggi l'industria fiorisce il carattere bellunese è soprattutto contadino e montanaro. E ovvio quindi che anche la cucina rispetti la tradizione. Il gusto delle «cose naturali» Chissà perché quando si parla di una cucina semplice che si basa sui prodotti locali si usa l'aggettivo «povera». Niente e infatti più falso e basta fare un giro per ristoranti trattorie e barette del Bellunese per capire quanto invece sia estremamente ricca e variegata. Una ricchezza che è data dalla fusione tra «cultura» gastronomica e varietà di prodotti. Dai pesci persici dell'Alpago alla

selvaggina dei parchi dolomiti dalle chiocciole (cucinate in tutte le «salse») alle carni che sanno di buona erba di montagna dai funghi alle castagne alle bacche aromatiche alle erbe alpine dai mille profumi tutto concorre a portare in tavola il vero piacere del mangiar.

E molto difficile scegliere tra i mille piatti. Meglio un capriolo con polenta oppure un risotto con gli spinaci selvatici? Difficile dirsi. Eppure su un prodotto che più naturale di così non si può, nessuno può avere dubbi: il latte. Quel bianco fresco latte che sa di alpeggi di erba ngogliosa mentre verde di fieno senza conservanti. E con il latte bellunese vanno a nozze. Volgare farvi due esempi semplici: come un po' di panna o di formaggio fresco possono diventare prelibatezze degne di un grande gourmet. A spiegarcelo sono Giuliano e Flora Viel proprietarie del ristorante «Al Borgo» (un'antica villa completamente ristrutturata a forza di mani sacrificate) che sovrasta di poco la dimora di Dino Buzzati e la chiesetta dove riposano le spoglie dello scrittore alla periferia di Belluno tel 0437 926755.

SCHIZ prende il nome dal componente principale: un formaggio fresco appena pressato non salato e tolto dal fuoco dieci minuti prima della completa «cotta». La ricetta vuole che questo «quasi formaggio» (due etti per persona) venga tagliato a fette

larghe poco più di un centimetro e depositato nel tegame dove è stata fatta rosolare una noce di burro quando le fette sono a loro volta ben rosolate da una parte e dall'altra salate (solo un pizzico) coprire appena con panna fresca e infornare a fuoco lento per circa 20 minuti (meglio servire con polenta, consogli Viet e un buon bicchiere di vino rosso).

PANNA COTTA è un dolce ancora più semplice da preparare. Servono panna fresca zuccherino un bastoncino di vaniglia e mezzo foglio di colla di pesce. Si cuoce il tutto (meglio in terrina) per una ventina di minuti su caramella e si lascia raffreddare in modo che si rapprenda come un budino.

Dalla preistoria le piccole fave contro la carestia

■ La fava è uno dei cibi più antichi dell'umanità. Coltivata fin dall'epoca del bronzo questo legume è originario della Persia delle regioni limitrofe al Mar Caspio e probabilmente anche dell'Africa settentrionale. Semi della varietà «maior» (secondo la classificazione Herz) sono stati ritrovati anche negli scavi di Pompei a testimonianza di una lunghissima presenza sul suolo italiano. Se ne trova cenno anche nei capitoli di Carlomagno laddove si parla di «fabae maiores». Ha larga diffusione soprattutto nell'Italia centro-meridionale ma una sotto-specie delle «maior» la «maior crosperma vindissima» è cunosamente definita in gergo volgare «fava grande verde

milanese». L'introduzione sul nostro territorio dalle lontane terre del Medio Oriente è invece fu mosca e legata soprattutto alle tradizioni orali. Presumibilmente semi della fava giunsero a noi attraverso le normali vie marittime del commercio ma la leggenda vuole che il principale artefice sia stato il licio san Nicola di Mira (da noi meglio conosciuto come san Nicola di Bari). Secondo la credenza popolare infatti nei primi secoli dell'era cristiana il santo uomo avendo saputo della grave carestia che attanagliava la Puglia fece approdare miracolosamente a Bari alcune navi piene di granaglie e fave. Queste sia marono la popolazione e quel

poco che venne trapiantato in terra diede presto molti frutti tanto da assicurare il cibo ancora per lungo tempo. Che si tratti di leggenda non c'è dubbio ma sia di fatto che da allora nel giorno dedicato al santo si fanno grandi abbuffate collettive di fave. E non solo a Bari ma anche in altri paesetti e regioni come esempio in Abruzzo. Così il 6 dicembre a Pollutri un paese arroccato su un colle nell'entroterra di Vasto si celebra il santo patrono (una cui reliquia è conservata nella parrocchiale) proprio distribendo fave cotte pane e un bicchiere di vino - il tutto solennemente benedetto - a ogni famiglia. E una tradizione che si ripete ogni anno secondo un preciso rituale: due giorni prima della festività si mettono a bagno 6/7 quintali di fave. La sera precedente verso le 18 inizia la cottura in grandi caldaioni posti proprio davanti alla chiesa dedicata al santo e finalmente la mattina del 6 dicembre la distribuzione alla popolazione in ricordo di quell'antico miracolo di □ R.D.



**Iva zootecnica: altro grave colpo al settore**

La recente approvazione dell'emendamento governativo alla Camera dei deputati sulla finanziaria 89 che prevede l'abbassamento della percentuale di compensazione Iva dal 14 al 10% per la vendita da parte dei produttori del bestiame allevato se confermata dal Senato, pone ulteriori preoccupazioni circa il futuro della zootecnia del nostro Paese. Il settore agrozootecnico cooperativo è realtà composita. Diverse attività specialistiche tra loro collegate in una unica filiera produttiva sono organizzate in forma cooperativa dalle stalle sociali e mangimifici alle cooperative e consorzi di macellazione e commercializzazione. Tale filiera ha già di per se alcuni momenti di forte tensione gestionale. Si colloca in questo contesto il ruolo del Consorzio nazionale zootecnico aderente alla Lega delle cooperative con compiti che vanno dalla commercializzazione collettiva delle carni, dei loro derivati e dei sottoprodotti di macellazione ma anche di impostazione e gestione di una politica di concentrazione di servizi, concentrazioni aziendali, raggruppamenti e integrazioni di imprese, definizione di poli di sviluppo al fine di poter governare i momenti di difficoltà che il settore vive e creare sbocchi di uscita. Gli sforzi posti in essere saranno produttivi solo se a livello pubblico verranno portati avanti provvedimenti che vadano nello stesso senso che facilitino e non colpiscano il già precario equilibrio dell'intera filiera agrozootecnica. L'aliquota di compensazione oggi vigente oggetto di riduzione permette all'allevatore quel recupero sui costi che consente di mantenere un minimo equilibrio con la concorrenza estera ove la zootecnia può contare su costi più bassi grazie a una politica zootecnica molto più attenta che ha inciso positivamente sulle strutture produttive di base. I problemi del settore non si risolvono dunque ma si aggravano con la misura presa che allinea alle aliquote europee solo l'aliquota alla produzione e non anche quella al consumo delle carni e loro derivati che resta al 19%. Il reddito del produttore già poco remunerativo risulta penalizzato. Da ciò nasce un disincentivo alla produzione, un incentivo al peggioramento qualitativo dell'alimentazione del bestiame un tendenziale aumento dei prezzi degli animali che si riversa negativamente sul prodotto finale al consumo. Solo una riduzione dell'aliquota Iva sulla carne e sui prodotti a base di carne potrebbe compensare la riduzione dell'iva zootecnica cogliendo due esigenze: quella di un rilancio del prodotto al consumo e contemporaneamente senza incremento di prezzo al pubblico una maggiore remunerazione tramite le strutture di trasformazione ai produttori con pensandoli così della perdita subita. Il Conazo è impegnato dalla sua posizione di cardine fra la produzione zootecnica e le aziende cooperative di macellazione e trasformazione delle carni a fare pressione sulle istanze pubbliche unitamente alle organizzazioni nazionali del settore per la definizione di una politica agro zootecnica complessiva e non limitata a interventi estemporanei che finiscono per aggravare i problemi senza dare alcuna risposta alle giuste esigenze del settore.

**Dott. MAURO MELIOLI**  
Consorzio nazionale zootecnico

**I vini migliori sulle vostre tavole**

CANTINA COOPERATIVA CANNETO TAVI

**CANNETO**

**BUTTAFUOCO**  
Vino ottenuto con le migliori uve rosse della zona di Canneto Pavese Stradella. Bronco colore rosso rubino amaro leggermente pastoso. Grado alcolico 12/15.

**PINOT D'OLTREPO PAVESE DOC**  
Vino ottenuto con le migliori uve rosse della zona di Canneto Pavese Stradella. Bronco colore rosso rubino amaro leggermente pastoso. Grado alcolico 12/15.

**BONARDA**  
Ottenuto dal vitigno omonimo della zona di Rovescala e S. Damiano al Colle colore rubino carico sapore pieno amabile. Grado alcolico 12/15.

**RIESLING**  
Ottenuto dalla mescolanza di Riesling Italo e Renano colore paglierino profumo spiccato decisamente secco. Grado alcolico 12/15.

Aderente al **COLTIVA**

**Cantina Cooperativa Canneto Pavese**  
CANNETO PAVESE (PV) TELEFONO 0385/60078

**Consorzio Nazionale Zootecnico**  
Via Gandhi, 22 - Reggio Emilia  
Telefono (0522) 921300

**CARNE BOVINA**

QUALITA'

**CONAZO**