

FESTA IN TAVOLA

Le feste, si sa, sono il periodo più difficile per il nostro organismo. Quante volte ci siamo detti «oh, oh, mi toccherà stare a stecchetto una settimana per recuperare tutto quello che mangerò in questi giorni», salvo poi abbuffarsi anche con più gusto tanto una parte della penitenza la si è già scontata semplicemente pensandola. Ebbene, non c'è dubbio che, volendo e sapendo, si possono affrontare anche lunghi periodi di pranzi e cene lussuosi senza appesantire più di tanto stomaco, fegato, intestino. Sapendo scegliere, cucinare ed abbinare gli ingredienti nelle giuste dosi faremo salvi anche i nostri «ari-colesterolo e trigliceridi». Certo, nessuno ha il dono della scienza infusa, cosicché anche noi ci siamo affidati ad una esperta del settore, Franca Colonna Romano, giornalista, eno-gastronoma, autrice di numerosi volumi sulla cucina tradizionale della sua natia Sicilia, ma anche esperta conoscitrice delle altre realtà regionali, ci consegna in queste pagine utili consigli su una corretta alimentazione. E per non dimenticare le feste e il piacere della buona tavola, in una sorta di veloce itinerario attraverso lo Stivale ci suggerisce ricette e piatti tipici semplici da realizzare, con ingredienti genuini secondo la migliore tradizione. Anche i piatti apparentemente più elaborati, a conti fatti, hanno il pregio di costare poco. L'unica intransigenza è sui vini, perché molto spesso un buon prezzo non è sinonimo di qualità.



GIUSEPPE MIGNECO - Vita nei campi (le illustrazioni di queste pagine sono tratte da «Il sole ai fornelli», ed. Rizzoli e «Sicilia in bocca... e nel cuore» di Franca Colonna Romano)

Ben venga l'Europa unita, ma in cucina meglio la diversità

La varietà gastronomica è necessaria a difendere l'organismo, l'economia e la qualità della vita

FRANCA COLONNA ROMANO

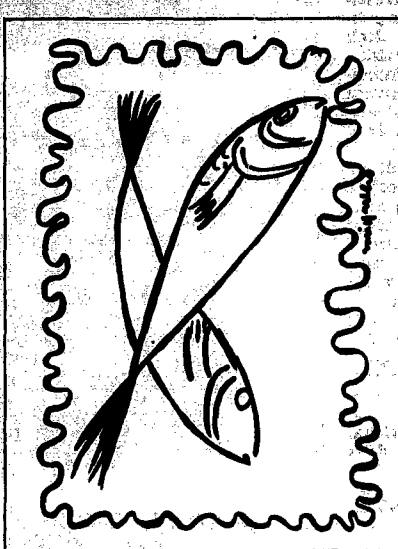
Se proverbialmente è vero che «l'Arte rinnova il popolo», la gastronomia, che è espressione genuina della fantasia e dell'intelligenza dell'uomo, è un linguaggio universale, essenziale per ogni tipo di rapporto umano: non ha importanza il parlare lingue diverse se ci si trova accomunati dallo stesso piacere di una buona tavola... e per buona non si intende che si ricorra di costosi ingredienti, ma preparata con cura e buon gusto, esaltando i prodotti della natura ricavati attraverso il solerte impegno e le fatiche dell'uomo che, fin dalle origini, cominciò a differenziarsi dagli altri esseri umani non accettando semplicemente gli alimenti disponibili, ma elaborandoli e procedendo secondo i mezzi a disposi-

adatta ai climi e alle posizioni geografiche, utile anche per interrompere il ritmo spesso angoscioso della vita di oggi. Nel momento in cui si appresta una «Comunità europea», anche economicamente, nel contesto universale, con la possibilità di utilizzare i prodotti più disparati e con il rischio di appiattimenti, bisogna ancorarsi agli autentici principi tradizionali, avallati dalla millenaria esperienza, per la salvaguardia della qualità della vita e della salute e per la difesa dell'economia individuale e collettiva: per vivere in stato ottimale è necessario nutrirsi in modo da supplire al logorio dei tessuti e al consumo di energia per lo sviluppo ed il giusto mantenimento dell'organismo, rendendo efficienti tutti gli organi attraverso il rifornimento delle sostanze occorrenti secondo il clima e l'età, lo spreco di energie ed il tipo di lavoro svolto. Con l'avvento della «era industriale», la conquista di un progresso falsato dal consumismo attraverso presunte ricchezze ed esotismi esteriori, si mangia troppo e male: da un lato per la spiccata preferenza verso i prodotti impor-

tati, il settore agroalimentare e zootecnico subiscono ricorrenti crisi sempre crescenti, e dall'altro dilagano malattie definite «del benessere», come l'ipertensione arteriosa e l'infarto del miocardio, l'arteriosclerosi e il diabete, e, soprattutto, l'obesità che appesantisce il funzionamento di molti apparati dell'organismo dal respiratorio al digerente, dallo scheletrico al cardiocircolatorio. Anche molte disfunzioni ormonali e la predisposizione e l'insorgenza di tante malattie tumorali trovano riscontro nella cattiva nutrizione e nell'eccesso di cibo, come è stato largamente dimostrato nelle più recenti ricerche scientifiche. In molti Paesi d'Europa e in America l'educazione alimentare viene diffusa attraverso «Linee Guida», differenziate secondo l'ambiente e il costume, ed introdotta tra le materie di insegnamento scolastico, mentre i dettami di esperti nutrizionisti, diffondendo spesso l'informazione «made in Italy» da noi più vagamente definita «dieta mediterranea», basata essenzialmente sul consumo dell'olio extravergine di oliva e dei cereali, della verdura e della frutta,

La salute parte dal piatto, impariamo a riempirlo. Il corpo è una macchina se non carbura bene...

Per chiarire quali siano le regole fondamentali di una sana alimentazione basta riflettere che l'uomo è una macchina con una carrozzeria costituita dalle proteine, che si assumono con una alimentazione variata, dalla carne al pesce, ai vegetali. Come tutte le macchine, per produrre l'energia cinetica necessaria brucia un carburante, fornito essenzialmente dagli zuccheri, non soltanto dal glucosio e dal saccarosio, ma anche attraverso i carboidrati in genere, contenuti nel pane e nella pasta ed in tutti i cereali e legumi.



La riserva necessaria per non avere intoppi lungo la strada è costituita dai grassi, privilegiando l'olio extra vergine di oliva che, avendo il «colesterolo buono» evita danni a livello circolatorio e cerebrale, ed è l'unico grasso in natura con la stessa composizione di quel latte materno che è l'alimento ideale riservato agli esseri umani fin dalla nascita. Oltre alle sostanze nutritive ed energetiche, ed a quelle di riserva, per la «macchina uomo» occorrono anche delle sostanze regolatrici e protettive che sono le vitamine, di vari gruppi e con varie sigle, tutte con una loro specifica funzione, ed i sali minerali: il calcio per modulare il sistema nervoso e la calcificazione delle ossa, il fosforo per il sistema cerebrale ed il midollo osseo, in cui si producono i globuli rossi e taluni globuli bianchi, mentre il ferro per l'emoglobina del sangue, il magnesio per le risposte neuromuscolari, il rame come antianemico ed il selenio come corroborante per l'attività psi-

colifisica. Vitamine e sali minerali predominano in ortaggi, verdura e frutta. L'ipermetabolismo provoca lo sviluppo anomalo delle cellule adipose, particolarmente grave nell'infanzia e nella pubertà, nella seconda fase della gravidanza e dopo i cinquant'anni. Invece di correre al riparo con diete drastiche e farmaci che, a lungo andare, possono creare squilibri psicofisici e seri problemi alla salute, un regime alimentare adeguato alle esigenze dell'organismo conferisce il giusto vigore, contribuendo ad una vita serena ed operosa

Dall'olivo la salute a macchia d'olio

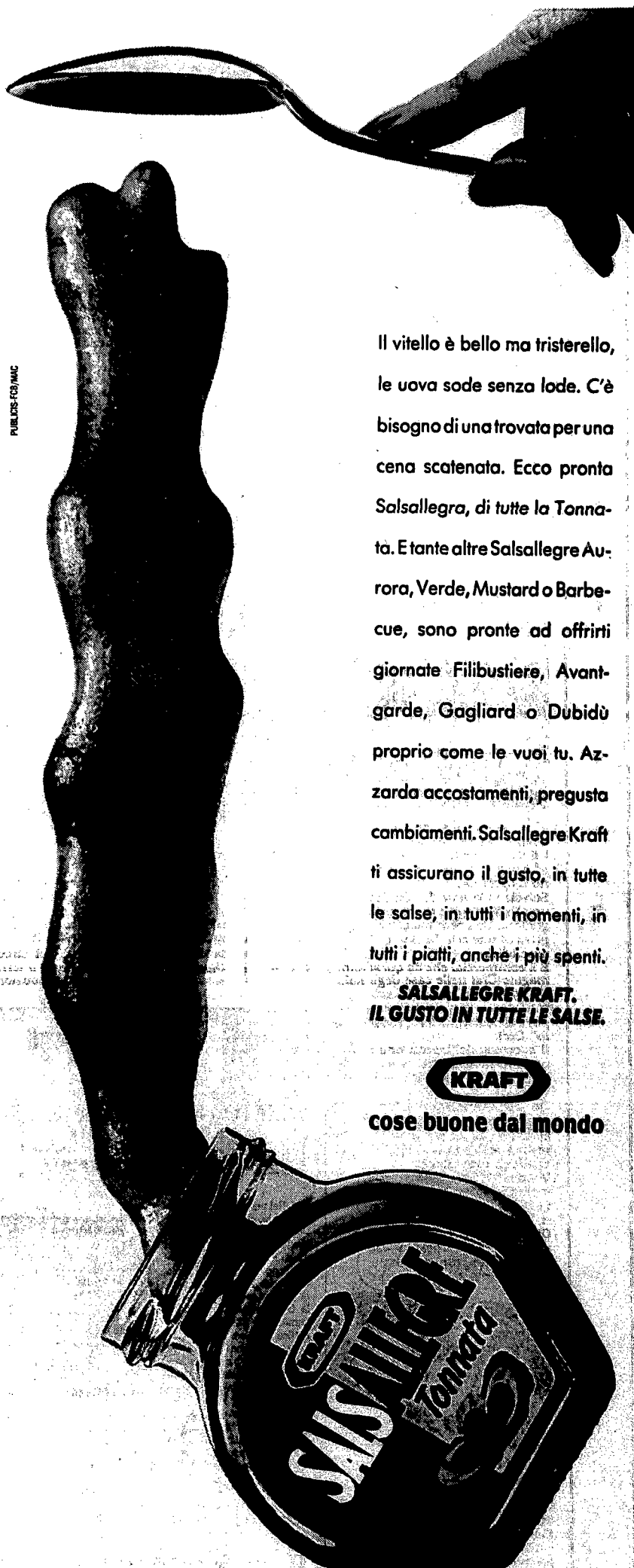
Importantissima è la funzione «eupetica» dell'olio di oliva dovuta al suo profumo e al suo sapore, per cui stimola la secrezione gastrica già nella cosiddetta fase psichica, migliorando le vivande a cui si accompagna. È stata largamente dimostrata l'assurdità dei vari pregiudizi insorti e suggeriti spesso da interessi pubblicitari che tendevano a privilegiare il consumo dell'olio di semi rispetto all'olio d'oliva, uno dei componenti es-

senziali della nostra alimentazione tradizionale. L'olio di oliva è frutto di una delle più antiche e pregevoli coltivazioni diffuse nell'area mediterranea, in base ad una scelta plurimillennaria che ha reso l'ulivo parte integrante del panorama e del costume. Esso ha rappresentato e rappresenta una inesauribile miniera di benefici salutari e un'essenziale mezzo di sussistenza, indispensabile dal punto di vista nutrizionale ed igienico, profilattico e terapeutico.

L'umile sardina toccasana a basso costo

Non ci può essere alimentazione sana senza i prodotti della pesca. Bisogna incrementare il consumo del nostro pesce, razionalmente per la nostra salute ed economicamente per l'equilibrio del bilancio: basta pensare che la spesa per l'acquisto all'estero di solo pesce si aggira intorno al miliardo al giorno in valuta pregiata. Pesci e molluschi, crostacei e frutti di mare contengono oltre alle sostanze proteiche ed ai grassi che non minacciano le arterie perché sono leggeri ed assimilabili, svariate vitamine e sali minerali: il calcio ed il fosforo sono presenti in scarsi quantitativi - anche se di poco superiori a quelli delle carni - mentre abbondano il ferro utile per l'emoglobina, lo iodio indispensabile per il funzionamento della tiroide e quindi per la crescita, per

l'attività del sistema nervoso, e l'azoto necessario per la costruzione delle cellule. Tutto questo sostanza, particolarmente i minerali e la vitamina «P» o «niacina» necessaria al funzionamento di molte cellule, sono contenute in più larga misura nel «pesce azzurro», e sono fondamentali, la tasca e il gusto. Studi recenti indicano che il pesce azzurro esercita addirittura un ruolo protettivo contro le malattie cardiovascolari, in modo particolare contro la trombosi cerebrale e l'infarto del miocardio, equilibrando la presenza di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Non sono le varietà comunemente pregiate e dal caro prezzo, ma le umili sardine ed altri che possono dare un tocco particolarmente prezioso alla nostra alimentazione.



Il vitello è bello ma tristerello, le uova sode senza lode. C'è bisogno di una trovata per una cena scatenata. Ecco pronta Salsallegra, di tutte la Tonnata. E tante altre Salsallegre Aurora, Verde, Mustard o Barbecue, sono pronte ad offrirvi giornate Filibustiere, Avantgarde, Gagliard o Dubidù proprio come le vuoi tu. Az-zarda accostamenti, pregusta cambiamenti. Salsallegre Kraft ti assicurano il gusto, in tutte le salse; in tutti i momenti, in tutti i piatti, anche i più spenti.

SALSALLEGRE KRAFT. IL GUSTO IN TUTTE LE SALSE.

KRAFT
cose buone dal mondo

TONNATA SCATENATA