

**Curiosità****Il segreto di una buona frittura**

“Il fritto è sempre ben accetto nei ricevimenti, dove introduce una appetitosa variante: si presenta bene, conserva il suo sapore primitivo e può essere mangiato con le mani, cosa che piace sempre alle signore”, scriveva nell'Ottocento il magistrato e gastronomo francese *Anthelme Brillat-Savarin*.

Il capitolo che riguarda la frittura è senza dubbio uno dei più interessanti dell'arte culinaria. Il segreto di una buona frittura è la totale evaporazione dell'umidità superficiale dell'alimento messo a friggere, e comporta ovviamente spargimenti di unto e di odori: “L'olio caldo schizza e macchia di untume la cucina; tende progressivamente a scurirsi, da qui l'origine del gusto e dell'odore di grasso bruciato”.

Il calore, una volta immerso l'alimento da friggere, fa coagulare le molecole della superficie e genera la crosticina croccante che impedisce la penetrazione dell'unto. Per non trasformare il cibo in “un'abominevole spugna d'olio” vanno messi a friggere pochi pezzi per volta, in modo da non raffreddare la temperatura del liquido. Bisogna inoltre stare attenti a non far degradare l'olio scaldandolo troppo, eliminare i residui bruciati, e comunque non utilizzarlo per più di un ciclo di frittura. I pezzi devono essere piccoli, perché l'interno deve cuocere prima che cominci la carbonizzazione delle molecole di superficie.

L'olio e le olive: simbolo di civiltà e ricchezza**di Domenico Saccà**

L'olio d'oliva ha ripreso sulla tavola il posto d'onore che merita. Lo dobbiamo essenzialmente alla ritrovata “dieta mediterranea”, un'alimentazione a base di cereali, pesce, verdure e olio d'oliva appunto. Un modo di mangiare un tempo diffusissimo, soprattutto per motivi economici, specie al sud e oggi unanimemente considerato dai nutrizionisti molto sano.

Negli anni '50 quasi per cancellare il ricordo dei sacrifici imposti dalla guerra e dal dopoguerra la dieta mediterranea fu dimenticata, perfino snobbata. Era considerata troppo rozza e povera, e si approfittò del ritorno al benessere per lasciarsi sedurre dai cibi d'oltre oceano (a cominciare dalle enormi bistecche ed i loro variegati condimenti). Ma noi siamo un popolo mediterraneo e ci siamo presto resi conto che questo modo di mangiare non faceva e non fa per noi. Forse andava bene per chi vive tutto l'anno nel freddo, ma a noi faceva salire solo il colesterolo. E poi, forse sentivamo la mancanza di quei sapori e di quei profumi hanno fatto parte della nostra cultura alimentare. L'olio d'oliva ha dunque ripreso a trionfare, non solo come condimento, ma anche per cucinare. Forti di nuove scoperte scientifiche, ci siamo resi conto che avevano ragione gli antichi Greci, i Romani e tutte le popolazioni che intorno al “Mare Nostrum” avevano costruito le loro grandi civiltà, trovando proprio nell'olivo e nei suoi prodotti significativi elementi di sviluppo. Nell'antichità quest'albero, insieme

alla vite, era la più grande fonte di ricchezza. Ed era di casa sulle navi che salpavano il Mediterraneo, dove insieme alle spezie trasportate, serviva a condire i cibi (essenzialmente pesce secco e gallette) dei marinai e offriva loro un indispensabile apporto nutritivo (e vitaminico), anche se all'epoca le vitamine erano sconosciute. Al **museo dell'olivo di Imperia** la perfetta ricostruzione delle stive di una nave romana carica di giare d'olio testimonia la sua importanza in quell'epoca. Nei secoli, l'olio ha avuto un posto d'onore anche alle mense dei potenti: il Re Sole possedeva ben 36 oliere d'oro e d'argento.

L'olio d'oliva ha sempre portato e porta ancora oggi ricchezza ai paesi mediterranei. L'Italia ne è il maggior produttore e per molte ragioni “i doni” dell'olivo sono una voce significativa dell'economia: la Puglia, regina di questa cultura vanta circa 40.000 ettari d'ulivi.

Nella sola Italia si contano oltre 50 tipi di olive, suddivise in varietà da olio e da tavola. Le olive destinate a diventare olio vengono raccolte un po' in anticipo sulla maturazione completa, quando contengono una concentrazione di sostanza oleosa che può raggiungere il 30% del peso (la raccolta avviene di solito nei mesi più freddi tra novembre e gennaio). Le olive da tavola seguono un ciclo un po' diverso: le si raccoglie verso la fine dell'estate, se le si vuole verdi, in pieno inverno quando sono completamente mature, se le si vuole nere. Le olive sono sempre buone, tanto che accompagnino l'aperitivo quanto che facciano bella mostra nel tipico “antipasto all'italiana”.

Sono eccellenti per insaporire pane e focaccia e diventano indispensabili per moltissimi piatti della cucina mediterranea: si sposano ottimamente con il pesce, la pastasciutta e le carni bianche (pollo, coniglio). Ancora oggi, dunque, a distanza di millenni, i doni dell'olivo continuano a rivestire un fondamentale ruolo alimentare per buona parte dell'umanità.

Il Panettone

Ingredienti (per 12 persone): farina di forza 1,300 kg, lievito madre 50 g, zucchero 180 g, burro 300 g, uova, tuorli 12, uvetta 350 g, scorza di arancia candita 125 g, scorza di cedro candita 125 g, latte in polvere 25 g, miele 10 g, malto 10 g, vaniglia 1 stecca, sale q.b.

Preparazione

- Impastate per 10 m il lievito madre con 100 g di farina e 0,5 dl di acqua tiepida. Modellate una palla, incidetela a croce, coprite e fate lievitare in luogo tiepido per 3 ore, poi lasciate a temperatura ambiente per 1 ora. Prelevate 100 g dall'impasto e lavoratelo con 100 g di farina e 0,5 dl di acqua tiepida.

- Prelevate 50 g dalla parte più morbida interna del filoncino e impastatelo per circa 10 m con 100 g di farina e 0,5 dl di acqua tiepida. Fate una palla, incidetela a croce e tenetela in luogo tiepido per 3 ore, poi lasciatela a temperatura ambiente per ancora 1 ora. Lavorate per 10 m 100 g di quest'ultimo impasto con 100 g di farina e 0,5 dl di acqua tiepida, formate una palla, incidetela a croce e tenetela in luogo tiepido per 3 ore, poi ancora per 1 ora a temperatura ambiente.

- Prelevate 100 g di quest'ultimo impasto e lavoratelo per 10 m con 100 g di farina e 0,5 dl di acqua tiepida. Formate una palla, incidetela a croce e tenetela in luogo tiepido per 3 ore, poi per ancora 1 ora a temperatura ambiente. Il lievito ora è pronto per



l'impasto finale.

- Impastate 550 g di farina con 130 g di zucchero, 2,5 dl di acqua tiepida, 225 g dell'ultimo impasto preparato, 6 tuorli ed infine 140 g di burro morbido e lavorate battendo sul tavolo di lavoro per una decina di minuti. Mettete l'impasto in una ciotola e tenetelo coperto in un luogo tiepido per 2 ore, poi lasciatelo a temperatura ambiente per 12 ore finché triplicherà il suo volume.

- Versate in una ciotola 0,8 dl di acqua tiepida, il latte in polvere, il restante zucchero, 6 tuorli, il miele, il malto, 5 g di sale, i semi della stecca di vaniglia e mescolate. Unite la farina rimasta impastando finché il composto risulterà sodo.

Unite l'impasto preparato prima bat-

tendo fino a quando sarà amalgamato, unite solo allora 140 g di burro a fiocchetti, sempre battendo fino a che non sarà assorbito, poi l'uvetta, precedentemente infarinata ed i canditi.

- Dividete l'impasto in 3 parti di circa 800 g l'uno che ungerete, con le mani imburrate, e lascerete riposare coperte per 20 minuti.

Comprimete ogni impasto fra le mani unte lavorando con movimento rotatorio, poi poneteli negli stampi di carta da panettone e fateli lievitare al tiepido per 2 ore, poi ancora a temperatura ambiente per 4 ore fino a quando l'impasto avrà raggiunto il bordo dello stampo.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Provate la cottura con un lungo stecchino, quindi sfornate.

Approfondimento del mese

La tavola natalizia



Questo è il nostro suggerimento per la serata di San Silvestro o per qualche altra festa natalizia.

Basta attrezzarsi con una rete scintillante da sistemare su una tovaglia in tinta unita e un po' di paillettes colorate da spargere sopra. Il tutto è completato da un centrotavola in cui sono abbinati paillettes e fiori freschi

e dal modo di legare tovagliolo e posate.

La rivestitura con la rete non crea nessun ingombro e l'effetto è assicurato.

La tovaglia, in cotone, è bianca. La rete è argentata e reperibile nel periodo natalizio a cifre abbastanza modiche. Prendere le dimensioni del tavolo e secondo l'altezza

della rete (in genere 1,50 m) calcolare il metraggio giusto in modo che possa ricadere almeno di una ventina di centimetri oltre il limite del tavolo.

I piatti sono di porcellana di Capodimonte, molto delicati e con un leggero decoro che ricorda le tinte pastello. Da qui la scelta degli abbinamenti in violetto, rosa e azzurro. Infatti il

centrotavola è realizzato tenendo conto di queste sfumature. Le rose rosa fresche richiamano i fiori stilizzati sui piatti.

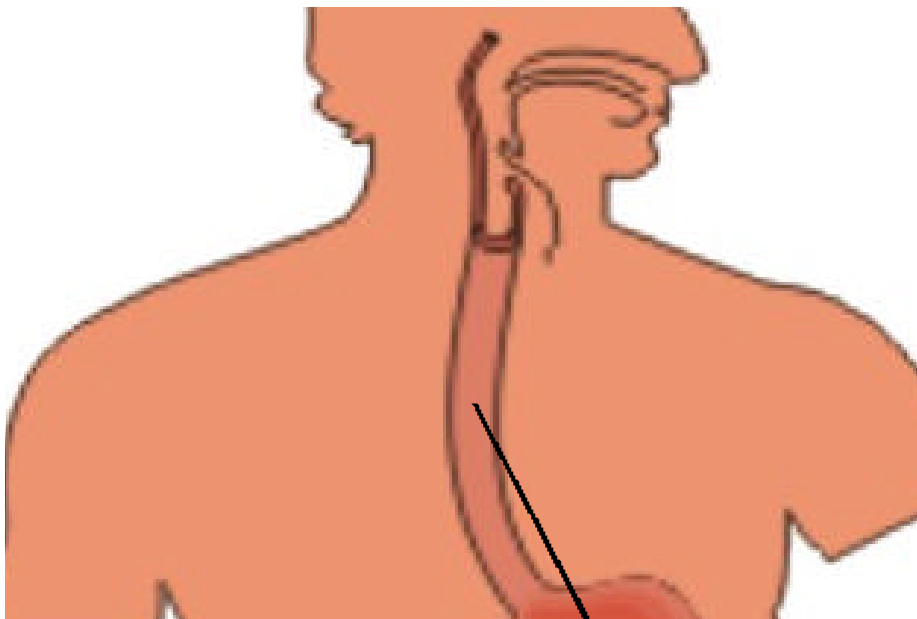
A seconda delle stoviglie e della tovaglia si possono scegliere altre gamme di colori. Se siete in difficoltà, non esitate a scriverci. Vi aiuteremo.

Le posate sono d'argento e legate insieme al tovagliolo con un gran fiocco realizzato con la stessa rete argentata che ricopre la tovaglia. Attenzione quindi a calcolare nel metraggio complessivo anche quanto vi occorre per questa operazione. Volendo si può inserire nel fiocco un cartellino con il nome dell'invitato. Per i bicchieri abbiamo optato per la scelta di due servizi diversi; l'accostamento tra cristalli trasparenti e colorati crea un bell'effetto.

Na.Sa.Ta. News

Dopo il successo ottenuto dalla cena a tema dello scorso 18 novembre, con un menù interamente dedicato alla specialità messinese del **Pesce Stocco**, l'associazione Nasata propone per soci e simpatizzanti altri due gustosi appuntamenti. Al ristorante **La Conchiglia** di Stefano Alfano potrete gustare i menù a base di **pesce azzurro** e **carne di suino**. Tutte le informazioni sul sito www.isapordelsud.it.

Sindrome da reflusso gastroesofageo

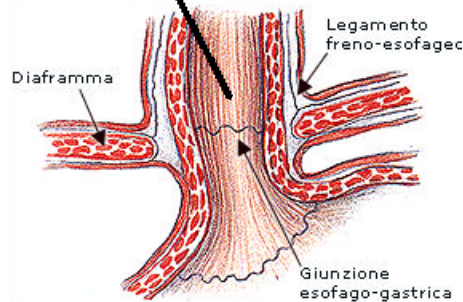


Oltre 15 milioni di italiani accusano, periodicamente o continuamente, disturbi digestivi che, spesso, non sono diagnosticati e curati in modo corretto poiché la maggior parte di chi ne soffre non si rivolge al proprio medico, ma prende farmaci di propria iniziativa e, spontaneamente, si sottomette a restrizioni alimentari senza, però, trarne sostanziali benefici.

Molti di questi disturbi sono legati alla malattia da reflusso che può essere considerata come la più comune malattia dell'apparato digerente poiché affligge circa 4 milioni di italiani. Il reflusso gastroesofageo, in pratica questa risalita nell'esofago del succo acido dello stomaco è un evento che accade di tanto in tanto anche negli individui sani, particolarmente nel corso del primo anno di vita, e nell'adulto, nelle prime tre ore dopo i pasti. Questi reflussi, in genere, non hanno conseguenze e non provocano disturbi d'alcun genere.

I medici parlano di sindrome gastroesofagea da reflusso quando c'è un problema dello sfintere che regola il passaggio del cibo tra l'esofago e lo stomaco; il numero dei reflussi, la quantità e qualità del materiale refluito, procurano fastidiosi e persistenti disturbi o, peggio, lesioni esofagee. Rigurgiti ed eruttazioni che seguono a pasti abbondanti non hanno alcuna importanza, mentre i rigurgiti ripetuti, notturni e accompagnati da pirosi e dolore epigastrico e talora scialorrea, sono caratteristici della malattia da reflusso.

Molti pazienti hanno dolore toracico retrosternale che può essere scambiato per un dolore causato da una malattia di cuore. Altri presentano aritmie cardiache o soffrono di tosse



secca e insistente, o accessi d'asma, ed altri ancora lamentano raucedine o dolore quando deglutiscono. Tutti questi disturbi possono essere causati da succhi acidi dello stomaco che, tornando indietro, irritano i nervi dell'esofago, influenzano la funzione del cuore, infiammano le corde vocali o, dopo essere stati aspirati in piccolissime quantità nei bronchi, scatenano accessi asmatici o polmoniti ricorrenti.

Fortunatamente la maggior parte di chi soffre di reflusso può ridurre o eliminare del tutto i propri disturbi con semplici accorgimenti: non coricarsi prima di 2 - 3 ore dopo i pasti, non assumere a letto una posizione supina, innalzare la testiera del letto di 15-20 cm se si hanno reflussi notturni e dormire, preferibilmente sul fianco sinistro evitando così di comprimere organi come il fegato. Migliorare inoltre quelle condizioni come tosse cronica, stitichezza e cistiti che possono far aumentare la pressione all'interno dell'addome, evitare i cosiddetti "lassativi irritanti" che per la loro natura osmotica possono provocare irritazione sulla parete intestinale; ridurre il peso corporeo (in soggetti obesi o in

sovrappeso) ed infine camminare dopo i pasti.

Le norme dietetiche e comportamentali rappresentano l'approccio terapeutico nelle forme più lievi ed una misura collaterale ma importante nelle forme più severe.

Ai pazienti quindi va consigliato di cercare di suddividere l'alimentazione giornaliera in 4-5 pasti anziché in 2-3 pasti abbondanti che distendono lo stomaco e favoriscono i reflussi evitando quindi pasti copiosi e bevande gassate; evitare cibi che riducono il tono dello sfintere come i grassi (panna e mascarpone), cioccolato, menta, spezie, alcolici, tè e caffè; diminuire l'assunzione di alimenti che rallentano lo svuotamento gastrico come cibi ricchi in grassi, cibi molto acidi (succhi di agrumi, mele e pomodori) e preferire cibi che aumentano il tono dello sfintere come cibi ricchi in proteine.

Scegliere cibi ricchi in fibra alimentare (la frazione insolubile poiché accelerano lo svuotamento gastrico evitando quella solubile, poiché, quest'ultima, stimola la produzione di massa volumetrica dando compattezza alle feci rendendo difficoltosa l'eliminazione).

MECCANISMO PATOGENETICO DEL REFLUSSO



Il ritardato svuotamento gastrico, l'eccessivo incremento pressorio intraluminale ed il ridotto tono dello sfintere esofageo inferiore favoriscono il reflusso

E' indicata inoltre una dieta abbondante di liquidi o semiliquidi e oltre a ciò, può essere utile l'uso del carbone vegetale che lubrifica la parete intestinale.

In conclusione, va sottolineato la necessità di una valutazione, caso per caso, dello stato nutrizionale del paziente, di un attento calcolo del suo fabbisogno alimentare e dell'impostazione di una dieta corretta.

Maria Francesca Catalano
Dottoressa in Dietistica

Fisiologia nutrizionale dell'attività fisica

Per una estrema semplificazione dialettica, chiunque si accosti ad una pratica motoria per consuetudine viene definito "sportivo". In effetti la "pratica sportiva" ha diverse tipizzazioni, a seconda della specificità d'impegno dei soggetti e dei relativi obiettivi, spaziando: dall'agonista all'amatore, dal giovane al diversamente abile, dall'anziano alla donna; ciò, soltanto per dare al lettore alcune delle esemplificazioni indicative.

Ogni segmento di "praticante sportivo", ha un diverso bisogno di apporto nutrizionale e questo, fra l'altro, non è facilmente standardizzabile se non in quelle classificazioni più generalistiche, che poi, correttamente, abbisognano sempre dell'adattamento (personalizzazione) alla condizione del "praticante l'attività motoria"; quindi, è sicuramente errato quel diffuso sentire comune che presume nella cosiddetta "dieta dello sportivo" una corretta alimentazione, universalmente praticabile; anzi è vero tutto il contrario.

Per non creare confusioni nel lettore meno avvertito, in questa esposizione mi asterrò sulla figura dell'atleta normotipo, soffermandomi più sull'igiene alimentare, riportando, tra l'altro, alcune notizie che tratte dalla rivista sportiva telematica *SportPro*. Sono lontani i tempi in cui l'atleta si accontentava di qualche seduta di allenamento, per lo più senza alcun controllo.

L'alimentazione ha lo scopo di soddisfare un duplice necessità dell'organismo: se da un lato deve fornire l'energia necessaria per il mantenimento della vita e dell'attività muscolare (esigenze energetiche), dall'altro deve provvedere materialmente alla protezione, alla riparazione ed alla costruzione dei tessuti (esigenze plastiche).

In particolare vogliamo soffermarci sulla dieta da seguire **nel periodo di allenamento e di competizione**.

La dieta di allenamento: è fondamentale non modificare bruscamente la dieta quando cominciamo a sottoporre un soggetto ad un periodo di allenamento: semmai la nuova dieta dovrà, da un punto di vista quantitativo, essere adattata progressivamente ai bisogni nutrizionali modificati dall'incremento del lavoro muscolare, permanendo sempre lo stesso equilibrio qualitativo che caratterizza l'alimentazione durante il periodo di riposo. L'inevitabile perdita di peso che si verificherà nella

parte iniziale del periodo preparatorio sarà transitoria, legata alla perdita dei grassi di riserva, la cui fine sarà determinata da un nuovo equilibrio organico alle subentrate condizioni di lavoro: dal che può dedursi che l'alimentazione di un atleta è quantitativamente sufficiente quando, superata la fase iniziale del periodo di allenamento, il suo peso si mantiene costante indipendentemente dall'entità del lavoro muscolare.

Durante questo periodo può capitare che l'atleta desideri aumentare le proprie masse muscolari, evitando tuttavia che l'aumento di peso si effettui a carico delle riserve adipose: un'alimentazione eccessivamente ricca di carne non è in grado, di per se', di far aumentare in misura apprezzabile la massa muscolare: essa consentirà naturalmente l'elaborazione e la formazione di nuova sostanza muscolare, ma solo nella misura in cui l'allenamento produca ipertrofia muscolare. Inoltre non bisogna accontentarsi di aumentare esclusivamente gli alimenti del gruppo "carne", ma va piuttosto aumentata la razione calorica globale, senza dimenticare di aumentare allo stesso tempo anche la razione idrica.

La dieta del periodo di competizione Il giorno della gara, l'atleta subisce una reale aggressione, un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo: una dietetica razionale deve trovare la piena espressione proprio in questa circostanza perché, anche se essa non può migliorare le prestazioni dell'atleta, può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni da fatica che sopravvengono durante e dopo lo sforzo. Al di là della contrapposizione tra sport caratterizzati da uno sforzo breve, di potenza, e quelli che utilizzano uno sforzo prolungato, di resistenza, l'unico concetto che merita di essere privilegiato sopra ogni altro è quello del rispetto delle leggi fondamentali dell'equilibrio alimentare.

Alla vigilia della gara l'alimentazione di base del periodo di allenamento potrebbe essere completata da un supplemento di carboidrati, sali minerali e proteine, da assumere sotto forma di frutta e verdura. L'ultimo pasto prima della competizione, da consumarsi preferibilmente 3-4 ore prima dell'inizio delle prove, deve provvedere diversi apporti fondamentali: a) l'apporto di carne deve fornire amminoacidi di elevato valore biologico, allo scopo di assicurare un buon tono neurovegetativo per la durata di 10-12 ore; b) l'apporto di zucchero, direttamente e facilmente assorbibile, deve garantirci una certa costanza della glicemia; c)

l'apporto di acqua, relativamente elevato, permetterà una mobilitazione ed una eliminazione più rapida delle tossine della fatica; d) l'apporto di sale, rilevante ma ragionevole (2-4 grammi) è necessario per la costituzione di una buona riserva di cloruro di sodio, utile per il metabolismo idromineral e per la contrazione muscolare nel corso dell'esercizio.

Riteniamo utile l'esame di casi particolari, legati al fatto che le prove possono avere inizio in orari quanto mai diversi della giornata a seconda delle diverse discipline sportive. Se la competizione ha luogo al mattino ed inizia verso le ore 11, la prima colazione va consumata verso le 7,30 (in ogni caso da 2 a 3 ore prima dell'inizio della gara) e dovrebbe comprendere una scodella di cereali con latte zuccherato, due o tre fette biscottate con burro, miele e marmellata, una porzione di carne bovina (tritata subito prima della cottura, ben salata, cui va incorporato un tuorlo d'uovo), insalata condita con olio e limone, uno o due frutti freschi ben maturi e una tazza di un infuso zuccherato (tè o caffè). Se la competizione ha luogo nel pomeriggio l'abituale prima colazione verrà consumata tra le 7 e le 8, mentre il pranzo verrà anticipato alle 11 circa, in modo da mantenere sempre un intervallo di 3-4 ore prima della gara. Se l'impegno agonistico si ripete al mattino ed al pomeriggio si seguono le indicazioni della competizione mattutina; immediatamente dopo la prima serie di prove si consiglia di bere abbondantemente acqua minerale a temperatura ambiente, avendo cura di provvedere, nell'intervallo libero del mezzogiorno, ad una ricarica energetica che potrebbe essere costituita anche da un alimento-formula equilibrato. In ogni caso dovrà essere rispettato un sufficiente intervallo di tempo tra questo pasto e le gare del pomeriggio. Se la competizione ha luogo in ore notturne, il solo pasto da modificare sarà quello della cena, anticipata intorno alle 17-18, assolutamente di tipo pre-competitivo: molti atleti consumano intorno a quest'ora un pasto eccessivamente frugale, generando un'intensa sensazione di fame nel momento cruciale del pre-riscaldamento. Se infine la competizione si svolge durante parecchi giorni consecutivi, ogni giorno di gara va considerato come se fosse l'unico: in tal caso la cena rappresenta il punto cruciale, dovendo permettere la rapida mobilitazione delle tossine e la ricostituzione delle riserve energetiche.

Vittorio Cocivera