



Società Alimentazione e religione

In genere quando si celebra una festa c'è sempre anche un pasto: Perché?

Il pranzo è molto importante perché è un momento in cui si sta insieme allegramente, si parla e si scherza. Quello del pranzo è un vero e proprio rito diffuso presso molte religioni, che ha come scopo quello di "farsi amica" la divinità".

I greci e i romani, per esempio, offrivano ai loro dei, animali domestici o animali cacciati da loro. Per lo più ad essere sacrificati erano agnelli, pecore e maiali.

Sembra addirittura che agli dei che abitavano il monte Olimpo offrissero animali dal colore chiaro, mentre alle divinità che abitavano negli inferi, animali dal pelo scuro. L'animale prescelto doveva essere sacrificato dal sacerdote. Alcune parti venivano bruciate nel fuoco, altre, dopo essere state arrostate, venivano distribuite a coloro che prendevano parte al rito. Mangiare la carne dell'animale offerto alla divinità aveva un significato profondo, quello di entrare in comunione con essa, stringere un rapporto di amicizia e di alleanza. Anche "Jahwe", il Dio degli ebrei, aveva usato questo rito per stringere l'alleanza con il patriarca Abramo che proseguì con Mosè, a cui Dio affidò il compito di liberare il popolo dalla schiavitù d'Egitto. Ebbene ogni anno, ancora oggi, gli ebrei celebrano la pasqua come "ricordo". I cibi e i gesti di questa cena hanno un significato simbolico.

Attenzione alle frodi alimentari

di Domenico Saccà



E' stato recentemente presentato a Roma il 2° Rapporto sulle frodi alimentari nelle filiere agroalimentari denominato "Truffe a tavola 2005", prodotto nell'ambito del progetto "Salute e Gusto" del movimento difesa del cittadino in collaborazione con Legambiente e con il contributo del Ministero delle attività produttive. Tra l'altro, emerge che gli italiani temono le frodi sul cibo, ed i prodotti chimici, gli Ogm, ormoni e coloranti, ma anche i sistemi di allevamento, di conservazione e trasporto dei prodotti alimentari, costituiscono i principali motivi di preoccupazione. Nella presentazione del rapporto è stato detto, che la gran parte della produzione italiana è sicura controllata e di alta qualità e per questo il nostro patrimonio agroalimentare è apprezzato e conosciuto nel mondo.

Ma deve far riflettere, la sequenza dei dati presentati: 101.655.295 euro, il valore delle merci sequestrate dai Carabinieri per la sanità (Nas), durante le operazioni (37.969) effettuate nel corso del 2004 solo nel settore alimentare. Il 21% in più del 2003 (quando era pari a 83.500.738 euro). Nell'ultimo anno 4.474 sono state le infrazioni penali accertate e 20.856

quelle amministrative contestate, 925 le strutture chiuse per motivi di salute pubblica e 360 quelle sequestrate. Mentre l'ispettorato centrale repressione frodi (Icrf) del Ministero delle Politiche agricole, nelle 24.846 operazioni effettuate nel 2004, che hanno portato a 442 sequestri per un valore totale di 991 milioni di euro, il 63,4% in più rispetto al 2003 (6,15 milioni di euro).

Preoccupanti alcuni casi, come cozze allevate in acque di mare, tonno all'istamina, etichette contraffatte, carciofi incendiari, perché trattati con fitofarmaci troppo ricchi di azoto ed, inoltre, il fenomeno in crescita dell'importazione di prodotti alimentari di cui si sconoscono provenienza e metodi di coltivazione, allevamento e trattamento. Il rapporto presentato, a detta della Legambiente, conferma l'alto livello di attenzione da parte degli enti preposti al controllo di questo delicato settore.

Come dimostrano i dati sul fatturato del comparto agricolo, la scelta dei consumatori verso i prodotti di qualità (DOP e DOC) e biologici è aumentata, anche se in molte zone d'Italia non è ancora particolarmente consistente il mercato di prodotti biologici. Tutto ciò testimonia, comunque, che le campagne di sensibilizzazione verso la sicurezza alimentare e gli stessi rapporti sulle frodi alimentari, di cui abbiamo parlato, sortiscono un effetto benefico sui consumatori, sempre più attenti.

Ai soci Nasata - I sapori del mio Sud un ulteriore motivo di riflessione, lasciando una frase forse sentita tante volte "basta che c'è la salute", a cui noi aggiungiamo "la salute va tutelata e difesa" anche a tavola.



Il gelato

Come per molti alimenti tipici, anche l'origine del gelato è controversa. Alcuni storici dell'alimentazione ne attribuiscono la nascita alla corte fiorentina di Caterina de' Medici. L'origine italiana è stata ampiamente onorata nei secoli, in quanto il gelato italiano è tutt'oggi uno degli alimenti più conosciuti del nostro paese. Dal punto di vista della produzione, esistono due tipi di gelato: quello industriale e quello artigianale.

La principale differenza tra il gelato artigianale e quello industriale è l'uso da parte del primo di sole sostanze fresche con l'esclusione di conservanti che ne fa un prodotto abbastanza deperibile. Il gelato si forma agglomerando a poco a poco l'aria nella miscela a base di latte fresco, zucchero e altri ingredienti a seconda del gusto. Una volta preparata la base del gelato abbastanza liquida, la si deposita nella gelatiera; durante la gelatura della miscela, il movimento delle pale incorpora l'aria rendendo il gelato morbido e consistente.

Nel caso di gelati industriali si utilizzano molto spesso latte in polvere, succhi di frutta in luogo della frutta fresca e altre sostanze (oltre ai conservanti) come coloranti, additivi per emulsionare meglio la miscela, stabilizzanti e aromi per sopperire alla mancanza di frutta e degli altri ingredienti base e rendere il prodotto più gustoso. Gli additivi più usati sono l'agar-agar (E 406), la gomma arabica (E 414) e l'alginato di propilenglicole (E 405); in genere nessuno degli additivi usati nei gelati industriali può definirsi pericoloso o

anche solo sospetto. Il vero problema dei gelati industriali è negli ingredienti: scartate quelli che fanno uso di margarina e di grassi/oli vegetali idrogenati. Nei gelati industriali è più alta la presenza di aria, a parità di peso e per questo motivo risultano più leggeri e schiumosi.

Dal punto di vista nutrizionale il gelato è un alimento molto variabile, con un apporto calorico che può andare da 100 (i sorbetti, spesso confezionati con poco zucchero, più frutta, senza latte, sostituito da albume d'uovo montato a neve) a 250-300 per quelli più calorici, generalmente a base di panna, cacao e con l'aggiunta di altri componenti (biscotti, nocciole). Nelle informazioni alimentari riportate si fa quindi una distinzione tra gelato alla crema di latte, in cui il latte e i suoi derivati sono presenti per almeno il 7% con un contenuto di zucchero che arriva al 13%, e gelati alla frutta dove il contenuto in frutta è pari almeno al 15% (fanno eccezione gli agrumi, che di solito sono presenti in percentuale minore attorno al 10%) con un 18% di zuccheri. Naturalmente altri ingredienti possono far salire il contenuto di lipidi (in particolare l'aggiunta di panna e di oli vegetali, molto spesso idrogenati) e di carboidrati (con l'aggiunta di zucchero). Esistono in commercio gelati a base di latte di soia, che sostituisce il latte vaccino, e che per questo presenta un contenuto di colesterolo nullo. Concludiamo con qualche utile informazione alimentare. Gelato alla crema di latte: carboidrati 22; proteine 4,5; grassi 13; acqua 60; calorie 221. Gelato alla frutta: carboidrati 25; proteine 1,5; grassi 3; acqua 70; calorie 133.

La ricetta del mese

Risotto ai frutti di mare

Ingredienti (per 4 persone): 400 g. di riso Carnaroli - 300 g. di cozze - 300 g. di vongole - 300 g. di fasolari - 2 teste e lische di pesce per il brodo - 1 manciata di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - ½ cipolla - 50 g. di burro - ½ bicchiere di vino bianco (lo stesso da servire poi in tavola) - sale - pepe.

Preparazione: mettete in acqua corrente vongole e fasolari per circa 2 ore per eliminare la sabbia, spazzolate le cozze ed eliminate la barba.

Scaldare a fuoco medio i molluschi con un dito d'acqua e l'aglio. Dopo poco si apriranno, scartate quelli rimasti chiusi. Sgusciate 1/3, gli altri teneteli al caldo. Lessate le teste e le lische di pesce in acqua per 20 minuti, filtrate il brodo ottenuto, aggiungete il liquido di cottura dei molluschi filtrato e il sale: in tutto dovrà essere 1 l.

Rosolate nel burro la cipolla affettata, unite il riso e tostate per 2 minuti.

Bagnate con il vino bianco e fate evapo-

rare per 2 minuti, quindi cuocete il risotto per 18 minuti unendo via via il brodo di pesce.



interi. Servite subito.

Per accompagnare questo risotto è perfetto il vino Alcamo o Etna, o comunque una varietà vinicola che abbia le stesse caratteristiche: bianco, dal colore giallo paglierino, con profumo fruttato ed un aroma gradevolmente complesso che a tratti ricorda la fragranza degli agrumi. Questo vino è adatto per accompagnare svariati antipasti di mare, risotto allo scoglio, spaghetti e vongole veraci e pezzogna alla sorrentina.

Organizzata il 1° agosto la prima *cena a tema: il pesce spada*, per tutti i soci e simpatizzanti di Nasata.

Il magazine di Nasata riscuote un deciso interesse non solo tra i soci, bensì anche in tutti gli appassionati di notizie e approfondimenti ad alto contenuto culturale in ambito enogastronomico.

Raccogliendo il prezioso consiglio della socia e attenta lettrice Paola Palombo (da Roma) abbiamo ritenuto opportuno, da questo numero in poi, corredare la ricetta del mese con il vino che meglio accompagna la pietanza descritta. *Nasata Magazine* si caratterizza, inoltre, per la collaborazione di figure di redattori-esperti: da segnalare, sono, infatti le nuove rubriche curate dal regista Nicola Calì e dalla dottoressa dietista Mariafrancesca Catalano.

I consigli di Nasata

Come riconoscere il pesce fresco.



- Carne soda e

ben compatta: il pesce preso per la coda con la testa in su, deve rimanere rigido.

- Branchie rosse: controllate bene il colore che sotto le branchie e toccate il colore con un dito; se resta sporco, le branchie sono colorate artificialmente e il pesce non è fresco.

- Le scaglie devono essere lucide e brillanti, staccandosi con facilità se si gratta con le unghie.

- L'occhio del pesce fresco è sempre visibile, non nascosto nell'orbita.

- Acquistando pesce in tranci esigete il taglio al momento, per essere sicuri della sua freschezza.

- Diffidate di pesci che emanano odore di fango o di ammoniaca.

- Il pesce d'acqua dolce, più delicato nel gusto, contiene più spine, ed è più difficile da cucinare di quello di mare.

- Il pesce d'acqua dolce, inoltre, si deteriora prima del pesce di mare: per tale ragione spesso viene venduto vivo.

La prima colazione è una realtà ancora presente?

L'ambiente che ci circonda è attualmente soggetto a cambiamenti così radicali e così veloci da superare l'adattabilità biologica degli organismi viventi. La società cambia profondamente e continuamente tanto da imporre alle comunità, alle famiglie e agli individui stessi stili di vita sempre diversi; di conseguenza, l'alimentazione ha subito profondi cambiamenti sia dal punto di vista nutritivo che sociale o relazionale.

Fino a non tanti anni fa, il problema alimentare era d'esclusiva pertinenza della famiglia dove si cucinava e si mangiava secondo regole e usi tradizionali. Oggi invece, dettano legge, i messaggi "commerciali" che l'industria lancia attraverso i mass-media, condizionando non solo le casalinghe ma anche i soggetti dell'età evolutiva. L'importanza della prima colazione, relativamente allo stile di vita dei paesi industrializzati, sta sempre più emergendo come uno degli elementi fondamentali per migliorare non solo l'equilibrio nutrizionale, ma anche la stessa qualità della vita.

Una prima colazione adeguata dovrà essere completa, leggera ed equilibrata e in grado di fornire 1/4 dell'energia e 1/4 delle vitamine e minerali necessari quotidianamente. Tale quota energetica andrà fornita sotto forma di glucidi a lento assorbimento, che permettono una più fisiologica regolazione ormonale attraverso la modulazione della secrezione insulinica, mantenendo nel contempo la glicemia entro limiti d'utilizzo ottimali da parte del sistema nervoso.

Un sempre maggior numero di studi inoltre, ha evidenziato il ruolo della prima colazione nel riequilibrare l'apporto di macro e micronutrienti poiché l'utilizzo di prodotti di origine vegetale ricchi di fibre contrasta l'abuso d'alimenti di origine animale, principali apportatori di proteine e grassi saturi, che introdotti in eccesso, possono aumentare l'incidenza delle malattie cronico-degenerative (obesità, diabete, aterosclerosi).

Nella società odierna purtroppo però il consumismo, le mode, la spinta pressante dei mass-media, la ridotta attività fisica per la presenza d'auto, motorini ed ascensori, ma soprattutto le modificate abitudini di vita, tendono a cambiare gli schemi alimentari tradizionali apportando delle variazioni non sempre corrette sotto il profilo nutrizionale.

Alla luce di queste considerazioni abbiamo voluto valutare se in Messina e provincia (Milazzo, San Piero Patti e Scaletta Zanclea) ci

sono stati dei cambiamenti rispetto al passato; vale a dire, se si continua a consumare la tradizionale colazione fatta di latte, pane, burro, marmellata e frutta fresca, oppure se prevalgono le mode del momento, merendine confezionate, panini imbottiti, snack vari e succhi di frutta, ed infine, se si preferisce consumare la prima colazione e/o lo spuntino del mattino.

Ricollegandoci ad una precedente indagine condotta nel 1996 sulle abitudini alimentari degli adolescenti del nostro territorio, abbiamo proposto a 622 soggetti dell'età evolutiva, un



questionario con domande a risposta multipla relative al consumo della prima colazione ed allo spuntino del mattino. Di questi 450 erano di Messina (199 maschi e 251 femmine) e 172 della provincia (87 maschi e 85 femmine), appartenenti a scuole di vario grado (asilo nido, scuola materna, elementare e media inferiore).

Le domande chiedevano all'intervistato direttamente o al genitore (secondo l'età) la frequenza del consumo del pasto mattutino e dello spuntino ed eventualmente le motivazioni che inducevano il bambino o il ragazzo a non consumarli e, in quest'ultimo caso, quale era l'atteggiamento dei genitori. Inoltre, il luogo della prima colazione e con chi si consuma; il tempo che si dedica al pasto di inizio giornata e se si consumano sempre gli stessi alimenti o si varia, chi sceglie il tipo di alimenti, chi fornisce lo spuntino del mattino e infine cosa si pensa del pasto mattutino e della necessità dello spuntino.

Dalla disamina dell'indagine emerge che la tendenza a non fare colazione aumenta con l'età, presumibilmente perché il ragazzo diventa più autonomo nell'alimentazione e nella scelta degli alimenti, rispecchiando anche l'abituale erronea convinzione degli adulti che considerano la colazione importante solo nei bambini piccoli.

Da quanto già detto emerge chiaramente come la prima colazione, non venga considerata al pari degli altri pasti che si consumano durante la giornata. Infatti, significativa la percentuale di chi non la consuma a

tavola. Anche il breve tempo dedicato alla colazione esprime chiaramente, specie nei più grandi, la convinzione che non è un pasto indispensabile.

Con l'aumentare dell'età aumenta anche la tendenza a consumare lo spuntino del mattino che spesso sostituisce la colazione. Abitudine questa che purtroppo viene perpetuata dalle erronee convinzioni sia degli operatori scolastici (la pausa viene vista solo come tempo per mangiare) che dei genitori (sulla quantità e qualità dello spuntino) che lo considerano una necessità più della prima colazione.

Lo spuntino, inoltre, è indirizzato spesso verso alimenti ipercalorici e sbilanciati nei vari nutrienti (panini imbottiti con salumi e formaggio, merendine confezionate, panini all'olio con nutella o con salumi, succo di frutta e rustici di vario tipo) che possono essere responsabili dello scarso appetito al pasto del mezzogiorno, oltre che di un eccessivo apporto calorico.

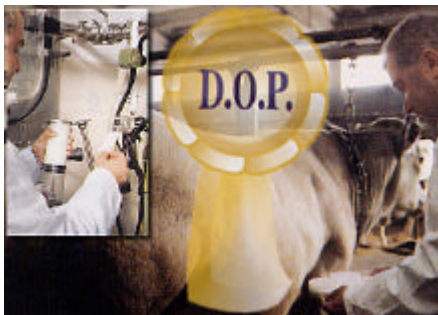
Questo è chiaramente dimostrato dall'allarmante percentuale di obesità riscontrata nelle varie età. Infatti, parallelamente con l'età aumentano i casi di obesità lieve, moderata e grave soprattutto in provincia dove la prima colazione è disertata con più facilità rispetto alla città o ancora perché, è più ridotto il consumo di latte intero o parzialmente scremato a favore di cornetti farciti, panini all'olio, merendine confezionate, cracker, succo di frutta e biscotti al cioccolato. Questi risultati ci inducono pertanto a sensibilizzare la famiglia, gli operatori scolastici e gli stessi ragazzi alla necessità di una dieta bilanciata che non può attuarsi senza un'adeguata prima colazione. Per questa sana abitudine, forse, basterebbe solo anticipare l'alzata mattutina dando al nucleo familiare il tempo di fare colazione, garantendo così le calorie necessarie per sopperire alle richieste energetiche mattutine. Di conseguenza si potrebbe evitare lo spuntino mattutino che deve rappresentare soltanto un momento di pausa e non più del 5-10% delle calorie totali, limitandolo pertanto ad alimenti poco calorici e facilmente digeribili come ad esempio la frutta.

Correggere gli errori alimentari nell'età evolutiva significa prevenzione di obesità, diabete e arteriosclerosi, patologie a maggior appannaggio dell'adulto, ma che vengono condizionate dall'alimentazione già del primo anno di vita.

La qualità nel tuo piatto: i marchi della garanzia

Sempre più spesso i consumatori ricercano nei prodotti enogastronomici delle caratteristiche di alto livello qualitativo. Il regolamento CEE 2081/92 e 2082/92 con l'istituzione dei marchi DOP, IGP e STG ha iniziato una politica europea della qualità che tende a soddisfare maggiormente le aspettative qualitative dei consumatori, garantendo l'origine, la specificità e la rintracciabilità di un prodotto.

La sigla **DOP** (Denominazione d'Origine Protetta) identifica la denominazione di un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta e constatata. Il riconoscimento è assegnato ai prodotti agricoli ed alimentari le cui fasi del processo produttivo, vengano realizzate in un'area geografica delimitata e il cui processo produttivo risulta essere conforme ad un disciplinare di produzione. Queste caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali ed umani.



Il termine **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) è relativo al nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare:

- originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e
- di cui una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica possa essere attribuita all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengano nell'area geografica determinata. In questo caso, il legame con il territorio è presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto. Inoltre, il prodotto gode di una certa fama.

La sigla **SGT** (Specialità tradizionale garantita), riconosciuta ai sensi del

Reg. CE 2082/92, tutela il carattere di specificità di un prodotto agro-alimentare, inteso come elemento od insieme di elementi che, per le loro caratteristiche qualitative e di tradizionalità, distinguono nettamente un prodotto da altri simili. Ci si riferisce, quindi, a prodotti ottenuti secondo un metodo di produzione tipico tradizionale di una particolare zona geografica, al fine di tutelarne la specificità. Sono esclusi da questa disciplina i prodotti il cui carattere peculiare sia legato alla provenienza o origine geografica; questo aspetto distingue le STG dalle DOP e dalle IGP.



Diamo un'occhiata ai prodotti a marchio controllato della **regione siciliana**. Tra i formaggi troviamo il Pecorino Siciliano (DOP) e il Ragusano (DOP). Ogni tipo di prodotto, in questo caso il formaggio, che è D.O.P. deve rispondere ad un severo disciplinare il quale ne delimita le zone di produzione, le tecniche di lavorazione e tutte quelle caratteristiche organolettiche e sensoriali (sapori, profumi, e colori tipici del prodotto) inoltre avere un proprio marchio di garanzia a tutela del consumatore e dello stesso produttore.

La Denominazione d'Origine viene rilasciata da un Comitato governativo che delega ai Consorzi di Tutela la vigilanza sulla produzione e la commercializzazione dei prodotti aventi il marchio.

I formaggi a Denominazione d'Origine Protetta costituiscono un fiore all'occhiello ma soprattutto rappresentano un patrimonio alimentare e culturale di inestimabile valore. L'autenticità dei formaggi D.O.P. è garantita esclusivamente dai marchi obbligatoriamente impressi sulle etichette.

Tra gli *oli di oliva* si annoverano quelli di: Monti Iblei (DOP), Valli Trapanesi (DOP), Val di Mazara (DOP).

I pregi dell'olio DOP sono un numero di perossidi normalmente basso che preserva l'olio dall'ossidazione e un acidità normalmente bassa intorno allo 0,25. A ciò si deve, inoltre, il classico sapore particolarmente fruttato dovuto alla raccolta che viene effettuata in genere tra ottobre e novembre.

Per le *produzioni ortofrutticole e i cereali* dobbiamo ricordare: l'Arancia Rossa di Sicilia (IGP), il Capperò di Pantelleria (IGP), la Nocellara del Belice (DOP), l'Uva da Tavola di



Canicattì (IGP).

Sulle arance bisogna effettuare una opportuna suddivisione. La Sicilia vanta almeno quattro qualità tipiche di arance che sono denominate da marchi di qualità: le arance rosse, il tarocco, il moro e il sanguinello. Le arance rosse contengono le antocianine, che conferiscono alle arance il caratteristico colore rosso più o meno intenso a seconda della varietà, del grado di maturazione e delle condizioni pedoclimatiche.

L'antocianina dominante nelle arance rosse è la cianidina-3glucoside, che esercita la più potente azione antiossidante tra le antocianine più diffuse nei frutti.

Il tarocco è un'arancia pigmentata (antociani), probabile mutazione del Sanguinello. Le sue origini risalgono all'inizio del secolo in territorio di Francofonte (Siracusa). È la varietà più diffusa in Italia. I numerosi cloni disponibili e le differenti condizioni pedoclimatiche dei diversi ambienti di coltivazione rendono possibile un calendario di maturazione del Tarocco molto ampio che va da inizio Dicembre ad Aprile. I frutti di pezzatura elevata hanno buccia fine di colore giallo-arancio con aree rosse. La polpa è di colore giallo-arancio con screziature rosate più o meno intense.

Il moro è dato dalla probabile robabile mutazione di varietà del gruppo pigmentato, originatosi in territorio di Lentini (Siracusa) all'inizio del secolo. Ha maturazione precoce (inizio dicembre) ma si mantiene bene sulla pianta sino a febbraio. I frutti distribuiti all'esterno della chioma e spesso a grappolo, sono di pezzatura media. La buccia è di medio spessore e colore arancio con sfumature rosso-vinose. La polpa è priva di semi e di colore rosso scuro.

Il sanguinello presenta frutti di pezzatura media con buccia di medio spessore, colore arancio intenso con sfumature rosso-vinose. La polpa è ricca di succo, di colore rosso intenso con screziature sanguigne. L'epoca di maturazione è medio tardiva (febbraio-marzo) e i frutti, raggiunta la maturazione, hanno breve persistenza sulla pianta.