



Curiosità

La storia del pomodoro

La scoperta del pomodoro ha rappresentato, nella storia dell'alimentazione, quello che, per lo sviluppo della coscienza sociale, è stata la rivoluzione francese" (Luciano De Crescenzo). E' così che lo scrittore napoletano Luciano De Crescenzo ha descritto l'arrivo di questo frutto sulle nostre tavole. Un prodotto ormai famoso a livello mondiale sia per il sapore che per le sue proprietà dietetiche, ma non tutti ne conoscono la storia... Intanto ecco qualche notizia utile...

La pianta del pomodoro è un'erba strisciante che in natura si comporta come una pianta perenne, ma che nelle regioni temperate a clima variabile assume un ciclo vitale annuale. La sua radice è un fittone ramificato; il fusto, che nelle prime fasi vegetative è eretto, poi diventa strisciante. Le foglie sono composte, costituite da foglioline irregolari, profondamente lobate e dentate. I fiori sono gialli, con cinque petali ciascuno, riuniti in piccole infiorescenze a grappolo. Il frutto è una bacca di colore rosso, ricca di vitamine del gruppo A e C e di sali minerali. I semi sono piccoli e numerosi, distribuiti nella polpa del frutto. I pomodori vengono moltiplicati per seme. Nelle regioni temperate, le pianticine ottenute dalla germinazione dei semi in serra vengono messe a dimora in piena terra solo a tarda primavera (quando non c'è più pericolo di gelate). I terreni ideali per queste piante sono quelli ben concimati, sabbiosi e argillosi.

Alimentazione e terza età

di Domenico Saccà



Gli antichi sostenevano che "Senectus ipsa morbus" ossia "la senilità è di per se stessa una malattia": la moderna gerontologia ha smentito in pieno questa asserzione.

Abbiamo oggi a nostra portata infiniti mezzi per prolungare magnificamente la vita, mantenendoci nel pieno delle forze. Le sofferenze sono ormai alleviabili, soprattutto quelle che si riferiscono all'alimentazione. Infatti, nelle persone anziane si manifestano spesso turbamenti del processo digestivo e assimilativo, turbamenti che possono essere ovviati con un'alimentazione appropriata.

Va sfatato il concetto "della persona anziana che deve mangiare poco": fino a ora nessuno ha dimostrato che i bisogni di queste persone siano diversi da quelli delle età precedenti, l'unica cosa da curare in modo particolare è che non siano inclusi nel regime alimentare cibi troppo pesanti da digerire, e in quantità eccessive. Uno studio scientifico condotto dal Cnr (Centro Nazionale di Ricerca) chiamato "Progetto Europeo Nutrage" dimostra con dati alla mano che il popolo italiano è il più longevo d'Europa, sebbene dimostri che i nostri anziani mangino male.

Uno studio in proposito è stato divulgato

recentemente a Milano in occasione della presentazione dalla fondazione "Socialità e Ricerca", un'associazione Onlus, il cui comitato scientifico è presieduto dal prof. Mario Trabucchi, presidente della Società Italiana di Geriatria.

Dallo studio del Cnr è emerso che gli italiani sopra i 65 anni bevono più alcool dei coetanei europei, mangiano meno fibre, pochissimi microrganismi (in particolare vitamina D e Calcio) fondamentali per fermare l'osteoporosi, una delle patologie più gravi per una persona anziana.

Le persone della terza età in Italia spesso non assumono fibre, essenziali per prevenire il tumore al colon, che infatti in Italia è in grande aumento. Per concludere il problema della malnutrizione dei nostri anziani, può essere contenuta solo se le istituzioni sanitarie pubbliche e private sostengono con convinzione una politica nutrizionale specifica.

A quanto detto va aggiunto che per una buona salute dell'anziano è indispensabile anche una corretta attività motoria. Molti studi sostengono l'ipotesi che il lavoro muscolare di tipo aerobico (cioè di bassa intensità) eseguito con regolarità protegga dalle malattie cardiovascolari, specie se associato ad una dieta appropriata. Anche l'osteoporosi, degenerazione delle ossa che si verifica sovente nella terza età con fragilità delle stesse e pericolo di fratture, migliora in seguito alla attività fisica: queste sono le conclusioni di due gruppi di ricercatori, uno della Università della Florida e l'altro della Università californiana di Stanford, che hanno valutato l'effetto dell'esercizio fisico sull'apparato osteo-articolare.

L'attività fisica dovrebbe essere parte della vita quotidiana ad ogni età.



Tempo di carciofi

Antico e pregiato ortaggio tipico delle aree del Mediterraneo e conosciuto sin dal tempo degli egizi, i Greci lo chiamavano Kinara, i Romani che, come dimostrano gli scritti di alcuni antichi lo apprezzano particolarmente, lo chiamavano *cynara*, l'attuale nome del carciofo deriva dall'arabo *kharshuf*. In Italia la coltura del carciofo si diffuse, probabilmente introno al XV secolo, a partire dalla Toscana per poi diffondersi gradatamente in molte altre regioni.

Pianta della famiglia delle composite, il carciofo è costituito dai fiori non completamente dischiusi della pianta di *Cynara scolymus*, ciò che distingue i diversi tipi di carciofo sono le spine, che possono essere presenti o meno, ed il colore può essere verde tendente al grigio o violetto. Fra quelli spinosi i più diffusi sono i verdi della Liguria e di Palermo ed i violetti di Inezia, Chioggia, Toscana e Sardegna. Fra i non spinosi il più noto è quello romanesco, chiamato più comunemente mammola, di colore verde, poi ci sono quello di Catania e quello campano.

I carciofi pur avendo un sapore deciso ed una buona consistenza, hanno pochissime calorie, appena 22, difatti sono particolarmente satollanti e possono essere utilizzati in svariate preparazioni. Sono molto ricchi di fibra solubile, che aiuta ad eliminare il colesterolo in eccesso. La loro alta digeribilità permette a chiunque un consumo libero dell'ortaggio. I carciofi, per i loro principi attivi contenuti nelle foglie, sono considerati protettori del fegato. Estremamente ricchi di fibre e di

minerali, hanno un contenuto di sodio e vitamine relativamente basso.

La pianta del carciofo, se la si lascia crescere senza reciderla per scopi culinari, diviene un grosso fiore simile a quello che si trova sullo stemma della Scozia. Caterina de Medici ne fu una grande consumatrice. Un consiglio alle donne che allattano: evitatene il consumo, perché ostacola la produzione del latte.

L'ultima novità in tema di carciofi e l'arrivo dei cibi ai probiotici. E' l'ora dei cibifarmaco, per curarsi a tavola senza rinunciare al gusto.

Qualche giorno fa sono stati presentati a Roma al Terzo congresso probiotici, prebiotici e nuovi tipi di cibo" organizzato dalla Società Italiana di medicina e benessere, i nuovi carciofi probiotici in grado di intervenire sui processi biologici, colonizzando direttamente l'intestino per riequilibrare la flora batterica le cui alterazioni sono all'origine di molti disturbi. Tra le novità, appunto, vi sono dei carciofini in grado di apportare, mangiandone anche una piccola quantità, un numero sufficiente di batteri curativi. Cibi, dunque, studiati ad hoc, che promettono di proteggere l'organismo da disturbi intestinali, rafforzare le difese immunitarie, tenere lontane asma e allergie.



La ricetta del mese

Carciofi "apparecchiati"

I carciofi molto teneri si possono mangiare anche crudi, mentre gli altri possono essere cucinati nei più svariati modi. E in commercio li si possono trovare nei più svariati modi: surgelati e pronti all'uso, sotto aceto, sott'olio ecc. La preparazione del carciofo è una delle operazioni più complesse; bisogna innanzitutto asportare le punte spinose, tagliando il carciofo a 2/3 di altezza, quindi tagliate il gambo a metà (o eventualmente staccatelo dal carciofo e poi tagliatelo a metà), quindi sbucciarli con un pelapatate. Eliminate infine le foglie esterne più dure e l'eventuale fieno contenuto all'interno del carciofo. Tutta questa operazione sarebbe opportuno effettuarla con dei guanti al fine di non annerirsi le mani e di non pungersi. Per la cottura, il carciofo, se lasciato intero deve essere cotto dai 20 ai 40 minuti (a seconda della grandezza), se invece lo avete tagliato a spicchi, deve cuocere dai 10 ai 15 minuti. Nella pentola a pressione, i tempi si riducono a 10 minuti per i carciofi interi e a 3 minuti per

quelli a spicchi.

Una delle ricette più sfiziose da preparare con questo "fiore" verde è quella dei "Carciofi apparecchiati".

Ingredienti (per 4 persone): 8 carciofi, una cipolla, 80 g di olive bianche snocciolate, 25 g di capperi, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di aceto, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: pulire i carciofi togliendo le foglie più dure, la punta e tagliarli a tocchetti. Soffriggerli in un tegame con poco olio, quindi toglierli e nello stesso tegame rosolare la cipolla tagliata a fettine sottili.

Appena la cipolla sarà imbiandita aggiungere le olive e lasciare cuocere a fuoco basso. Dopo circa 10 minuti aggiungere l'agrodolce preparato con lo zucchero e l'aceto, rimescolare ed ultimare la cottura. Servire freddo.



Positivo riscontro per la 2° edizione della manifestazione "Conosciamo e amiamo i monti Peloritani" che tenutasi sabato 10 settembre nell'area attrezzata del vivaio Ziriò sui colli Peloritani. I soci intervenuti hanno potuto osservare da vicino e cavalcare gli esemplari del reparto ippomontato del Corpo Forestale della Regione Siciliana, partecipando alle degustazioni della gara gastronomica *Fantasia di frittate e Dolci casalinghi siciliani*, vinta dalla cuoca eccellente Giulia Lo Presti. Interessante anche la mostra di foto d'epoca per celebrare il 100° anniversario della costruzione dell'acquedotto civico messinese, detto della *Santissima*.



Nasata ha, inoltre, riportato notevole successo, soprattutto da parte del pubblico degli addetti ai lavori, con la partecipazione alla mostra mercato *Civitas del Mediterraneo* che si è tenuta presso l'Ente Fiera di Messina dal 22 al 25 settembre scorso: la prima mostramercato della città del terzo millennio a cui Nasata ha fornito il suo apporto evidenziando gli aspetti enogastronomici della cucina del Meridione. Le importanti e numerose presenze istituzionali ed imprenditoriali dimostrano l'impegno dell'Ente Fiera a diventare leader del settore al Sud.



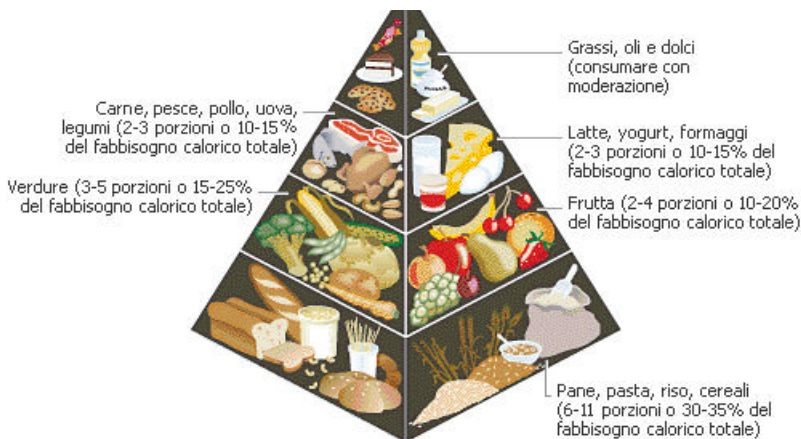
La dieta mediterranea

Sulla base di vasti studi epistemologici, anche nei paesi più industrializzati, viene oggi proposta come modello ideale di alimentazione la "dieta mediterranea".

Vengono così rivalutate le sane e più tipiche abitudini alimentari del nostro popolo, che ancora oggi sono da noi abbandonate perché considerate come espressione di "povertà".

Ne consegue che oltre a mangiare male e troppo, si spende molto di più. La dieta mediterranea prevede la scelta di quantità, qualità e varietà adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata, in maniera tale da garantire una alimentazione bilanciata nei vari principi nutritivi (proteidi 12-15%, lipidi 25-30%, glucidi 55-60%) per rendere disponibile all'organismo tutte le sostanze di cui necessita.

L'alimentazione mediterranea, dunque, prevede il consumo regolare di pane, pasta, riso ed altri cereali, soprattutto integrali in quanto più ricchi di fibra, che garantiscono l'introduzione principale di glucidi. Prevede inoltre, il consumo quotidiano di frutta e verdura per il loro contenuto in vitamine e sali minerali, l'aumento dell'uso di legumi per la presenza di proteine di origine vegetale, ed avere sempre cura di limitare l'uso dei grassi da



condimento, dando preferenza all'olio extravergine d'oliva, ed eventualmente sostituirli con aromi e spezie.

Moderare il consumo della carne e dei salumi e mangiare più frequentemente il pesce perché meno grasso e più ricco di acidi grassi insaturi. Garantire, tra l'altro, l'introduzione di latte, yogurt e formaggi per l'alto contenuto di calcio e vitamine del gruppo B. L'alimentazione mediterranea può e deve essere utilizzata da tutti (bambini, adolescenti, adulti e anziani) poiché, oltre a garantire i vari nutrienti nelle giuste quantità, esistono delle prove scientifiche che essa riduce notevolmente l'insorgere di obesità, diabete, malattie digestive, ipertensione, arteriosclerosi e ulteriori patologie.

Piramide alimentare

L'attuale orientamento di molti nutrizionisti è quello di suddividere tutti i possibili alimenti in gruppi ampi, e di consigliare una dieta in cui giornalmente sia presente almeno una porzione per ciascun gruppo alimentare. Il Dipartimento per l'agricoltura degli Stati Uniti, ad esempio, prevede sei gruppi alimentari, posti all'interno di una immaginaria piramide (che abbiamo riportato nella figura sopra riprodotta): degli alimenti posti alla base della piramide (cereali) ogni giorno occorre consumare dalle sei alle undici porzioni; i cibi posti al vertice (grassi e dolci) devono invece essere presenti nell'alimentazione solo in minima quantità.

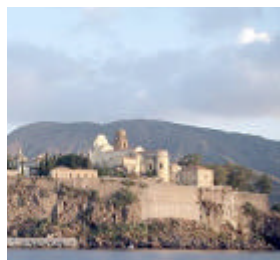
Maria Francesca Catalano
Dottoressa in Dietistica

Notizie dal mondo

Lipari: la salsa delle Eolie sbarca a Londra

La "Salsa delle Eolie": capperi, pomodorini, tonno, sono questi gli ingredienti che, a partire da gennaio, sbarcheranno a Londra nei circuiti commerciali e nei food shop in cui è attiva la SicilyWineTravels, società siciliana specializzata nell'import-export enoturistico e agroalimentare col mercato inglese. Ne arriveranno 100 mila vasetti, che saranno distribuiti nel paese della Regina. Il condimento per un primo piatto ha visto la luce nella serata di ieri nel corso del "Teatro degli Chef" celebrato a Lipari (qui di fianco una foto dell'isola) per la prima volta, a conclusione del "MalvasiaWine &Tour", manifestazione promossa dagli assessorati regionali all'Agricoltura e al Turismo. I maestri dell'enogastronomia che si sono cimentati ai fornelli sono stati due eoliani e due arrivati dalla City. Oltre al vincitore, scelto per "l'armonia dei profumi e il gusto accattivante" del suo piatto, hanno gareggiato Ed

Baines, del Randall & Aubin e Filippo Bernardi del ristorante Filippino di Lipari. A Giovanna Mandarano del ristorante Da Pina a Panarea, secondo classificato, è andato un premio speciale della giuria, presieduta dal giornalista e scrittore Giancarlo Roversi, per la "creatività e delicatezza dei sapori". Nel corso del 2006 la



Salsa delle Eolie e "Mw&t", sarà commercializzata nei paesi del nord Europa. Nel mercato britannico farà il suo ingresso grazie a SicilyWineTravels organizzatrice della kermesse che ha raccolto nei giorni scorsi, in un magico Anfiteatro del Castello, a Lipari, curiosi e giornalisti di varie testate nazionali e del Regno Unito.

L'assessore regionale all'Agricoltura Innocenzo Leontini ha affermato: "la Malvasia è uno dei prodotti tipici, espressione della storia e della tradizione locale, che il governo della Regione è impegnato a valorizzare". Il titolare della politica regionale del Turismo, Fabio Granata, ha sottolineato: "L'esecutivo si sta impegnando a sviluppare un marketing territoriale che abbia nel vino, e quindi nella Malvasia, un catalizzatore". Le due salse, la vincitrice e quella cui è andato il riconoscimento speciale, si potranno degustare già dalla prossima settimana nei ristoranti in cui operano i quattro chef, nell'arcipelago eoliano e nella City, a Londra. La stagione della Malvasia si chiuderà quest'anno, secondo una stima del consorzio di tutela presieduto da Antonino Caravaglio, con un incremento di prodotto del 20% sui 400 ettolitri del 2004 ma con un aumento di tre volte rispetto a cinque anni fa.

Alimentazione, sport e dieta Mediterranea

Dal socio Vittorio Cocivera, sempre attento alle notizie utili che provengono in modo particolare dal vasto mondo del web, la nostra redazione ha ricevuto alcuni importanti consigli su sport e alimentazione, che abbiamo ritenuto proficuo pubblicare e mettere a disposizione di tutti gli altri soci. L'articolo segnalato si colloca, tra l'altro, si sposa perfettamente con l'argomento trattato dalla Dottoressa in Dietistica Maria Francesca Catalano proprio su questo numero.

La disponibilità di una variegata farmacopea, pressochè alla portata di tutti e non più privilegio elitario, ha indotto quella distorta concezione che tutti i mali, di cui è afflitto l'uomo, potessero risolversi con l'assunzione della fatidica "pillola". In vero i medici, più avvertiti e coscienziosi, raccomandano l'uso moderato e limitato ai casi di stretta necessità dei farmaci; infatti la salute dell'individuo, anche per come ci dicono alcune filosofie e discipline orientali, sta soprattutto nell'equilibrio armonico dell'uomo con se stesso e con l'ambiente che lo circonda. Potrebbe apparire un messaggio neo-ambientalista o neo-ecologista; ma, a ben vedere e per non andare molto lontano, restando nel nostro "povero" occidente, che molto affida alle tecniche ed alle tecnologie basta rammentare il messaggio di San Francesco, e non a caso la più moderna scienza medica occidentale, più che alla cura degli insorgenti mali, molto rassegna ai protocolli di prevenzione.

E nella prevenzione è quella cura del corpo, senza le smanie parossistiche, che passa per la corretta pratica sportiva ed una altrettanto coerente alimentazione, con la "rivalutazione" di quei cibi e di quei modelli di alimentazione cosiddetti "poveri", che per i mementi di una antica ed atavica "fame", ci appaiono poco "nobili". Parliamo, dunque della ormai famosa "Dieta Mediterranea"; di cui di seguito un studio della dott.ssa Laura Pizzoferrato, ricercatrice dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (articolo tratto dalla rivista SportPro).

Cos'è il Modello Mediterraneo? Pensiamo all'alimentazione semplice dei nostri nonni e ne avremo un'ottima approssimazione. Poca carne e grassi animali, tante verdure, legumi e frutta, pane, pasta, olio extravergine di oliva ed un po' di buon vino.

Emblema di questo modello: la pasta e fagioli che per ricchezza in amido, proteine e sali minerali costituisce un elemento importante in ogni dieta equilibrata. Focalizziamo l'attenzione sul valore proteico di questa ricetta tradizionale. Il valore proteico di un alimento corrisponde alla sua capacità di fornire la quantità di azoto e di amminoacidi necessaria ad assicurare la crescita e/o il mantenimento dell'organismo. Lo studio di questo parametro è estremamente complesso e procede per livelli di approssimazione successivi. In prima approssimazione è importante valutare il contenuto proteico. Alimenti con un contenuto proteico inferiore al 3 % (verdure ed ortaggi tranne poche eccezioni) non possono essere considerati fonti proteiche e, in linea di massima, approfondire lo studio risulterebbe di scarsa utilità. Per gli alimenti più ricchi, l'informazione sul contenuto in proteine è solo un punto di partenza. Per uno studio nutrizionale è importante conoscere la composizione in amminoacidi della proteina in esame. Le metodologie analitiche più comunemente utilizzate in questi due primi livelli di approssimazione sono ben note: il metodo Kjeldhal per il contenuto proteico totale e la cromatografia ionica sull'idrolizzato per il dosaggio dei singoli amminoacidi. Ma l'organismo non necessita di tutti gli amminoacidi nelle stesse proporzioni. In particolare la richiesta di amminoacidi "essenziali", cioè quelli che l'organismo deve assumere con la dieta, varia notevolmente. Una proteina bilanciata deve contenere amminoacidi essenziali in rapporti confrontabili con le necessità umane. Per affrontare questo terzo livello di approssimazione la FAO/WHO (1973) ha proposto una proteina teorica di riferimento che non rappresenta un alimento reale, ma solo un insieme teorico di amminoacidi essenziali presenti in quantità ottimali. Confrontando la composizione amminoacidica della frazione proteica di un alimento con il pattern di riferimento FAO è possibile assegnare un "voto" alla proteina ed individuare l'amminoacido "limitante" quello, tra tutti gli amminoacidi essenziali, che meno soddisfa le esigenze fisiologiche. In pratica la quantità di un amminoacido presente nella proteina in esame viene divisa per la quantità dello stesso amminoacido nella proteina di riferimento. Il rapporto più basso che si ottiene, riportato come percentuale, rappresenta il "voto" della proteina (chemical score) e l'amminoacido che lo determina è quello limitante (Mitchell

e Block, 1946). Per tornare alla pasta e fagioli: nella pasta l'amminoacido limitante è la lisina, nei fagioli sono limitanti i solforati. Le due composizioni proteiche sono complementari ed insieme offrono una miscela proteica di elevata qualità. Questa ricetta tradizionale realizza ciò che oggi viene scientificamente chiamato "complementazione", niente altro che ottenere un equilibrio integrando due squilibri! La valutazione che diamo alle proteine con i metodi fin qui indicati non è per ora ancora completa. Infatti la quantità di amminoacidi valutata con metodi chimici non corrisponde sempre alla quantità effettivamente disponibile per l'utilizzazione da parte dell'organismo. La ridotta biodisponibilità può dipendere da fattori legati alla conformazione stessa delle proteine, ai legami tra queste ed altri costituenti dell'alimento, alla presenza di fattori antinutrizionali come inibitori della tripsina, ai trattamenti industriali o casalinghi cui l'alimento viene sottoposto prima del consumo oltre che a differenze biologiche tra gli individui. Le metodologie utilizzate per questo tipo di studi sono estremamente complesse e vanno dai tradizionali metodi biologici che si basano su misure di crescita o di bilancio di azoto in funzione dell'intake (consumo) proteico in animali da esperimento, ai metodi microbiologici che studiano la crescita sulla proteina in esame di microrganismi (es. *Tetrahymena pyriformis*) che presentano una richiesta amminoacidica simile a quella umana. Particolarmente attuali sono i metodi enzimatici che si basano sulla misura del rilascio di amminoacidi per azione di enzimi proteolitici in vitro ed in condizioni standard. La messa a punto di sistemi modello per la predizione in vitro della biodisponibilità delle proteine è un lavoro di estremo interesse e richiede la "complementazione" di competenze professionali diverse oltre ad una buona dose di creatività. Una stima della digeribilità proteica in vitro che rivesta validità assoluta potrebbe derivare solamente da una idrolisi enzimatica completa irrealizzabile in pratica per la possibilità di autodigestione o di digestione crociata degli stessi enzimi e la necessità di adottare metodiche e condizioni spesso del tutto arbitrarie ed assolutamente svincolate dalla reale situazione in vivo. I dati reperibili in letteratura si riferiscono quasi esclusivamente a studi di biodisponibilità relativa, valida cioè solo come confronto tra campioni analizzati con la stessa metodica oppure validata in vivo da opportuni esperimenti condotti in parallelo.