



Curiosità

Spaghetti cinesi

Il più antico piatto di spaghetti è stato ritrovato in Cina e ha ben 4.000 anni. Il ritrovamento è avvenuto nella cittadina di Laja, un villaggio neolitico vicino al fiume Giallo, nel nord ovest della Cina.

Analizzando il reperto i ricercatori dell'Accademia delle scienze e dell'Istituto di archeologia cinesi hanno capito che la pietanza era molto antica. Il carbonio 14 ha confermato la sua età: quattromila anni. Una scoperta che ruba all'Italia ogni ipotesi di primato dell'invenzione della pastasciutta.

Che si tratti di spaghetti non c'è proprio dubbio. Colore giallo paglierino, lunghezza che arriva al mezzo metro, tracce di una pregressa bollitura, volute tipiche della pasta lunga, pronta a ricevere la forchettata. La forma in verità è irregolare, più da tonnelloni che da spaghetti veri e propri. La composizione però non lascia incertezze: acqua e farina impastate insieme. Uniche differenze: non dal grano duro ma dal miglio l'antica farina veniva ricavata. Questo cereale fu infatti uno dei primi frutti della terra coltivata nell'antica Cina. Gli spaghetti riemersi dalla terra venivano consumati freschi, senza essere essiccati. La più antica menzione della ricetta appare in un libro scritto in Cina tra il primo e il terzo secolo dopo Cristo. Altre tracce suggerivano che la pastasciutta fosse stata inventata in Medio Oriente e importata in Italia meridionale dagli arabi nel medioevo, durante le loro scorribande.

Bambini obesi: si nasce o si diventa?

di Domenico Saccà



Per definizione un bambino si considera obeso, quando si riscontra un peso superiore al 20% del peso ideale per la sua altezza. Tra le cause prevale quasi sempre un regime alimentare scorretto. In particolare i genitori possono facilmente rendersi conto che il loro figlio ha un peso eccessivo e questa valutazione è sufficiente per decidere di affrontare il problema.

Il primo passo deve essere una visita del proprio pediatra di fiducia, sia per la conferma dell'assenza di malattie come causa dell'obesità (evenienze molto rare) sia per concordare un programma di modificazione delle abitudini nutrizionali e comportamentali, che necessitano di consigli e di controlli periodici.

Accertato, quindi, che il bambino obeso non è tale solo per motivi ereditari, possono essere altri i fattori che ne sono in varia misura responsabili: vivere in una famiglia che abitualmente mangia più del necessario e considera il sovrappeso una caratteristica positiva; svolgere poca attività fisica; privilegiare cibi ad alto contenuto calorico; ore di attività sedentarie davanti a videogiochi o alla televisione. Sono soltanto alcuni esempi pratici, senza dimenticare che molti bambini obesi hanno dei genitori di peso normale. Le cifre parlano di un aumento dei casi di obesità in Italia, che fa pensare ad uno sviluppo simile a quello che è accaduto negli Stati Uniti, costante punto di riferimento, anche in negativo, di ogni tendenza. Gli esperti consigliano di gettare le basi di una sana alimentazione da subito. Occorre infatti abituare il bambino as

apprezzare i cibi da masticare, che trasmettono all'organismo la sensazione di sazietà: questa sensazione viene recepita in misura minore se si consumano troppi frullati, frappè o sostanze liquide.

Purtroppo, nonostante l'appello di autorevoli nutrizionisti quali, molti rappresentanti direttamente del Ministero della Sanità, della Pubblica Istruzione, della Lega contro i tumori, Europa contro il cancro, che si sono messi insieme per raggiungere un solo obiettivo: incentivare il consumo di vegetali nei bambini coinvolgendo gli insegnanti delle scuole elementari, resta il dato oggettivo "frutta e verdura effettivamente piacciono poco". Alcuni dati eloquenti vengono offerti da una ricerca sulle abitudini alimentari degli adolescenti di qualche anno fa, condotta dalla rivista del Comitato di difesa dei consumatori "Altroconsumo": le porzioni settimanali di proteine animali erano 43 contro le 7-14 consigliate dai nutrizionisti; una vera bomba proteica. Per contro quasi il 50% del campione non consuma mai verdure crude. E la situazione è simile anche per il consumo di frutta, altra nota dolente è il salto della prima colazione. I piccoli del nuovo millennio mangiano male anche perchè spesso le madri che lavorano vanno sempre di corsa, non si dedicano più come accadeva una volta a preparare sane pietanze. Oggi è inquietante pensare di non avere abbastanza tempo per tutto e perfino in occasione dei compleanni dei propri figli ci sono mamme che pur di non avere troppo lavoro aggiuntivo alla loro giornata organizzano le feste dei bambini in fast-food, colorato tempio di patatine fritte e hamburger, che toglie loro ogni fatica in cucina, consente di non avere confusione in casa per il pomeriggio, regalando ai figli grassi saturi e trigliceridi in abbondanza.

Cambiare stile di vita ed abitudini quotidiane possono contribuire in positivo allo stato generale di benessere degli adolescenti, che tendono all'obesità.

Prenderne atto è un senso di grande responsabilità da parte di tutte le famiglie.

Autunno: largo alle castagne

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica.

Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno. In Italia esistono moltissime varietà di castagne: tra le più famose quelle del Mugello (certificate IGP) e di Marradi. La distinzione tra castagne e marroni non è sempre chiara. Le castagne sono il frutto dell'albero salvatico. Hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta più complessa.

I marroni sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche più standardizzate. Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale vengono raccolte due volte al giorno. Le castagne devono presentarsi sode, il guscio non deve cedere se premuto con le dita. Il prezzo delle castagne dipende dalla loro grandezza, ma una castagna grossa non è più dolce di una piccola.

In genere, le castagne piccole sono destinate alla bollitura mentre quelle medie e grandi sono più adatte per essere arrostiti. Le castagne molto grandi necessitano di una cottura più attenta, specie se arro-



stite: si rischia di bruciare la parte esterna lasciando crudo l'interno.

Le castagne possono essere trattate mettendole a bagno in acqua per qualche giorno, poi devono essere asciugate e si possono conservare in questo stato, in luogo fresco e asciutto, anche per un paio di mesi.

Possono essere congelate crude e poi scongelate e cotte immediatamente, i migliori risultati, però, si ottengono congelando le castagne arrostiti e sgusciate: in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi. Prima del consumo vanno fatte scongelare lentamente e mangiate fredde o leggermente scaldate al forno. La farina di castagne, una volta aperta, va conservata in luogo fresco e asciutto e consumata quanto prima in quanto facilmente attaccabile dalle larve. Le castagne secche sono disponibili in due "formati": quelle morbide, adatte per un consumo immediato ma più deperibili, e quelle dure, che vanno messe in ammollo per qualche decina di minuti prima di essere consumate.

La ricetta del mese

Torta di castagne e cioccolato

Il consumo della castagna ha sfamato intere popolazioni durante le guerre, le cartie e, anche in tempi recenti, ha permesso la sopravvivenza a fasce di popolazioni "deboli". In Valtaro la farina di castagne era la materia prima per molti piatti tipici che potrebbero essere riscoperti ai fini culinari anche nelle migliori ristorazioni. Le castagne possono essere bollite, arrostiti sul fuoco o al forno.

Le castagne arrosto sono meno digeribili a causa delle imperfezioni nella cottura, che causano alterazioni dei glucidi e delle proteine, come la reazione di Maillard. Queste alterazioni sono anche responsabili dell'aroma tipico delle castagne arrosto. Le castagne arrostiti al forno tendono ad asciugarsi un po' troppo rispetto a quelle sul fuoco diretto, per limitare questo problema usate una temperatura di 220 gradi per 15-25 minuti a seconda della pezzatura. Le castagne arrosto vanno incise prima della cottura con un taglio poco profondo, di 2-3 cm di lunghezza.

Con la farina di castagne è possibile confezionare torte (castagnaccio), frittelle di castagne, crepes, mousse, polenta.

I prodotti derivati, come la farina di castagne e le castagne secche, possono essere conservati a lungo e si trovano tutto l'anno. La marmellata o crema di castagne è preparata con la purea di castagne. Data la bassa acidità è un prodotto molto deperibile, per conservarsi bene necessita di una elevata percentuale di zuccheri, solitamente del 60%. E' quindi un prodotto molto dolce, può essere consumata da sola insieme alla ricotta o allo yogurt, oppure per preparare dolci al cucchiaino, o come ripieno per le crepes. Tra le tante ricette che possono essere realizzate, vi proponiamo la **torta di castagne con il cioccolato**. Per la preparazione: si impastano a freddo 500 g di farina di castagne, 150 g di cioccolato, 50 g di farina di grano, 10 g di bicarbonato di sodio con 500 g di latte. Si lavora bene in modo da avere una pappa omogenea, si mette in teglia imburata ed infarinata e s'inforna.

Pignolata di Messina

E' il tipico dolce messinese, la specialità che riesce a stupire e affascinare i turisti, che ne fanno scorta quanto tornano a casa.

Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti circa.

Ingredienti: 1 kg. di farina bianca da dolci; 12 tuorli d'uovo; sugna; 600 gr. di zucchero; 300 gr. di cioccolato in polvere.

Preparazione: pignolata a la missinisa Faciti 'na conca di un chiudi farina bianca pi cosi duci e dintra 'sta conca zittitici: 12 russa d'ovu beddi sbattuti e n'anticchia di sugna.

'Mpastati a duviri e a lu mumentu bonu tirativi fora tanti pizzuddi di pasta longa e grossa quantu un ditu. Pronti ca sunnu tutti sti jdita pigghiatili ad unu ad unu e tagghiatili a pizzudda ancora cchiù nichì, quantu un terzu di jditu.

A chistu puntu, pigghiatu tutti 'sti pizzudda e faciti 'ndorari dintra 'na padedda cu sugna squagghiata. Pronti ca sunnu, facitili sculari e sculati ca sunnu, faciti 'na castedda. A focu lentu squagghiati 600 grammi di zuccaru e 300 grammi di cioccolato macinatu. Faciti rifriddari anticchia e a 'stu puntu sparpagghiatilu supra la pignolata.



Preparazione: mettete la farina a cratere su un piano di marmo e metteteci dentro 12 uova sbattute e un po' di sugna.

Impastate per bene e quando sarà pronta tagliate la pasta a forma e dimensione di un dito. Poi tutti questi pezzi tagliateli ancora in 3 parti.

A questo punto prendete tutti questi pezzi e fateli indorare dentro una padella con la sugna sciolta. Poi fateli scolare e metteteli a castello. Sciogliete a fuoco lento 600 g. di zucchero e 300 g. di cioccolato macinato. fatelo raffreddare un po' e spargetelo sopra la pignolata.

Riceviamo e pubblichiamo La mistica della vittoria



In base agli approfondimenti effettuati dal socio **Vittorio Cocivera** su testi tratti da "Italiasalute", pubblichiamo un interessante articolo che si inserisce nella rubrica dedicata allo sport e alla salute inaugurata il mese scorso.

La corretta alimentazione coniugata con una altrettanto sana attività fisica sono ormai parte di uno stile di vita, di una società che pur fra tanti dislivelli e disegualianze persistenti, è opulenta e, dunque, soffre dei mali che ogni eccesso comporta.

Solitamente, per i messaggi che costantemente ci rimandano i media, siamo propensi a ritenere che la "pratica sportiva" sia soltanto quella "agonistica", che godiamo comodamente assisi nella poltrona del nostro salotto. In effetti, stando alle più recenti statistiche dell'Istat sono circa 11 milioni coloro che vengono censiti nell'ambito delle istituzionali organizzazioni sportive, mentre una larga fascia di praticanti più occasionali pur sfuggendo alla sistematica rilevazione statistica scientifica, empiricamente possono computarsi in altrettanti 10 milioni di soggetti.

I numeri freddi ed asettici, ci suggeriscono l'esistenza di un fenomeno massivo, non più elitario, e l'esigenza di un bisogno sociale, che va analizzato e soddisfatto, con strumenti che non attengono questa esposizione. In un modello sociale che più che "all'essere" rassegna "all'apparire", la pratica sportiva è concepita sempre più quale competizione agonistica, fortemente deprivata di quella ludicità, insita nell'espressione del "gioco". Tutto ciò si involge invertendo il decoubertiano principio, divenendo più assolutisticamente importante il "vincere" che del "partecipare", quale "affermazione" dell'immagine nel

gruppo sociale di appartenenza. Siamo, quindi, a quella "mistica delle vittorie", che tutto sconvolge e travolge.

Per conseguire l'affermazione (la vittoria), non è più bastevole la corretta, e già ricca, alimentazione, non sono più sufficienti le tecniche, già molto sofisticate, di allenamento, facendo ricorso a quegli "aiuti" che la farmacopea mette a disposizione e, dunque il più vieto "doping". Senza indulgere in moralismi d'accatto e di facciata, diviene palese che quella tipizzazione di pratica sportiva non attiene più alla gratificante sfera del benessere psichico-fisico, ma a tutt'altro.



Il "doping", nelle varie forme, che vanno dalla sovralimentazione all'impiego di metodologie e farmaci, ha accompagnato tutta l'evoluzione della pratica sportiva; talvolta tollerato sovente perseguito, via via che si sono affinati di mezzi di accertamento; ma, questo vieto e distorsivo fenomeno, fino a qualche decennio addietro, veniva registrato solo o quasi esclusivamente nella pratica agonistica di alto livello. Purtroppo, decessi improvvisi, insorgenza di malattie, all'indagine sanitaria (e giudiziaria) ci consegnano un quadro molto più allarmante per la dimensione assunta: le metodologie dopanti, dilagano sempre più sfuggendo ad ogni con-

trollo, fra i giovani e i praticanti amatoriali.

La situazione è sicuramente grave e di allarme sociale; però, non compete a questa tribuna dare non richiesti suggerimenti ed inopportune indicazioni; ma, non ci si può esimere da qualche, molto modesta, considerazione al cospetto di alcuni eventi, che larga eco hanno avuto nei media.

L'Italia, in vista dei Giochi Olimpici Invernali di Torino 2006, con autorevolezza, meritoriamente con alto senso della responsabilità, ha assunto l'iniziativa di proporre all'ONU la *Pax Olimpica*, nel periodo dei Giochi. Nello stesso momento storico, viene avanzata la proposta di una attenuazione (moratoria) ai rigori di una Legge dello Stato Italiano, che fortemente sanziona le pratiche dopanti.

Lasciamo da parte i facili moralismi di facciata, non consideriamo i contingenti interessi e disinteressiamo di quanti, improvvisamente, riscoprono la (violata) Sovranità dello Stato e restiamo al fatto pratico ed etico. Più della sanzione, certamente deterrente, è l'efficacia del messaggio che rimanda alla comunità quella Legge dello Stato, nell'affermazione che: "il doping è un fatto illecito di rilevanza penale". Ed è ovvio che la sua applicazione debba essere rigorosa (come direbbe qualcuno: senza se e senza ma), sia nelle occasioni di massima esposizione mediatica, che in tutte le altre circostanze. Diversamente, a parte introdurre un concetto di inaccettabile disegualianza (la Legge è uguale per tutti e tutti siamo sottoposti alla Legge), nel sentire comune potrebbe entrare quella presunzione di impunità per coloro che sono vincenti (la mistica della vittoria) e, dunque il fatto illecito, diviene privilegio (?). Con una battuta che ha suscitato l'ilarità di tutto lo studio, un commentatore televisivo diceva che, ciò sarebbe come se: "il carcere venisse riservato al ladro della faticosa mela; mentre i grandi truffatori.....". Forse e senza rendersene conto, quel commentatore, ha enunciato un principio di etica sociale, più che giuridico.



L'alimentazione nel Medioevo

Quanto sono cambiati i costumi alimentari del genere umano? Indubbiamente le scoperte tecnologiche, la possibilità di alimenti differenziati e di colture protette a disposizione in tutte le stagioni hanno notevolmente cambiato gli stili di vita e di alimentazione dell'uomo.

Cominciamo il nostro viaggio nella storia dell'alimentazione dall'età medievale. Il cibo ha avuto un ruolo centrale nella storia dell'umanità. Parlare dell'alimentazione nel Medioevo significa affrontare un aspetto fondamentale della società del periodo, in cui a brevi fasi d'abbondanza si alternano periodi di carestia. Il forte senso di insicurezza, di precarietà e di paura che pervade gran parte di questa fase storica crea un atteggiamento nei confronti del cibo molto particolare. E, in effetti, esso diviene un vero e proprio status symbol: chi mangia ha potere, e mangiare per chi è affamato significa compiere un'azione esagerata, vorace, quasi violenta. I religiosi possono mangiare ma si autoreprimono, secondo la dottrina cristiana che stigmatizza la gula tra i peccati: l'alternanza di privazione e abbondanza accresce, come afferma lo studioso Leo Moulin, "l'ossessione del cibo, l'importanza del mangiare e, come contropartita, la sofferenza (e i meriti) rappresentati dalle mortificazioni alimentari". Durante il Medioevo non solo il cibo, come dice lo storico Massimo Montanari ma "anche la fame diventa oggetto di privilegio". E' naturale che la varietà del pranzo dipendesse, come oggi del resto, dalla portata delle tasche del padrone di casa.

Il cibo dei contadini

È dopo il Mille che la ricerca del cibo diviene più difficile: l'aumento considerevole di popolazione, la diminuzione delle aree da mettere a coltura, la sempre più invasiva presenza sul territorio delle bannalità signorili, come riserve di pascolo, di caccia e di pesca, rende la vita dura ai contadini. La carne scarseggia, diviene sempre più pregiata, sinonimo di abbondanza e di prosperità. I pochi animali domestici sono considerati bestie da fatica, essenziali per svolgere il gravoso lavoro nei campi. Aumenta quindi il consumo di cereali, dalla segale al grano saraceno: il termine companatico, che si diffonde proprio in questo periodo, sta a indicare il condimento, ciò che accompagna il pasto basato ormai quasi

esclusivamente sul pane.

Esso è presente a ogni pasto, di tutte le varietà e colori: d'orzo, di spelta, di segale, di castagne. Spesso, la tonalità differente indica l'appartenenza a una precisa fascia sociale, oppure a una certa area geografica. Nei centri urbani, invece, si diffonde l'uso del pane di grano duro, più chiaro di quello mangiato nelle campagne. Il vino, secondo la tradizione greco-romana, rimane un alimento diffuso anche tra le classi più povere: è nutriente, rende più allegri, si può usare come anestetico, tutti ottimi motivi perché anche i ceti privilegiati ne favoriscano il consumo.

La tavola di chi vive dei prodotti della terra non può non prevedere la presenza delle verdure dell'orto, dal cavolo alle zucchine, dalle cipolle agli spinaci. Piatto consueto sono, infatti, le zuppe di verdure di stagione, spesso mescolate ai legumi: ceci, fave, lenticchie, facili da essiccare e ricche di proteine, accompagnano frequentemente i pasti sostituendosi alla carne. Essa, in prevalenza bianca, è destinata ai giorni di festa: polli, galline, qualche coniglio rappresentano l'unica variante più sostanziosa per la classe dei lavoratori della terra. Le erbe aromatiche, tipiche dell'area mediterranea, dal timo al rosmarino, dalla nepitella al basilico, insieme al poco grasso e all'olio arricchiscono queste semplici pietanze, che stanno alla base dell'alimentazione contadina.

Il cibo dei potenti

Una delle rappresentazioni tipiche della società signorile medievale è il momento del banchetto. Sulla tavola imbandita, diverse qualità di carni arrostiti stanno a indicare il cibo preferito dal ceto nobiliare, dai potenti che giudicano una debolezza l'astensione volontaria, segno di umiliazione e di perdita del proprio rango: nei documenti dell'epoca, essa equivale all'obbligo di deporre le armi e quindi a una totale perdita d'identità. Del resto, lo stesso Carlo Magno, stando al suo biografo Eginardo, è mangiatore quotidiano di arrostiti, nonostante in tarda età soffra di gotta e i medici gli consigliano di passare a piatti più leggeri.

Attraverso i libri di contabilità del tempo che ci sono pervenuti, siamo in grado di mettere a fuoco un mondo di aristocratici abituato a bere abitualmente vino, ad accompagnare le carni saporite bianche - capponi, oche, galline, polli - e rosse - manzo, maiale - ma in special modo la selvaggina e gli agnelli con pane di grano, uova e formaggi. Le verdure e i legumi, sconsi-

gliati dai medici del tempo agli stomaci raffinati in quanto poco digeribili, hanno un ruolo marginale sulle tavole dei ricchi, così come la frutta.



Il miele, unico dolcificante conosciuto - lo zucchero di provenienza araba non è ancora diffuso - è invece consumato in abbondanza. La modalità di cottura più diffusa è la bollitura, che utilizza molte spezie provenienti dalle Indie come il pepe, il coriandolo, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano, ormai difficili da trovare e assai costose, che insaporiscono i cibi e le bevande, ritardano la putrefazione e addolciscono i sapori aciduli. Anche le erbe aromatiche sono molto in uso: in questo modo la carne, soprattutto selvaggina, dai cervi ai caprioli, dalle anatre ai fagiani, diviene meno dura e acquista maggiore sapore, anche perché accompagnata spesso dal lardo. Gli stessi arrostiti sono prima bolliti, e solo in un secondo tempo vengono fatti a pezzi e infilzati nello spiedo.

Il cibo dei monaci

L'idea della privazione del cibo, di un regime alimentare sorvegliato ed essenziale sta alla base della concezione di vita monastica diffusa nel Medioevo. Proprio per questo, in tutte le Regule che ci sono pervenute, da quella di Benedetto a quella di Giovanni Cassiano, il tema del cibo ricorre costantemente e risulta di fondamentale importanza. Se l'abbondanza di cibo è simbolo del potere delle armi, il "digiuno" diviene sinonimo di spiritualità e misticismo. Nella cultura medievale, il corpo impedisce l'elevazione verso dio, tenendo ancorato l'uomo a desideri e pulsioni che vanno costantemente mortificati. La carne è il primo alimento che deve essere bandito, perché meglio interpreta la forza e la potenza guerriera. In realtà, questo vale per il primo monachesimo, più severo e rigoroso nel rispettare i precetti dell'ordine.

La carne, bandita dunque inizialmente dalle mense e sostituita da pesce, legumi, uova e formaggi, tende a ricomparire a partire dall'XI secolo, anche perché più consistente comincia a essere la presenza del ceto aristocratico tra i religiosi. Nei giorni di festa, che non sono pochi nel calendario liturgico, la carne, soprattutto di maiale, è presente nei pasti dei monaci cucinata in maniera differente. Compare anche nelle dispense, conservata sotto sale, essiccata o insaccata.