



## Società

### L'impegno nel sociale verso una sana alimentazione

**G**li scopi della nostra associazione, come già delineato nel primo numero del nostro mensile, sono ricompresi nella sua stessa denominazione: natura, sapienza, tavola. Contrariamente a quanto dovrebbe essere, questi tre concetti spesso non camminano di pari passo. Lo stress dei tempi moderni ci costringe ad avere scarso interesse per noi stessi, cosicché sempre più spesso mangiamo solo perché è necessario e non per il gusto di farlo. E, se non bastasse, mangiamo anche velocemente, proprio ciò che i nutrizionisti sconsigliano di fare. Anzitutto perché spesso la qualità lascia a desiderare ma anche perché mangiare velocemente ci induce a ritenere che abbiamo mangiato poco, anche se in realtà abbiamo ingurgitato una quantità notevole di cibo. Questo perché è dimostrato scientificamente che la sensazione di sazietà dipende in gran parte anche dalla masticazione e masticando con calma ci sentiamo sazi prima e più a lungo.

Le cattive abitudini alimentari comportano altresì una standardizzazione del gusto e la progressiva perdita delle nostre tradizioni gastronomiche. Ogni piatto, invece, anche quello apparentemente più semplice, affonda le radici nelle nostre identità culturali.

Segue a pag. 3

## Un ritorno ai gusti semplici

di Domenico Saccà



**P**er raggiungere sia il benessere giornaliero che la longevità in pieno vigore, viene raccomandato il pasto frugale. Per frugale, non dobbiamo necessariamente intendere una razione da fame, un pasto insipido o poco soddisfacente, anzi al contrario, basta riscoprire, il sapore di un frutto coltivato biologicamente, un pane ben lievitato e ben cotto, gli aromi del miele, o i gusti delicati o forti di olio, vino, formaggi ed una gamma infinita di altri alimenti, per apprezzare i piaceri insospettati della tavola.

Le differenze sui principi alimentari ci hanno fatto conoscere gli ingredienti-base dei nostri cibi, mostrando le differenze tra proteine, carboidrati, grassi, fibre, ecc. e chiarendoci sull'importanza di vitamine e sali minerali.

Quindi, dopo aver "scoperto" che l'uomo ha bisogno di rifornirsi regolarmente di un determinato quantitativo di tutte le componenti alimentari appena descritte, si conclude con la necessità di prevedere ad ogni pasto un apporto sufficiente e corretto di tutte le componenti considerate vitali.

La società del benessere spesso non pone limiti all'approvvigionamento degli alimenti, almeno per buona parte della popolazione, e permette all'industria alimentare di preparare cibi sempre più nuovi e allettanti, almeno secondo la pubblicità. La propaganda, soprattutto televi-

siva, è infatti una delle maggiori responsabili delle cattive abitudini alimentari del nostro paese. La pubblicità propina sempre più spesso miscele assai complesse, in luogo di alimenti singoli e salutari. Padri e madri, genitori accorti che tengono d'occhio il bilancio familiare, a volte per economizzare il loro tempo sono costretti a rivolgersi al supermercato, dal droghiere o rosticciere per trovare tutto pronto, sicuramente in buona fede, senza rendersi conto che a volte la pubblicità ingannevole, o gli alimenti in bella vista, non sempre rispondono alle aspettative desiderate, da qui, si passa ad un invito alla riflessione; ma non sarebbe più soddisfacente un "ritorno ai gusti semplici", senza andare lontano, pensiamo che ne guadagni la salute, migliorando il piacere di stare a tavola, come una volta.



## La granita

Un famoso slogan pubblicitario mette a confronto i primati italiani "condivisi" con altre nazioni. In Sicilia ce n'è uno tutto nostro, del quale gli altri non osano mettere mai in discussione l'origine. Stiamo parlando di un piacere, della frescura estiva con cui salvaguardiamo il palato mettendolo a riparo dal caldo afoso di quest'isola. Signore e signori, la vera regina dell'estate, colei che resiste a tutte le mode, insomma la granita.

La granita nasce attraverso esperimenti antichi. La neve, ad esempio, che veniva conservata sotto il pagliericcio e su cui veniva spruzzata una dose di sciroppo.

Anche la "mezza", termine con cui viene ancora adesso indicata la granita ha una sua spiegazione. Secondo alcuni studiosi delle tradizioni siciliane, la "mezza" era equivalente a mezzo limone, ovvero alla quantità dell'agrume che bastava per condire il ghiaccio di una granita. Il termine, una volta coniato, servì ad indicare anche la quantità delle granite di altro gusto.

Oggi, nelle moderne macchine dette mantecatrici, tinozza e pozzetto sono un tutt'uno e funzionano automaticamente, anche per ottenere le cremolate. Tuttavia, la mano dell'uomo, anzi del pasticciere, si fa notare, eccome. Quante volte ci siamo ritrovati a masticare una granita troppo ghiacciata? Forse è dipeso dalla quantità di zucchero utilizzato o dalla scarsa mescolanza una volta inserita nel bancone da bar: è l'effetto dei grassi che, se non mescolati di frequente, tendono progressivamente a raggrupparsi al centro



del contenitore, facendo indurire la parte più all'esterno.

Per il gusto delle granite non c'è che da scegliere. Limone e caffè sono classici da prima colazione accompagnati dalle brioche che fanno storcere la bocca ai cultori delle diete. In questo caso, la brioche può essere sostituita da un meno calorico panino. Mandorla bianca o tostata e granita di fragola sono per piaceri sopraffini. La granita di cioccolato è per i golosi, quella di gelsi (ma non tutti la fanno) è dei buongustai. Ma attenzione: devono essere rigorosamente gelsi neri, perché quelli bianchi, per quanto dolci, non mantengono sufficiente sapore.

E poi arriva il bello: il classico siciliano è inzuppare la brioche, con il tipico e soffice cappello nella granita fresca.

Gli abbinamenti sono piuttosto rigide: si a caffè, cioccolato, gelso, fragola e panna. Ma come si fa a inzuppare, come fanno alcuni turisti stranieri, la brioche nella panna che sovrasta il gusto del limone?

## La ricetta del mese

### Gli arancini

La cucina siciliana è ricca di gustosissimi primi e secondi piatti, ma ci sono anche dei cibi che non fanno parte del codice delle portate da menù. Si tratta di pietanze che si gustano durante le feste, o per spuntini pomeridiani, o quando si ha voglia di fare un pranzo o cena particolari. Stiamo parlando dei famosi arancini.

**Ingredienti:** 400 grammi di riso (anche del risotto bianco), 150 grammi di carne trita di vitello, 1/2 pomodoro pelato, 100 grammi di piselli sgusciati, 75 grammi di caciocavallo fresco, 100 grammi di burro, 6 uova, 1/2 cipolla, sale e pepe q.b., 300 grammi di pangrattato, olio per friggere.

**Preparazione:** Lessare il riso tenendolo al dente (in realtà, è meglio avere a disposizione del risotto), quando si è raffreddato unire 3 uova e metà burro. A parte, lessare i piselli, scolarli e rosolarli nel burro rimasto; a parte, soffriggere la cipolla tritata, aggiungere la carne, sale e pepe, il pomodoro pelato e lasciar cuocere a fuoco basso, coprendo con un coper-

chio. A cottura avvenuta, unire al composto di piselli e preparare gli arancini veri e propri. Si forma una palla di riso, si riempie con l'impasto di carne e piselli e un pezzetto di formaggio, poi si chiude.

In un piatto si sbattono le altre 3 uova e vi si fanno passare gli arancini, poi si impanano con il pangrattato e si friggono nell'olio. Quando sono ben dorati si ritirano e si lasciano asciugare sulla carta.



Volendo farli più leggeri, si può evitare di passarli nell'uovo, impanandoli solo con il pangrattato, e sostituendo il ragù con del prosciutto o mortadella a cubetti.

## La cucina su web

L'associazione culturale enogastronomica Nasata ha superato quota 100 soci. E' disponibile, inoltre, il nuovo sito interamente dedicato alla valorizzazione delle specialità culinarie del mezzogiorno, all'indirizzo [www.isaporidelmiosud.it](http://www.isaporidelmiosud.it).

Al sito sono stati registrati ben 300 contatti solo nella prima settimana di pubblicazione.

Si comunica a tutti i soci che è convocata la prima riunione per venerdì 22 aprile ore 20,00. Oltre al consiglio direttivo possono intervenire alla riunione tutti i soci interessati.

## Sicilia - News

### Sapori di Sicilia

**R**icette siciliane. Sapori, profumi, galateo e tradizioni della Terra di Sicilia.

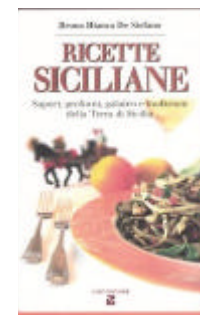
Amate la Sicilia e avete voglia di scoprire tutti i segreti della sua straordinaria gastronomia, frutto di tradizioni antiche? Bruna Bianca De Stefano ha

scritto un libro prezioso, *Ricette siciliane* (A i e p Editore 11,00 euro), che comprende molte pietanzesicule tramandate di genera-

zione in generazione.

C'è anche un utilissimo capitolo sull'abbinamento dei famosi vini siciliani, bianchi, rosati e rossi, con le varie preparazioni.

Alle colorate pietanze presentate in questo libro, l'autrice ha voluto dare nomi particolari. Ed allora ecco gli Spaghetti alla lupara, i Carciofi del bandito Giuliano, il Risotto del cornuto, il Cocktail dell'omertà, ecc. Questo libro è anche una mappatura delle bellezze gastronomiche della Sicilia ... e così ci rammenta che a Messina sono rinomati gli arancini di riso, a Palermo la pasta con le sarde e la famosa cassata, mentre Siracusa vanta la gustosa granita di mandorle con la cannella.





## il ruolo insostituibile del latte

Il latte materno nei primissimi mesi di vita del neonato è da sempre considerato il migliore e più completo alimento esistente.



I medici antichi e medievali lo consideravano una sorta di sangue imbiancato, purificato. E il sangue è l'essenza stessa della vita. Non sorprende perciò che il latte trovi posto anche nella simbologia religiosa quale immagine della vita, appunto, e della salvezza interiore.

La profonda connessione tra il latte e l'infanzia, origine dei valori positivi che gli sono attribuiti, è anche il limite del suo ruolo e della sua immagine, che gli impedisce di essere assunto come valore alimentare e culturale totalmente positivo. Quale alimento per l'età adulta il latte è generalmente rifiutato, e ciò significa un atteggiamento di grande diffidenza verso ogni tipo di latte che non sia quello di donna e che venga proposto al di fuori del contesto nutrizionale infantile.

Secondo i medici antichi, il latte animale non è alimento appropriato per l'uomo: Ippocrate e Galeno lo consi-

gliano solo per uso medicinale, sottolineando i numerosi pericoli del latte sotto il profilo alimentare. Tali giudizi erano determinati anche da motivi di carattere ambientale: la cultura greca e latina si sviluppano in un quadro geografico, quello mediterraneo, non certo favorevole al consumo di un prodotto delicato e deperibile come il latte.



Ciò valeva in generale ma a maggior ragione nei climi più caldi, e non è sicuramente un caso che solo certe popolazioni del Nord vengano descritte dagli autori antichi, non senza stupore, come consumatori abituali di latte animale. "Mungi-cavalle" sono definiti da Erodoto gli Sciti, grandi consumatori di latte e latticini. Analoghe valutazioni troviamo negli autori della tarda Antichità e del primo Medioevo. Sembra infatti che i Goti Minori conoscessero, grazie ai contatti con i popoli vicini, quella meravigliosa bevanda di civiltà che è il vino, ma ciononostante restano fedeli al

latte, loro bevanda tradizionale.

La storia del latte, partendo dalle origini, ci conduce ad analizzare, dunque, in chiave moderna le varie tematiche connesse alle fonti produttive, agli animali lattiferi, alla composizione e labilità del latte nei confronti dei più svariati contaminanti biotici ed abiotici. Viene puntualizzato, altresì, l'attualissimo problema delle "quote latte". Di grande rilevanza sono oggi le tematiche relative alle centrali del latte, ai numerosi processi di risanamento e ai più moderni avanzamenti tecnologici, gli uni e gli altri finalizzati all'ottenimento della piena congruità igienica ed al più rigoroso rispetto nutrizionale di questo insostituibile alimento.



Anche i problemi relativi al controllo igienico-sanitario, alla certificazione di qualità, alla commercializzazione ed etichettatura del latte e derivati (polvere di latte, crema, burro, ricotta, yogurt ed altri latti fermentati) sono all'attenzione della legislazione comunitaria.

**Marialuisa Di Stefano**

## Società

Segue da pag. 1

In un mondo che viaggia velocemente verso l'omologazione assoluta, la nostra associazione va controcorrente, avendo come obiettivo la salvaguardia della diversità delle tradizioni e la valorizzazione del nostro patrimonio gastronomico.

L'aspetto culturale è strettamente connesso alla sicurezza degli alimenti. Su questo fronte, ancora poco è stato fatto, anche in considerazione della globalizzazione delle risorse alimentari che, se nella sua idea originaria poteva rappresentare una ricchezza, è divenuta un pericolo quotidiano a causa della ricerca del facile guadagno e della superficialità degli uomini. Chi di noi conosce realmente ciò che mangia ogni giorno?



Pochi, troppo pochi.

Ecco che, allora, tra gli obiettivi dell'associazione, rientra anche l'approfondimento del cosiddetto *food business*, con la necessaria analisi del settore enogastronomico ed agroalimentare, la geografia delle produzioni e le conseguenti ricadute del settore turistico, la formazione di figure professionali competenti in grado di valorizzare la produzione e la promozione di cibi tradizionali e sani.

Fortunatamente negli ultimi tempi si registra una maggiore sensibilità verso le tematiche dell'alimentazione. Peraltro, ormai da diversi anni gli oncologi evidenziano che il 30% dei

casi di cancro è provocato da una cattiva dieta e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, inoltre, pone in risalto che un terzo delle malattie cardiovascolari è causato da un regime alimentare non corretto. Per finire, il Ministero della Salute ha lanciato una campagna con l'obiettivo di far mangiare gli italiani in modo più sano e bilanciato: segnali importanti che vanno colti con la dovuta attenzione. Concludendo, è sempre più improcrastinabile riaffermare la centralità del consumatore e delle sue scelte, fondate troppo spesso sui messaggi ingannevoli della pubblicità e sempre meno sulla consapevolezza della qualità del prodotto: questo è l'ambizioso traguardo che l'associazione *Na.Sa.Ta* si è prefissa di raggiungere.

**Massimo Rizzo**

## Alimentazione e igiene orale

Una dieta corretta ed equilibrata è il primo alleato della nostra salute. A ciò bisogna aggiungere un'accurata e assidua cura del proprio corpo, che, al di là di ingenui consigli e falsi stereotipi, ci aiuti a mantenerci sempre in piena forma.

Uno dei peggiori nemici della salute orale dell'uomo è l'abuso di zuccheri, responsabile, tra l'altro, del disturbo della carie.

Da alimento eccezionale riservato ai malati o alle feste, lo zucchero è diventato un nutriente comune di consumo quotidiano. E se un tempo la carie riguardava solo gli adulti, man mano che l'industria alimentare si sviluppa, il problema si estende sempre di più anche ai bambini. Oggi la carie colpisce soprattutto i bambini, gli adolescenti e i giovani adulti, e la sua frequenza diminuisce dopo i quarant'anni. Parliamo di un problema di salute pubblica che ha costi importanti: a 6 anni di età, quasi i due terzi dei bambini hanno già almeno una carie.

La carie è una demineralizzazione



dei tessuti duri dei denti – smalto, dentina e cemento – provocata dall'ambiente acido creato dagli zuccheri apportati dall'alimentazione e da alcuni batteri della placca. Il consumo di zucchero è quindi un elemento determinante nella formazione della carie. Gli zuccheri più cariogeni sono quelli rapidi, soprattutto il saccarosio, componente principale dello zucchero di canna e di barbabietola, il più usato dall'industria dolciaria. Seguono il glucosio, derivato dal mais e impiegato in pasticceria, il fruttosio – lo zucchero della frutta, il lattosio – lo zucchero del latte, e l'amido, lo zucchero lento dei cereali e dei farinacei, molto meno cariogeno. La passione per lo zucchero è innata: il neonato preferisce l'acqua zuccherata a quella pura, e gli zuccheri "forti", saccarosio e fruttosio, a quelli

"deboli". La predominanza del sapore dolce diminuisce gradualmente con l'acquisizione di nuovi gusti, l'ultimo dei quali è il più arduo da accettare è quello amaro. Per lunghi anni lo zucchero resterà l'alimento preferito dai bambini, quello capace di soddisfarli e di calmarli istantaneamente. Poiché l'assunzione di zucchero provoca il rilascio delle endorfine, sarà inevitabile una certa forma di dipendenza, provata dalla difficile rinuncia al biberon dolcificato della sera.

L'acqua zuccherata e le altre bibite dolci date al neonato nel biberon per nutrirlo o calmarlo sono direttamente responsabili della cosiddetta "carie da biberon". Queste carie multiple dei denti superiori, provocate dal contatto prolungato del liquido dolcificato sui denti, sono tipiche dei bambini piccoli. Nell'adolescenza le carie sono molto più frequenti, perché i giovani denti permanenti sono meno mineralizzati e consentono lo sviluppo rapido della carie, che si rivelerà solo a uno stadio molto avanzato. L'ereditarietà genetica della carie è ancora da dimostrare, e la frequenza della carie in certe famiglie è dovuta piuttosto alla trasmissione di comportamenti alimentari, con un forte consumo di dolci e caramelle nell'infanzia. Per il bambino lo zucchero ha un elevato valore simbolico e affettivo, non a caso si ricompensano o si puniscono i bambini anche dando o rifiutando caramelle e dolcetti. Insomma, è difficile eliminare lo zucchero, ma si può limitarne il consumo e soprattutto formare il gusto ad altri sapori.

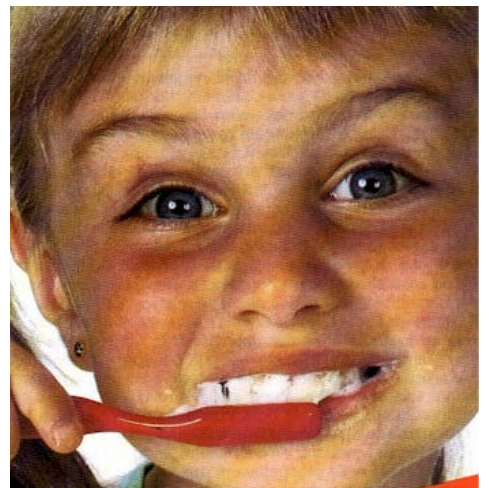
Per la prevenzione della carie, l'igiene svolge un ruolo primario: serve a impedire la formazione della placca e a ridurre l'azione dei batteri. Una prevenzione corretta ed efficace si basa su tre elementi indissociabili: il **fluoro**, assunto come supplemento a partire dalla prima infanzia e fino all'adolescenza su prescrizione del dentista, per migliorare la resistenza dei denti alla carie; un'**igiene orale accurata** associata a controlli dal dentista ogni sei mesi; la **limitazione degli zuccheri cariogeni**, il fattore meno controllabile perché lo zucchero in tutte le sue forme è presente quasi ovunque.

In un articolo di Elisabetta Ferrari Baliviera apprendiamo alcuni consigli curiosi ma efficaci per combattere la

carie, mantenere un sorriso luminoso e, ciò che conta maggiormente, rispettare la salute del nostro organismo. Spesso le cose più antiche e di uso quotidiano nascondono pregi insperati.

Il comune e diffuso tè nero, ad esempio, molto bevuto in tutti i paesi occidentali, possiede notevoli proprietà antibatteriche e protettive nei confronti dei nostri denti: ha cioè notevoli capacità di proteggere dalla formazione delle carie dentali.

La buona novella viene dal 101esimo



Meeting della Società Americana di Microbiologia, tenutosi da poco a Orlando, in Florida. I ricercatori del College di Odontoiatria della Università dell'Illinois, hanno scoperto che il tè nero è ricco di polifenoli, sostanze con azione antiossidante e di discrete quantità di fluoro, anch'esso noto per l'azione protettiva sullo smalto dei denti. L'uso frequente del tè nero può ridurre l'insorgenza delle carie dentarie. I polifenoli del tè riducono la crescita dei batteri responsabili della formazione di acido che a sua volta prepara la via alla carie. Anche fare sciacqui con il tè nero ha un effetto benefico sulla protezione della dentatura: bisogna però sciacquare i denti, più volte al giorno per 30 secondi, affinché ne dia un effetto protettivo. I dentisti ci ricordano che comunque il modo più efficace per prevenire la formazione delle carie è spazzolare bene i denti con lo spazzolino, gli sciacqui sono solo un valido aiuto, che non sostituisce lo spazzolino.

**dott. Carlo Nobile**  
(medico dentista)