

UNA BUONA CUCINA FA BENE A TUTTO

del prof. Attilio Amerigo Maria Del Re

mediterraneo

tradizione

cucina



"Cosa mangerò oggi?": domanda ricorrente per tutti noi.

"Perché devo mangiare anche oggi?", mi chiedo a volte io. Perché questa schiavitù del cibo?

Perché ogni giorno devo dedicare al nutrirmi soldi, tempo e lavoro (quando me ne preparo da me) una, due, più volte al giorno?

La risposta è banale: ne ho bisogno. È un'abitudine basata su una necessità. Ma sappiamo realmente quali sono le nostre necessità? Difficile dirlo a parole: le nostre esigenze biologiche si manifestano in desideri e appetiti, non in lettere. Fin da bambini siamo perseguitati dalle raccomandazioni: "mangia la tua carne che ti fa crescere", "lascia stare il pane e la pasta che ti fanno ingrassare", "mangia gli spinaci che hanno dentro il ferro", "bevi il succo di frutta che è pieno di vitamine", ma tre consigli su quattro sono del tutto sbagliati (lascio al lettore il gioco di trovare quali). Queste massime sono assorbite dal bambino e lo danneggiano per tutta la vita. Altre fonti di informazioni sono i giornali, le riviste, la televisione.

La più efficace è probabilmente la pubblicità, che per sua natura è parziale, anche se non è menzognera. La fonte più sicura è la letteratura medica e nutrizionale. Negli ultimi vent'anni sono state fatte indagini su larga scala per confrontare i diversi stili alimentari e chiarire se qualcuno è preferibile. Le società scientifiche di tutto il mondo sono concordi nel dichiarare che lo stile di alimentazione mediterraneo è il migliore per mantenere la salute e vivere più a lungo.

Cosa è necessario mangiare, in realtà, per mantenersi in vita? Energia, proteine, vitamine, sali minerali e poco altro. Le stesse cose che ci servono per avere una buona qualità di vita. Il problema quindi diventa: in quali proporzioni? Il vecchio detto "è la dose che fa il veleno" è sempre vero: le vitamine liposolubili possono dare ipervitaminosi e perfino l'acqua potabile può uccidere se bevuta in quantità eccessive (e non sto parlando di annegamenti). Le proporzioni dell'alimentazione mediterranea sono quelle ideali per mantenersi in salute: le calorie date da proteine, grassi e zuccheri devono esse-

re nei rapporti 15/30/55.

Per dare un'idea delle quantità di ingredienti nell'alimentazione mediterranea, sono stati

pubblicati molti grafici triangolari, detti "piramidi" o "piramidi alimentari" che mostrano come dev'essere composta la dieta, mettendo alla base, tra l'altro, la frutta e un omino che corre; alla base della sana alimentazione stanno i vegetali crudi e l'attività fisica. Il fatto stesso che, circa ogni anno, si pubblichi una piramide nuova dovrebbe mettere in sospetto.

Dato che non mangiamo né piramidi né omini che corrono, è necessaria qualche informazione in più, che tenga conto, se possibile, della cultura alimentare e dei suoi benefici. Pochi di noi, credo, sono disposti a rinunciare al piacere del buon cibo in cambio di vaghe promesse.

Il Prof. Del Re, già direttore dell'Istituto di Chimica della Facoltà di Agraria di Piacenza ha sviluppato uno strumento per progettare ricette composte in modo da essere perfettamente "mediterranee". Lo strumento è stato usato per adattare

piatti della tradizione italiana usando di preferenza prodotti naturali, locali e stagionali; tutti di ottima qualità. Ne sono risultati alimenti di grande valore gastronomico, migliori di quelli raccomandati nelle diete, ma anche della maggior parte di quelli d'uso quotidiano.

Chiamiamo provvisoriamente "Ottimate®" queste ricette. Hanno un gusto deliziosamente antiquato, come le vivande che le nostre madri, nonne e zie cucinavano tutti i giorni per la famiglia. Ricette basate, come l'autentica cucina mediterranea, sui vegetali: cereali (pasta, riso), legumi (fagioli, lenticchie, piselli), verdure, frutta. Molti amidi, molte fibre e antiossidanti, le giuste quantità di proteine e di grassi. Ingredienti animali (carne, pesce, latticini) presenti in quantità minori. Sono l'ideale per i pasti di tutti i giorni: sono buone, nutrienti, equilibrate in modo mediterraneo... e sono ricette sostenibili per l'ambiente. L'allevamento produce più CO₂, consuma più acqua, impegna superficie agricole maggiori della coltivazione dei vegetali.