

# 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 "mediterrane". 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 CO<sub>2</sub>, consuma più acqua, impegna superficie agricole maggiori della coltivazione dei vegetali.