

Il cibo che fa bene



VOLUME 1

Seconda Edizione

RINGRAZIAMENTI

Un grazie al Governatore del Distretto 108Ta2

Gianni Dovier

e all'Officer per la Vista

Rinaldo Mazzocco

**Ai Presidenti Lions Club di Monfalcone
che hanno promosso l'iniziativa**

**al Prof. Franco Michelin docente di Scienze Matematiche
che ha coordinato i ragazzi
della Scuola Media di Gradisca d'Isonzo**

alla Dott.ssa Daniela Paoli ed il Prof. Guido Bressan

**Coordinatori Scientifici di ANPIG
che hanno supervisionato il lavoro**

e alla

Tipografia del Comune di Monfalcone per la stampa

Disclaimer

Questa non è una testata medica, le informazioni fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale, esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico o di altri operatori sanitari abilitati a norma di legge. Le nozioni presenti in questo opuscolo hanno un fine illustrativo ed informativo. Se ti sono state prescritte delle cure mediche ti invito a non interromperle né modificarle, perché tutti i suggerimenti che trovi qui sono solo di tipo culturale.

Immagine di copertina disegnata da LORENZO MICHELIN



A.N.P.I.G.

Associazione Nazionale Pazienti per il Glaucoma

L'associazione si propone con informazione, eventi scientifici ed editoriali, la divulgazione dell'educazione alla salute, la salvaguardia della vista e l'attenzione ai corretti stili di vita.

Service del Centenario Lions

Anno 2017



Da quasi 100 anni, i Lions sono al servizio delle proprie comunità e hanno contribuito con dedizione allo sviluppo e al benessere di milioni di persone in tutto il mondo.

Presentazione alla Seconda Edizione

I primi 500 numeri di questo libretto sono stati graditi e l'occasione del Centenario Lions ha fornito lo spunto per una seconda edizione che riporta in appendice, alcuni capitoli non trattati: le bevande, i semi, le erbe, brevi estratti da pubblicazioni ed autori accreditati.

Lo scopo di questo opuscolo è l'informazione e la trasmissione di conoscenze scevre da pubblicità commerciali.

Negli ultimi 60 anni il nostro sistema di alimentazione ha subito drastici cambiamenti, per millenni l'uomo si è servito di poche qualità di alimenti mentre la logica industriale e del profitto ci hanno proposto una quantità enorme di cibo non sempre sostenuto dalla qualità dello stesso.

Auspichiamo che l'informazione corretta ci renda consapevoli che alcuni cibi che assumiamo sono dannosi perché sofisticati e colorati artificialmente o addirittura contraffatti e che la sovralimentazione o quello che noi riteniamo il benessere alimentare, ci ha portato verso le malattie del metabolismo come diabete, ipercolesterolemia ed ipertensione.

Speriamo inoltre che ripensando ai danni che possono essere provocati da quantità e qualità di cibo non idonee, possiamo riflettere oltre che sulle contraffazioni anche sugli sprechi e sulla breve e cattiva qualità di vita degli animali che diventano parte della nostra dieta.

Introduzione

Ippocrate, Il più famoso medico dell'antichità definiva l'alimentazione "la principale cura per le malattie".

Dobbiamo riscoprire il piacere di una sana e corretta nutrizione, evitando errori alimentari e rifuggendo ciò che business delle industrie alimentari e pubblicità vogliono farci passare per salubre.

Numerose organizzazioni internazionali segnalano come, a fronte di circa un 50% dell'umanità che soffre la fame, una percentuale altrettanto rispettabile, manifesta problemi di sovrappeso, dovuti ad un regime alimentare errato e ad una quantità eccessiva di calorie assimilate.

Spesso la qualità degli alimenti consumati è scadente, talvolta sono privi o carenti di qualche vitamina essenziale o di minerali necessari al buon funzionamento del nostro organismo.

Oggi viviamo in un mondo dalle mille tentazioni gastronomiche non sempre coincidenti con le buone regole della salute; risulta un nostro preciso dovere, nei confronti delle generazioni future, ricorrere ad un'alimentazione bilanciata e corretta che contenga tutti gli elementi necessari al benessere del nostro organismo, evitando l'inutile spreco e la depauperazione del pianeta Terra.

Studi sempre più approfonditi che la ricerca scientifica sta conducendo sugli alimenti, confermano come molte delle abitudini alimentari adottate dai nostri antenati consentono di curare o alleviare, mediante il ricorso a specifici alimenti, determinate malattie.

Oggi si sono scoperte precise relazioni tra qualità del cibo e l'insorgere o l'aggravarsi di una malattia, come ad esempio la necessità da parte di chi soffre di diabete di evitare dolci, caramelle e cioccolato.

*In quest'ottica **ANPIG (Associazione Nazionale Pazienti per il Glaucoma)** con la collaborazione del LIONS Club di Monfalcone, LEO Club di Monfalcone e gli alunni della IIIA della Scuola Media "Della Torre" di Gradisca d'Isonzo ha deciso di redigere questo pratico libretto sull'alimentazione, che è stato anche un percorso didattico per gli alunni della scuola.*

Ogni capitolo derivato da studi scientifici è stato concertato da alunni, medici ed insegnanti e corretto per la stampa finale affinché, con semplici consigli o con informazioni, ognuno possa orientarsi nella propria vita e fra i numerosi impegni quotidiani in una alimentazione sana e naturale.

Cos'è la Piramide Alimentare

La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici. Alla base i cibi o comportamenti da attuare con più frequenza e in quantità maggiori, all'apice quelli da adottare solo poche volte.

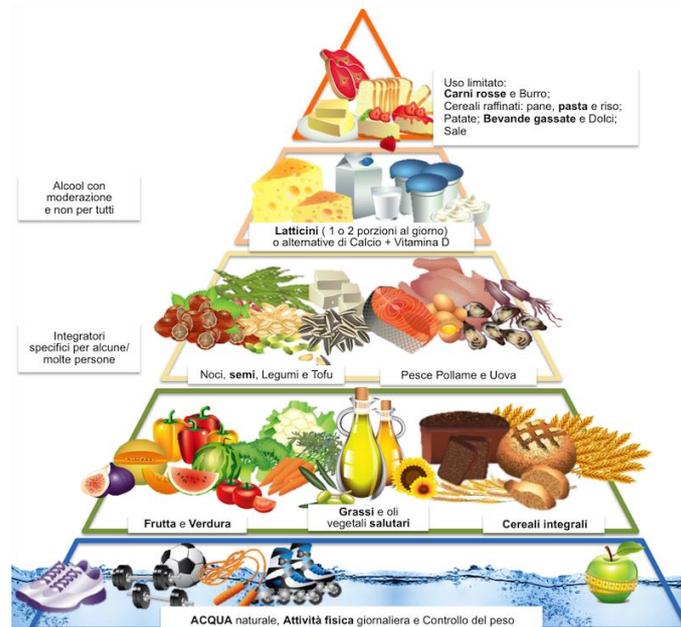
In generale, la dieta bilanciata è l'unico regime alimentare in grado di garantire un equilibrio nutrizionale e uno stato di salute ottimale, ogni organismo, tuttavia identificando le peculiarità e le intolleranze, dovrebbe adottare un suo regime.

Vecchia e nuova piramide alimentare: che cosa è cambiato?

Nonostante la dieta mediterranea rappresenti da tempo un regime alimentare completo, è stata spesso sottoposta a revisioni in funzione di un nuovo modello che tenga conto delle mutate abitudini alimentari e delle più recenti scoperte nel campo dell'alimentazione.

Tra i punti messi in discussione e rivisti c'è il ruolo dei grassi. Questo perché, come noto da tempo, non tutti i grassi hanno le stesse valenze nutrizionali: nella vecchia piramide tutti i grassi erano collocati verso l'apice. Invece, solo i grassi saturi (per lo più di origine animale, come il burro), dovrebbero mantenere questa posizione, mentre i grassi di origine vegetale vanno collocati verso la base della piramide, prevedendone il consumo quotidiano. Ricordiamo che il simbolo della dieta mediterranea è, non a caso, l'olio d'oliva.

La nuova piramide alimentare



È stata messa in discussione anche la classica differenziazione tra carboidrati semplici e carboidrati complessi che non è la più adeguata per una scelta alimentare equilibrata. Non tutti i carboidrati hanno le stesse valenze nutrizionali. I carboidrati complessi come pane, pasta e riso, collocati una volta alla base, secondo la nuova piramide alimentare devono essere relegati all'apice della piramide stessa.

Si tratta di un sovvertimento radicale, in quanto un gruppo di alimenti che prima rappresentava la base dell'alimentazione quotidiana, è oggi classificato come "consumare in maniera limitata". Perché? A livello nutrizionale la differenza tra queste due categorie è dovuta alla loro diversa propensione a rilasciare glucosio nel sangue.

Alla luce di queste considerazioni, scienziati ed esponenti d'istituzioni internazionali si sono confrontati e hanno elaborato la nuova piramide alimentare rivendendo la dieta mediterranea.

Elenchiamo alcuni benefici che una dieta bilanciata e mediterranea si propone di raggiungere:

- bassa incidenza di cardiopatia coronarica, di cancro al colon e di neoplasia mammaria
- riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL (quello "cattivo")
- riduzione dell'obesità
- minore incidenza di diabete, infarto, aterosclerosi, ipertensione e malattie digestive

La nuova piramide alimentare rappresenta l'evoluzione della dieta mediterranea ed evidenzia l'importanza di uno stile di vita sano e il rispetto della propria cultura tradizionale. Tre i punti fondamentali:

- l'importanza della convivialità a tavola (anche nella scelta degli alimenti): fare del cucinare un'attività importante. Cucinare può risultare essere rilassate, divertente
- stagionalità, biodiversità, prodotti tipici e locali: la scelta di alimenti freschi, di stagione, minimamente trasformati, ci assicura il massimo introito di sostanze e nutrienti salutari per la nostra dieta e rispetto per l'ambiente
- l'importanza basilare dell'attività fisica.

La nuova piramide alimentare prevede

- poca carne e tanti vegetali
- meno cereali raffinati e derivati e più cibi a basso indice glicemico (cereali integrali)
- un maggiore utilizzo di grassi “buoni” (olio d’oliva extravergine, pesce, frutta secca oleosa con guscio, come noci, mandorle, pinoli)
- l’uso di aromi ed erbe aromatiche al posto di intingoli complessi
- un buon ritmo fame-sazietà: preferite tanti piccoli e semplici pasti nell’arco della giornata
- una certa variazione degli alimenti nell’arco della settimana
- almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: bisogna bere spesso e in piccole quantità limitando le bevande gassate e dolci
- dolci a tavola con parsimonia (ci si può concedere un paio di piccole porzioni alla settimana di dolci semplici e non elaborati).
- Le differenze tra regimi dietetici
- La dieta personalizzata

Una dieta personalizzata è unica ed è elaborata a partire da uno schema validato, come la nuova piramide alimentare, che viene personalizzato alla somma delle caratteristiche e dei parametri e caratteristiche personali. Questo tipo di dieta parte dalla considerazione che per tornare in forma, dimagrire o risolvere un problema legato all’alimentazione, è necessario tener conto di molteplici variabili: valori fisici, condizioni individuali, eventuali intolleranze e allergie, patologie, genere, peso, altezza, struttura fisica e, non meno importanti, le abitudini legate allo stile di vita.

Una dieta standardizzata

In generale, una dieta standardizzata fornisce indicazioni alimentari che NON tengono conto di parametri personali, fisici e di salute. Spesso è focalizzata sulla risoluzione di un problema specifico (come, per esempio, la stitichezza, il grasso addominale, il gonfiore, il dimagrimento, la ritenzione idrica e il consumo di un alimento specifico). Tuttavia, un problema specifico è solo il sintomo o l’evidenza di un problema, che però avrà per ognuno cause diverse: non possiamo generalizzare.

La vecchia piramide alimentare



Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta, anche se in quantità diversa.

Storia dell'alimentazione (raccontata ai bambini)

Preistoria

Il pasto tipo degli uomini primitivi probabilmente vi sembrerà poco attraente. Ma se siete i tipi che non mangiano volentieri minestrone, cavolo o spinaci, forse li rimpiangereste, nel caso in cui una famiglia di primitivi vi invitasse a pranzo. Molto probabilmente vi farebbero assaporare termiti, cavallette, formiche o piccoli topini di campagna. Se improvvisamente decideste di diventare vegetariani pur di non mangiare queste cose, potreste sempre gustare qualche uovo di uccello, tuberi o radici.

Neolitico

Nel neolitico le vostre abitudini alimentari sarebbero diverse. I vostri nonni, zii e genitori hanno appena scoperto l'agricoltura e l'allevamento, così avrete da mangiare i cereali e le carni degli animali allevati nella vostra tribù. Dimenticavo di dirvi che è stato scoperto il fuoco, quindi a pranzo ora mangerete i cibi cotti.

Età dei metalli

Ancora più avanti nel tempo, nelle età dei metalli, sulla vostra tavola si aggiungono ai cereali la frutta e i prodotti dell'orto, ma non pensate di poter mangiare una bella insalata di pomodori, è ancora troppo presto!

4000 a.C.

Egiziani

All'epoca degli antichi egiziani, cioè da almeno 4000 anni prima della nascita di Cristo, avreste mangiato molto pane. Fatto con farina di frumento o, più spesso, di orzo, questo era infatti alla base dell'alimentazione degli antichi egizi. Non avreste mangiato molta carne perché gli egiziani non la usavano, o quasi; così insieme al pane avreste mangiato del pesce sotto sale, affumicato o seccato al sole, formaggio, legumi e frutta. Questa avreste potuto mangiarla cruda, proprio come fate ora, oppure la mamma avrebbe preparato una focaccia dolce con frutta e miele. Da bere c'era già il vino e la birra, però era un po' diversa da quella che conosciamo oggi: non aveva bollicine.

Babilonesi

Più o meno nello stesso periodo, però in Mesopotamia, avreste mangiato del cibo lessato. I babilonesi bollivano tutto, quindi probabilmente la mamma vi avrebbe preparato un buon lessato di carne preparato con cipolla, porri, aglio, sangue, formaggio fresco e magari anche samidu e shuhutinnu: che cosa sono? Niente paura, si tratta di piante aromatiche. Come condimento avreste usato olio di sesamo o di oliva, e come dolcificante il miele o la frutta, che avreste mangiato anche cruda, proprio come probabilmente fate ogni giorno anche ora che non siete in Mesopotamia. Ci sarebbe stata una grande differenza tra la vostra vita attuale e quella di allora: il vostro zainetto per la scuola sarebbe pesantissimo, i libri e i quaderni, infatti, sarebbero di argilla. Proprio dalle tavolette di argilla, scritte in caratteri cuneiformi, abbiamo potuto conoscere le abitudini e la cultura della grande civiltà babilonese.

1000 a.C.

Ebrei

Se un migliaio di anni prima di Cristo vi foste trovati in Palestina vi sareste seduti a tavola con gli antichi ebrei. Anche per questo popolo il pane era alla base dell'alimentazione, e oltre al pane lievitato veniva preparato anche un pane senza lievito, detto pane azimo. Avreste mangiato carne di montone, di vitello o di bue; quella di maiale no, perché era proibita. Queste pietanze venivano lessate o arrostiti, ma si trattava di cibi non comuni e riservati ai giorni di festa. Quindi non avreste

trovato molto spesso la carne in tavola, in compenso avreste mangiato legumi, frutta e formaggio. Da bere anche qui c'era il vino, e insieme a questo bevande ricavate dalla fermentazione dell'orzo, del miele e delle mele.

Greci

Nell'antica Grecia, all'ora dell'ariston, il pranzo, il pasto sarebbe stato veloce: olive, pesce fritto o formaggio e pane di orzo. A proposito, sapevate che in panificio avreste trovato tantissimi tipi diversi di pane? Se ne conoscono addirittura 72, tra cui il daraton, che era un pane senza lievito; il phaios, un pane scuro; il semidelites, fatto con fior di grano; il caibanites, un pane composto da varie farine. E poi pani con olive, uva passa e fichi secchi. Anche qui non avreste mangiato molta carne, i greci la consideravano un cibo di lusso e compariva solo sulle tavole dei ricchi; la preferita era la carne di maiale, anche perché il pollame fece la sua apparizione solo nell'età classica. Se la vostra famiglia fosse stata non proprio ricca avreste mangiato principalmente pane e legumi, oppure pesci sotto sale o affumicati, e forse la mamma vi avrebbe preparato il garon, una specie di salsina a base di pesce e erbe aromatiche. Se foste stati molto poveri vi sareste dovuti accontentare di pane e frutta. Ciliegie, uva e fragole erano molto comuni, mentre le pesche, di origine persiana, furono portate in Grecia dopo il IV secolo avanti Cristo. Da bere, anche qui, c'era il vino, che si consumava anche nei thermopolia, i bar dell'epoca. C'era anche un'altra bevanda, però non sappiamo se vi sembrerà buona: si chiamava kikeon ed era a base di farina d'orzo, semi di coriandolo e lino, vino, formaggio grattugiato e foglioline di menta.

Fenici

Se foste andati a pranzo con un fenicio, in tavola avreste trovato una buona zuppa di farro o legumi come lenticchie, fave o ceci. Insieme al pane, fatto con farina di orzo, avreste mangiato cipolle, radici, cetrioli o lattuga. In una famiglia ricca avreste potuto gustare anche dell'ottima selvaggina; in una povera, invece, avreste mangiato del buon pesce. I fenici usavano conservare le pietanze facendole essiccare o mettendole sotto sale, quindi in occasione di una scampagnata avreste potuto assaggiare, per esempio, della carne secca, mentre al posto delle merendine vi avrebbero dato fichi, uva, datteri o melagrane. Come condimenti venivano usati olio, sesamo e miele per i dolci. E da bere? Birra e vino. La birra era una bevanda molto diffusa in tutta l'Asia Minore e in Egitto, terre in cui orzo e grano venivano coltivati in abbondanza; questa veniva consumata quotidianamente come dissetante e, in certi casi, anche come ricostituente. Il vino era di buona qualità e veniva consumato in tutto il Mediterraneo Orientale.

Tra il VII e il IV secolo a.C.

Etruschi

Se in questo viaggio nel tempo vi fermate nell'Italia centrale tra il VII e il IV secolo avanti Cristo, conoscerete le abitudini alimentari degli etruschi. A pranzo, tanto per cominciare, vi offrirebbero una bella farinata di cereali, un piatto tradizionale, e insieme a questa anche farro, orzo, fave, piselli, fichi, frutti selvatici, latte e formaggio di capra. La carne più usata era quella di maiale, ma venivano arrostiti anche cervi, lepri e qualche orso. Se deciderete di fermarvi in qualche città della costa potrete fare una scorpacciata di pesce: piccoli tonni, pesci spada e razze. Nelle lagune di Maccarese e di Orbetello non mancavano le anguille e i capitoni, le spigole e le orate. Ma questi sono piatti per i ricconi! Se invece volete assaggiare il menù di una famiglia del popolo, eccovi accontentati: pane e olive, polenta e verdure cotte o crude, pesci in salamoia, frattaglie, conserve sotto aceto e castagne. Il vino era la bevanda preferita anche se spesso veniva annacquato e poi c'era un'altra bevanda molto rinfrescante, fatta con latte fermentato.

Tra il III secolo a.C. e il X secolo d.C.

Romani

Tra i romani primitivi i vostri pasti sarebbero stati frugali, ma se volete fare una sosta nelle epoche successive, e in particolare in quella imperiale, vedrete che cambiamento! I romani avevano per la buona tavola un amore che non risparmiava cure e non badava a spese. Anche per loro il pane era alla base dei pasti, però il suo uso si diffuse solo verso il II secolo avanti Cristo. Prima si mangiava una specie di pappa di farro e grano, detta puls. Questa veniva consumata con legumi come fave, lenticchie e ceci, oppure con la carne allo spiedo. Tra i romani, oltre alle solite carni come bue, agnello e vitello, avreste assaggiato anche quella di asino, di ghio, di cinghiale, di fagiano e di pavone. Nelle villae si allevavano i pesci, la selvaggina e gli uccelli che venivano poi cucinati con maestria dai cuochi. Ma non illudetevi, quasi sicuramente tutti questi cibi non vi piacerebbero: i funghi venivano cucinati col miele; i piccioni con datteri, pepe, miele, aceto, vino, olio e senape; e le pesche venivano preparate come noi facciamo le anguille marinate. Si trattava di una cucina in cui venivano mescolati sapori pungenti e sapori dolciastri: nelle stesse pietanze, accanto all'aceto e alla menta, si usavano il miele, il mosto cotto e la frutta ridotta a purè. Anche qui il vino era la bevanda preferita, e si beveva caldo anche nei bar, che, a giudicare da Pompei, erano diffusi come ai giorni nostri.

Tra l'XI al XV secolo d.C.

Siamo giunti alle invasioni barbariche, e ora c'è poco da scegliere: grandi quantità di selvaggina cotta allo spiedo e un vino molto forte. In questo periodo, avendo la fortuna di partecipare a un banchetto, capireste che i cibi non venivano presentati con un ordine prestabilito ed erano cucinati piuttosto grossolanamente. Se vi piacciono le salse forti qui avreste trovato pane per i vostri denti, infatti nel medio evo si faceva un uso massiccio di spezie, sia nei cibi che nelle bevande. E poi vi capiterà di assaggiare i cigni e le gru. Formaggi, verdure e frutta completavano i banchetti. Ma se, per fortuna, in questo viaggio nel tempo vi trovaste a far parte dei poveri, molto probabilmente sareste denutriti e correreste anche il rischio di morire di fame. Invitati da una famiglia né ricca né povera mangerete verdure, frutta e uova sode. Comunque alla base dell'alimentazione medioevale c'era sempre il pane e tra le bevande quella che andava per la maggiore era la birra, poi il vino e il sidro. 1400 Se avete voglia di curiosare anche nel 1400, vedrete che nella seconda metà di questo secolo la successione delle portate diventa più curata e durante i pranzi si passa da piatti leggeri a piatti più sostanziosi, per finire con frutta e dolci.

Dal 1500 al 1600

Ma la vera arte nella preparazione dei cibi inizia nel 1500. Con la scoperta dei nuovi continenti arrivano le patate, il riso, il mais, gli asparagi, gli spinaci, e finalmente potete farvi quell'insalata di pomodori che sino ad ora vi era impossibile da preparare. Tra il XVI e il XVII secolo, il mais diventa alimento di base dei contadini, soprattutto nell'Italia settentrionale, e sì, l'avete riconosciuta, è proprio la polenta. Francia Ora facciamo un salto in Francia. Qui nel XVII secolo i re cominciano ad occuparsi personalmente di cucina e se abbiamo i liquori dobbiamo ringraziare Luigi XIV. Luigi infatti amava molto le "bevande cordiali", che altro non erano se non alcol, zucchero e aromi. Al regno di Luigi XV risalgono il consommé e la fricassea di pollo e di piccione, e poi alcune salse che usiamo ancora oggi: la besciamella, che sicuramente avrete assaggiato con le lasagne al forno, e la maionese, ottima con le patatine fritte. Il caffè, il tè e, finalmente, la cioccolata chiudevano i pranzi più importanti.

1700

Se per disgrazia vi fosse capitato di vivere durante la grande carestia del 1769, sapete cosa vi avrebbe salvato dalla fame? Le patate! Queste venivano coltivate già da molti anni in Germania, ma furono introdotte in Francia solo sotto Luigi XVI. Nel XVIII il pranzo diventa un'occasione per riunirsi e a Parigi viene aperta la prima trattoria.

L'arte della conservazione dei cibi fa enormi progressi ed ora è possibile avere marmellate, formaggi di molte qualità, salumi e salsicce. Ma la notizia più importante è un'altra: nasce l'arte dolciaria! Torte, pasticcini e meringhe fanno il loro ingresso trionfale nei pranzi importanti.

1800

Con il XIX secolo in seguito alle scoperte scientifiche applicate all'industria e all'agricoltura l'alimentazione cambia profondamente. All'inizio dell'ottocento viene impiantata in Francia la prima industria di lavorazione della barbabietola: grazie a questo ora diventa normale avere lo zucchero in tavola. Le teorie di Pasteur sulla fermentazione permettono progressi in campo enologico e caseario, quindi migliora la qualità dei vini e dei formaggi. L'abitudine del pranzo come occasione di riunione e festa si diffonde in tutte le classi sociali e le mamme diventano le regine della cucina.

Dal 1900 ai giorni nostri

Ora dovete fare un grandissimo sforzo: immaginate di essere ai giorni nostri! Oggi i nostri pasti si vanno sempre più semplificando, sempre più spesso il pranzo è uno spuntino, si può scegliere tra hamburger, pizzette o panini al bar. I pranzi importanti, quelli con tante portate e piatti raffinati, sono ormai riservati alle occasioni particolari, e anche per questo diventa una festa incontrare i cugini e gli zii a Natale o a Pasqua.

Pane ed ...Acqua

IL PANE DI UNA VOLTA

Il pane era considerato un dono di Dio e pertanto chi lo sprecava, disprezzava la Provvidenza Divina. Questo pensiero era così fortemente radicato e diffuso che se inavvertitamente un pezzo di pane cadeva in terra, veniva raccolto, baciato, pulito alla meglio e poi mangiato oppure utilizzato per gli animali. Ogni famiglia usava fare il pane in casa, si portava il grano a macinare al mulino e poi con il setaccio si separava la crusca dalla farina. In genere si faceva tanto pane quanto ne bastava per almeno due settimane. Il giorno prima, la donna di casa avvertiva il vicinato, sia per una sorta di prenotazione del forno che per dare la possibilità, a chi avesse voluto, di fare qualche dolce o pizza o arrosto, bastava che lo dicessero in tempo. Poi preparava il forno, pulendo con cura l'interno e tutti gli attrezzi, portava la legna, quella più adatta, (fascine di frasche stagionate) in prossimità del forno in un punto protetto dall'acqua e dal vento. La sera, impastava la farina con il lievito e con il coltello tracciava una croce

sull'impasto e poi lo deponeva nella madia per farlo lievitare. Intanto qualcun'altra della casa preparava la tavola e la tovaglia.

Nella madia si lavorava faticosamente la pasta lievitata e successivamente si formavano delle pagnottelle di pasta che unite tra loro, due o massimo tre porzioni, si formava la fila. Le file del pane venivano disposte, in modo affiancato, sulla tovaglia, distesa sulla tavola. Man mano che le file del pane prendevano posto, con la tovaglia si ricopriva immediatamente per evitare che l'aria fredda bloccasse la lievitazione. La stessa donna di casa portava al forno la tavola del pane tenendola in equilibrio sulla testa dopo averci appoggiato uno strofinaccio arrotolato a cerchio che faceva da cuscinetto. Spesso, prima di infornare il pane, si provava il forno per la cottura di una pizza che veniva consumata con parsimonia ma da tutti i presenti. Il pane veniva poi conservato in un posto asciutto, dentro la madia o anche sopra una tavola appoggiata in alto su due mensole, poiché ogni infornata doveva durare a lungo, non meno di 15 giorni.



LA FARINA TIPO 00 E LA FARINA INTEGRALE

La farina tipo 00 diffusissima nei supermercati e comunemente usata negli impieghi casalinghi: si ottiene attraverso la macinazione industriale del chicco di grano, che comporta l'eliminazione del germe (ovvero il cuore nutritivo del chicco, che contiene amminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamine E) e della crusca (la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre). Tutto questo porta a un impoverimento della materia prima: da questa macinazione si ottiene infatti una farina raffinata, che si mantiene a lungo, ma risulta depauperata e ricchissima di zuccheri. Da un po' di tempo, la farina di tipo 00 è finita nell'occhio del ciclone, in quanto, a detta dei critici, contiene poche sostanze nutritive. Se i processi di

sbiancamento sono vietati in tutta Europa da anni, è vero però che la farina 00 ha un contenuto di proteine, di fibre e di sali minerali più basso di quella integrale. Le farine derivate da basse estrazioni (abburrattamento del 70-75%) provengono infatti principalmente dalla parte centrale del chicco, rimuovendo completamente la crusca e il germe. Da questo deriva il caratteristico candore della farina, ma anche un contenuto calorico e un indice glicemico più alto. Al contrario, una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco; in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate farina tipo 0, tipo 1 o tipo 2 (anche conosciuta come semi-integrale). Quando la percentuale di estrazione giunge al 100% si ottiene la cosiddetta farina integrale, cioè uno sfarinato comprensivo anche di crusca.

PERCHÈ SI DICE CHE FA MALE?

Quando mangiamo prodotti raffinati, tra cui il pane bianco, gli zuccheri presenti nel sangue aumentano improvvisamente e in maniera notevole e di conseguenza il nostro organismo produce più insulina, che porta all'incremento di grassi depositati e favorisce un rapido aumento di peso e di trigliceridi elevati. Tutto ciò può causare malattie cardiache. Inoltre, col passare del tempo, la produzione di insulina si blocca perché il pancreas è troppo carico di lavoro, provocando stati patologici come l'ipoglicemia e malattie come il diabete. L'unico modo per ovviare al problema è consumare prodotti integrali, ma bisogna stare attenti! Perché spesso il pane integrale venduto nei supermercati è "finto" e lo si può riconoscere perché è più chiaro di quello "vero". Negli scaffali dei supermercati troviamo anche altri finti prodotti integrali come pasta, fette biscottate, crackers e dolci. La maggior parte di questi viene prodotta aggiungendo alla farina 00 della crusca finemente rimacinata, che è un residuo della raffinazione.

LA FARINA INTEGRALE

Fonte di vitamine e sali minerali, soprattutto di magnesio. La Farina integrale di frumento è come la farina 00, ma si presenta meno bianca e conserva integralmente la crusca e per questo motivo è molto più ricca di fibre, quindi, dal punto di vista nutrizionale, è un alimento più completo. In commercio spesso non si trova la farina integrale pura, perché è sempre mischiata con la farina bianca. La farina integrale di grano saraceno, consigliata per gli intolleranti, è di color grigio scuro e dal sapore rustico assomiglia alla farina integrale di frumento è nutriente, ricca di fibre e senza glutine. In cucina si utilizza da sola come pasta fresca, è la base di alcuni piatti tradizionali italiani come la polenta. Da provare anche per pane, focacce e torte, ma miscelata con altre farine (come quella di riso) per facilitarne la lavorazione. La farina

integrale di kamut, adatta a tutte le preparazioni sia dolci che salate ed è altamente digeribile. La farina di kamut è più calorica della farina classica, è inoltre ricca di proteine, sali minerali, in particolare vitamine. La farina integrale di mais, conosciuta per il suo utilizzo più comune: la polenta, è adatta anche per la preparazione di dolci, soprattutto per i celiaci, poiché priva di glutine, ma non è adatta alla panificazione, salvo miscelarla con una parte di farina di frumento che dona elasticità all'impasto. Dal punto di vista nutrizionale, la farina di mais è calorica e molto saziante, ma povera di proteine e vitamine del gruppo B, contiene però una buona percentuale di ferro, fosforo e potassio. La farina integrale di miglio, dal gusto delicato e tendente al dolce, senza glutine è una farina adatta anche ai celiaci. Vanta buone percentuali di fosforo, ferro, magnesio, amido e beta carotene. La farina integrale di orzo, ottenuta dalla macinatura dell'orzo decorticato, dev'essere combinata con altre farine, poiché priva di glutine. Ottima per preparare pane e pasta fresca. La farina integrale di segale può essere utilizzata per il pane nero o anche per altri prodotti da forno sia salati che dolci, per questi ultimi è preferibile miscelarla con una parte di farina bianca. È una farina ricchissima di sali minerali come sodio, potassio, calcio e iodio, e fibre che aiutano anche a regolarizzare la flora batterica intestinale.

Tipi di farina.

FARINA TIPO 0

Farina un po' meno raffinata della farina 00 ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca.

FARINA TIPO 1

La farina tipo 1 rappresenta probabilmente il miglior equilibrio tra l'attitudine panificatoria della farina raffinata e il maggiore apporto di nutrienti garantiti dalla farina integrale. La farina tipo 1 ha un più alto contenuto di fibre rispetto a farine più raffinate. La fibra alimentare proviene dalla porzione della pianta che non viene digerita dagli enzimi nel tratto intestinale ed ha quindi un valore nutrizionale più basso rispetto a carboidrati, grassi e proteine. Pur non potendosi considerare un nutriente, la fibra alimentare esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente della dieta umana. Avendo un'elevata capacità d'idratazione, infatti, aumenta la viscosità del contenuto intestinale ed è in grado di stimolare la crescita di particolari tipi di batteri benefici per mantenere una corretta funzionalità intestinale. Inoltre può aiutare a diminuire il colesterolo e può contribuire a ridurre il glucosio nel sangue.

La farina tipo 1 contiene numerose vitamine in percentuale maggiore rispetto alla farina bianca (tra cui acido folico, riboflavina e vitamina B-1, B-3 e B-5). La farina

bianca contiene bassi livelli di queste vitamine, in quanto l'elaborazione coinvolta nella sua preparazione ne distrugge il contenuto vitaminico. Lo stesso vale per i sali minerali, di cui la farina tipo 1 è decisamente più ricca. Inoltre, è dimostrato che gli alimenti ad alto contenuto di fibra richiedono tempi più lunghi di masticazione e questo potrebbe aiutare a limitarne i consumi e quindi a perdere peso. In generale i prodotti realizzati con farina tipo 1, rispetto a quelli realizzati con farina tipo 00, sono leggermente meno calorici e contengono più minerali, quali ferro e calcio, oltre ad avere un maggiore contenuto di fibre e vitamine.

FARINA TIPO 2

Questa è conosciuta anche come farina semi-integrale. È consigliata in quanto mantiene buone caratteristiche nutrizionali ed è più facile da utilizzare rispetto alla farina integrale. È un buon compromesso per chi non vuole passare direttamente all'integrale. Una farina meno raffinata può offrire sapori e profumi più intensi. Dopo alcuni decenni, successivi al boom economico, durante i quali le farine integrali e semi-integrali erano quasi state completamente eliminate dalla nostra dieta in quanto considerate alimento per poveri, si stanno ora riscoprendo i sapori autentici che solo una farina meno raffinata può offrire, oltre che i vantaggi per la salute derivanti da una alimentazione equilibrata, con un maggiore apporto di fibre. Questo senza voler demonizzare la farina di tipo 0 e 00, che è stata ingiustamente definita come "velenosa" da più parti.

Tipi di lieviti alimentari

Uno dei fondamenti della panificazione è conoscere i lieviti e saperli usare correttamente, vediamo allora di fare un po' di chiarezza in questo campo. Innanzitutto facciamo una grande distinzione: esistono lieviti naturali o biologici e lieviti chimici o agenti lievitanti. Nei lieviti naturali la colonia di microorganismi presente naturalmente nell'impasto agisce, a contatto con gli zuccheri contenuti, e fermenta, producendo spontaneamente alcol e anidride carbonica, che fanno l'azione di gonfiare l'impasto.

Tra i **lieviti naturali** troviamo i seguenti.

Lievito di birra

Si tratta di una massa di cellule del microorganismo *Saccaromyces Cerevisiae*, ottenute attraverso la fermentazione alcolica e poi separate da un brodo di cottura generalmente composto da melasso, sali nutritivi e lievito madre. Quello che si ottiene

viene compattato in panetti di colore grigio giallastro, quelli che comunemente troviamo in commercio. Essendo qualcosa di vivo, il lievito di birra fresco ha una breve data di scadenza, ma può essere surgelato per durare di più; si conserva più a lungo il lievito di birra liofilizzato o secco, a cui quindi si toglie l'acqua, che si presenta sottoforma di polvere in bustine.

Il lievito di birra ha un alto potere depurativo, è antiossidante ed è un'importante fonte di vitamina B, proteine e sali minerali.

Per utilizzare nelle nostre ricette il lievito di birra fresco va prima fatto sciogliere in acqua tiepida, a 30° circa.

Il lievito di birra secco va invece "riattivato" mettendolo in acqua tiepida zuccherata, senza mescolarlo, ma aspettando che produca una gonfia schiuma.

Se invece è lievito di birra secco istantaneo va semplicemente aggiunto agli altri ingredienti della ricetta.

Lievito madre

Anche detta pasta madre o pasta acida, si ottiene semplicemente dall'unione di farina e acqua più degli attivatori (come ad esempio olio, miele, aceto o yogurt) che andrà poi fatta riposare per 2 settimane circa ad una temperatura di 25°: a contatto con l'aria la microflora dell'impasto si moltiplicherà spontaneamente, fermentando e creando una miscela di microrganismi di vario tipo, come batteri o fermenti lattici. Il lievito madre è semplicissimo da produrre in casa propria ed ha maggiore durata e conservabilità, poiché l'impasto risulterà più acido, con minore tendenza a sviluppare muffe. Dona alle ricette un sapore acidulo piuttosto particolare, che non tutti gradiscono, ma risulta maggiormente digeribile rispetto al lievito di birra e dà fragranza e appetibilità agli alimenti.

La pasta madre va conservata in frigorifero e rinfrescata, ogni 4-5 giorni o comunque prima di ogni utilizzo, con altra acqua e farina.

Nei **lieviti chimici** utilizzati in cucina l'effetto lievitante è dato dallo sviluppo di anidride carbonica che, presente all'interno degli impasti, crea delle bolle d'aria che gonfiano e fanno di conseguenza gonfiare il prodotto intero. Se, come abbiamo visto, per i lieviti naturali sono i microorganismi che agiscono con gli zuccheri e liberano alcol e anidride carbonica, per i lieviti chimici la reazione è appunto chimica.

Si tratta normalmente di sostanze presenti anche in natura ma, nella maggioranza dei casi, si producono per sintesi chimica. Sono spesso uniti ad amido di mais, che assorbe l'acqua e l'umidità ed evita una reazione non voluta durante la conservazione del prodotto.

I cosiddetti agenti lievitanti sono, per legge, classificati come **additivi alimentari** e generano gas più velocemente di quelli biologici, per questo sono particolarmente adatti per dolci.

Cremor tartaro

Anche chiamato cremotartaro o cremore tartaro, è tartrato acido di potassio e sovente viene usato come reagente affiancato al bicarbonato di sodio, poiché il suo tenore acido reagisce a contatto con acqua, provoca l'idrolisi del bicarbonato e di conseguenza la produzione di anidride carbonica.

Non ha un odore particolare, né rilascia un particolare aroma all'impasto, come invece possono fare i lieviti naturali. Si trova in commercio in polvere contenuta in bustine. Veniva usato in passato, soprattutto tra le due guerre, quando c'era carenza di farina o altri alimenti naturali; continua ad essere molto utilizzato nei paesi anglosassoni e in America.



Bicarbonato di sodio

Agisce e lievita non da solo, ma solo e soltanto se a contatto con agenti acidi come cremor tartaro, succo di limone, yogurt, siero del latte, aceto e simili.

Dà agli alimenti un gusto non particolarmente buono, che però viene attenuato dal tenore acido degli agenti che ne favoriscono l'azione lievitante.

Bicarbonato di ammonio

Ovvero carbonato acido di ammonio, chiamato anche più semplicemente ammoniaca per dolci, si trova in polvere ed ha anch'essa azione lievitante, agisce tramite disgregazione e sempre in presenza di acqua, producendo anidride carbonica. Ha un forte odore, per taluni fastidioso, ma dà la possibilità di dare una maggiore compattezza e solidità all'impasto.

Fatta questa breve panoramica, senza addentrarci in dettagli chimici forse poco

interessanti per chi non è un ricercatore di laboratorio e vuole semplicemente cimentarsi in cucina, vi starete chiedendo: quale lievito scegliere? Non c'è un'unica risposta valida, molto dipende dalla ricetta che si vuole preparare e anche da eventuali intolleranze alimentari che si possono avere e sembrano sempre più frequenti.

Per fare del pane o della pizza, meglio un lievito naturale, ottima la pasta madre, anche se un po' impegnativa nella preparazione, sicuramente comodo il lievito di birra pronto all'uso.

Per fare dolci, torte, ciambelloni e simili, il lievito chimico garantisce un'ottima riuscita, dà all'impasto quella leggera fragranza e quel goloso gonfiore che in altro modo difficilmente otterrete.

Come si fa un lievito particolare: lievito liquido o licoli

Il lievito madre, o pasta madre, si può realizzare nella versione solida o liquida, detta licoli. Vediamo come si fa

COME FARE IL LICOLI -

Il lievito madre Li. Co. Li è una versione più idratata della pasta madre e significa Lievito in Coltura Liquida. L'avvio è uguale a quello classico, nel procedimento del rinfresco, però, cambiano le proporzioni di acqua e farina. Il grande vantaggio del Licoli è che non ha bisogno di rinfreschi brevi ma può sopravvivere anche un mese in frigo. È dunque più adatto a chi ne fa meno uso.

Ingredienti:

120 gr di farina

70 ml di acqua

1 cucchiaino di miele

Procedimento:

1° giorno: Mescolare gli ingredienti in una ciotola, passare in un contenitore di vetro ermetico e mettere in luogo asciutto e fresco per 24 ore

2° giorno: al panetto formato il giorno precedente togliere 100 gr e aggiungere 50 gr di farina e 40 ml di acqua mescolando energicamente nello stesso barattolo

3° giorno: Al panetto del giorno precedente togliere 100 gr di pasta e aggiungere sempre 50 gr di farina e 40 ml di acqua.

4° giorno in poi: Dobbiamo ora portare il nostro panetto ad avere una idratazione del 130 per 100 per cui cominceremo ad idratarlo ogni 12 ore prelevando 100 ml di licoli e

aggiungendo 100 gr di farina e 60 ml di acqua, poi 100 gr di farina e 70 ml di acqua fino ad arrivare a 100 gr di farina e 130 ml di acqua. A questo punto dovremmo avere un impasto della stessa consistenza dello yogurt che possiamo utilizzare al bisogno e che possiamo rinfrescare anche dopo 40 giorni.

COME RINFRESCARE IL LICOLI

Se non utilizziamo il licoli per molto tempo troveremo l'impasto nel barattolo diviso a metà: sotto la parte più solida e sopra più liquida. Non dobbiamo preoccuparci: è normalissimo.

Per procedere al rinfresco dobbiamo prima mescolarlo e poi pesarlo: a questo punto di aggiunge lo stesso peso di farina e il 130 per cento di acqua. Quindi, se pesa 100 gr dobbiamo aggiungere 100 gr di farina e 130 ml di acqua.

COME SI USA IL LICOLI

Il licoli, così come il lievito madre, va utilizzato calcolando 200 gr di licoli ogni chilo di farina.

Intolleranze ai lieviti: una questione personale...

Molto spesso si parla di intolleranze alimentari, oggi sopravvalutate o talvolta confermate ed avvalorate da test diagnostici. Pensiamo ad esempio al lievito di birra, protagonista indiscusso della lievitazione del pane e dei prodotti da forno; i microorganismi che lo costituiscono (*Saccharomyces cerevisiae*) fermentano il glucosio del pane producendo l'anidride carbonica necessaria a farlo lievitare; ecco allora che di fronte a sintomi come pancia gonfia, meteorismo ed eccesso di gas intestinali, è facile dare la colpa ad una intolleranza ai lieviti. In realtà i fattori chiamati in causa possono essere innumerevoli e vanno attentamente studiati per trovare una soluzione reale a questo disturbo (intolleranza al lattosio o al glutine, scarsa efficacia digestiva, iperalimentazione in un contesto di sedentarietà, eccessivo consumo di bevande gassate, scarso o eccessivo consumo di fibre, intolleranza digestiva nei confronti di particolari abbinamenti di cibi, aerofagia ecc.).

Fornire diete prestampate od abolire di punto in bianco alcune categorie di alimenti, di fronte ad una presunta intolleranza ai lieviti non sempre ha un beneficio, avrebbe molto più senso educare il soggetto ad un sano stile di vita e al rispetto di una serie di norme alimentari di carattere generale particolarmente utili in caso di sintomi riconducibili a disbiosi e a considerare tutte le abitudini alimentari e non di ogni singolo individuo.

Acqua da bere: quale ?

Scegliete bene l'acqua da bere, ne va della salute

Se per il cibo oggi siamo portati a porci più problemi del dovuto, in pochi considerano la scelta dell'acqua da bere altrettanto importante. Fonte primaria della salute dell'uomo, ricca di poteri diuretici e idratanti, l'acqua costituisce il 60% del peso corporeo di un adulto. Non basta dunque fermarsi alla definizione di Ludwig Feuerbach, che alla fine del diciannovesimo secolo affermava che «l'uomo è ciò che mangia». Il suo stato di salute dipende anche da ciò che beve.

Perché l'acqua è importante?

Mantenere in equilibrio il bilancio idrico - il rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua - è fondamentale per avere un buono stato di salute: nel breve, medio e lungo termine. «L'acqua è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie, ma è anche indispensabile perché funge da ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastica e compatta la pelle e garantisce la consistenza del contenuto intestinale», (Mariangela Rondanelli, docente di scienze e tecniche dietetiche applicate all'Università di Pavia). Modifiche, anche lievi, della composizione dei fluidi sono poco tollerate dall'organismo. È in queste situazioni che il ruolo dell'acqua diviene cruciale, nell'assunzione (mediante la sete) o l'eliminazione (tramite urine e sudore) di liquidi.

Quale acqua scegliere

L'acqua viene assunta attraverso i cibi e le reazioni di ossidazione di alcuni nutrienti. Ma per mantenere un adeguato livello di idratazione dell'organismo, è necessario bere con regolarità: almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche se a voler essere pignoli le linee guida della Società Italiana di Nutrizione Umana raccomandano di assumerne «un millilitro per chilocaloria consumata». Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno è un'indicazione valida a tutte le latitudini. Lo stesso dicasi per la frequenza dei consumi: meglio bere a intervalli regolari di trenta minuti che ingollare un litro d'acqua in un colpo solo.

La certezza è unanime: l'acqua fa bene ed è l'unico alimento di cui l'uomo non può fare a meno. Quale bere, però, è spesso una domanda senza risposta: conviene affidarsi alla soluzione domestica o è meglio acquistare l'acqua minerale in bottiglia? Non esiste una risposta univoca. L'acqua erogata dagli acquedotti può essere estremamente diversa anche in due zone della stessa città. In alcune città sono spuntate le "case dell'acqua", poi, il ventaglio di scelte si è ampliato. Di sicuro non c'è motivo di accumulare in casa bottiglie di plastica, se non per questioni di gusto.

L'acqua minerale rappresenta, talvolta, un business spesso ingiustificato.

Quando la potabilità dell'acqua del rubinetto è garantita – dalla società erogatrice, ma anche dall'Asl o Arpa competente, si può stare tranquilli. Lo stesso discorso può essere esteso alle “case dell'acqua”, installazioni volute da quasi cinquecento Comuni in Italia per far crescere la fiducia dei cittadini nei confronti dell'acqua potabile. Quasi sempre gratuite (tranne in alcuni casi per l'erogazione dell'acqua frizzante: il cui costo non è superiore a cinque centesimi al litro), garantiscono un prodotto refrigerato e dalla durezza lievemente inferiore rispetto a quello erogato dal rubinetto. Ma non per questo qualitativamente superiore.

Il risultato fra il confronto dell'acqua della spina con quella del rubinetto è: non c'è motivo per preferire l'acqua delle casette a quella di casa, a meno che non si abbia un problema di tubature. Le società che garantiscono la distribuzione domestica, infatti, sono responsabili dei controlli dai pozzi fino ai contatori dei singoli palazzi. «I rubinetti erogano un'acqua che, stando ai parametri fissati dal decreto legislativo 31 del 2001, ha uno standard di qualità elevato (Massimo Labra, docente di biologia vegetale all'università Bicocca di Milano). Al palato può risultare più pesante e con un odore di cloro più persistente, ma nulla che faccia dubitare della sicurezza del prodotto». Ricordo, inoltre, che il Cloro è volatile e basta lasciare l'acqua in una brocca aperta ed in poche ore l'acqua sarà insapore ed inodore. Problemi possono sorgere in alcune città in cui è stata inquinata la falda o negli stabili costruiti un secolo fa, in cui le condotte potrebbero aver rilasciato nel tempo il metallo di cui sono composte.

Se non per una questione di gusto, dunque, non c'è motivo di allontanarsi da casa per rifornirsi di acqua. Ciò nonostante, il primo bilancio di attività delle “case dell'acqua” è soddisfacente: secondo i dati riportati dal sito ufficiale, l'erogazione media di ciascun impianto è di circa 2.500 litri giornalieri, corrispondenti a un risparmio di circa 1.700 bottiglie di plastica da un litro e mezzo. Ma a chi è realmente utile questo servizio? Per gli amanti dell'acqua gasata e per chi trascorre in giro gran parte della giornata.

Per tutti gli altri consumatori, invece, i vantaggi diminuiscono. Prendere apposta l'automobile per rifornirsi di bottiglie non conviene: né al portafoglio né all'ambiente. Fare scorte è svantaggioso: l'acqua delle casette, come quella del rubinetto, va consumata al massimo entro tre giorni. «Quando conserviamo l'acqua, non sappiamo se i nostri contenitori sono sterili. Le bottiglie andrebbero tenute al fresco e in un ambiente poco umido. Non è consigliato, pertanto, accumulare litri di acqua sui balconi». Tra i materiali dei contenitori utilizzati per lo stoccaggio, il primato spetta al vetro. Ma anche plastiche trasparenti e acciaio inox garantiscono buona affidabilità.

Principali oli vegetali d'impiego alimentare, farmaceutico.

Gli oli vegetali sono ricavati per spremitura o per estrazione con solventi dai frutti o dai semi di molte piante.

La principale fonte di oli vegetali è rappresentata dai semi oleosi. Tra gli oli vegetali ve ne sono però anche alcuni ricavati esclusivamente o principalmente dalla polpa dei frutti; è il caso dell'olio di palma e di quello di oliva. Prodotti simili possono essere ottenuti anche dai semi di palma e di oliva, sebbene in tal caso sia più corretto parlare di olio di palmisti e di olio di sansa. I più noti oli vegetali utilizzati in campo alimentare sono: Olio di semi di lino, Olio di vinaccioli, Olio di cocco, Olio di palma e di palmisti, Olio di mais, Olio di semi di girasole, Semi di semi di sesamo, Olio di germe di grano, Olio di jojoba, Olio di semi di canapa, Olio di semi di ricino, Olio di semi di enotera, Olio di avocado, Olio di soia, Olio di riso, Olio di cartamo, Olio di colza, Olio di semi di arachidi, Olio di noce, Olio di macadamia, Olio di Argan. Ciò che rimane del seme o del frutto dopo l'estrazione viene utilizzato soprattutto ad uso: combustibile, fertilizzante o mangimistico (girasole contenuto proteico; 38-40% mais e soia; 40%: arachide; 50%: cotone e vinaccioli).

I principali oli vegetali

Olio di arachidi

L'olio di arachide è un olio ricco di acido oleico (35-72%) e linoleico (13-45%). Essendo composto in prevalenza da acidi grassi monoinsaturi è per certi versi simile all'olio di oliva e come tale è piuttosto stabile alle alte temperature. Il suo elevato punto di fumo, che si aggira intorno ai 180°C, lo rende un olio vegetale particolarmente adatto per le frittiture. Buono anche il contenuto di vitamina E (19.1 mg/100g) Olio di semi di girasole L'olio di semi di girasole è caratterizzato da elevate percentuali di acidi grassi insaturi e modesti contenuti di saturi. In particolare l'olio di semi di girasole è molto ricco di acido linoleico, un acido grasso polinsaturo, molto utile per tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi. Grazie anche al suo ottimo contenuto di vitamina E (68 mg/100 g) l'olio di semi di girasole è un condimento ideale da aggiungere crudo sulle pietanze. È invece sconsigliato il suo utilizzo nella cottura e nella frittura, in quanto gli acidi grassi polinsaturi in esso contenuti andrebbero facilmente incontro a processi degenerativi producendo residui nocivi per l'organismo.

Olio di semi di mais

L'olio di semi di mais ha una composizione simile a quella dell'olio di girasole, è pertanto ricco di vitamina E (34.5 mg/100g) ed acido linoleico (38-52%). Utilizzato crudo per condire le pietanze è un ottimo alleato per la nostra salute.

Olio di semi di soia

L'olio di semi di soia contiene entrambi gli acidi grassi essenziali (linoleico e linolenico). Venti grammi di olio di soia non raffinato soddisfano il fabbisogno giornaliero di entrambi i grassi essenziali. Come l'olio di oliva andrebbe conservato in ambienti freschi a riparo dalla luce solare (utilizzare bottiglie opache).

Olio di cocco

È composto quasi esclusivamente da acidi grassi saturi a media catena. Questo particolare tipo di acidi grassi non è pericoloso per la nostra salute in quanto non influenza i livelli di

colesterolo cattivo nel sangue. L'olio di cocco dunque, nonostante la sua elevata percentuale di grassi saturi (84%) non è così pericoloso per la nostra salute come si potrebbe pensare dopo un'analisi sommaria. Si tratta comunque di un olio vegetale di qualità inferiore rispetto al tradizionale olio di oliva e degli altri oli di semi di comune utilizzo (mais, girasole, germe di grano arachidi)

Olio di palma

L'olio di palma viene estratto dal frutto della palma ed è piuttosto ricco di acidi grassi a catena lunga che ne fanno un olio vegetale piuttosto dannoso per cuore ed arterie. L'olio di palmisti viene invece ricavato dai semi del frutto e da un punto di vista nutrizionale è da preferire all'olio di palma (paragonabile all'olio di cocco in quanto ricco di MCT). Entrambi gli oli sono particolarmente ricchi di vitamina A ed E.

Olio di colza

L'olio di semi di colza si contraddistingue per l'abbondante presenza di acido erucico, una sostanza dannosa per l'organismo. Proprio per la presenza di questo acido grasso nocivo l'olio di colza viene usato per legge esclusivamente in associazione con altri oli, senza superare il 5% del totale. La selezione delle specie ha comunque permesso di ottenere varietà di colza con contenuto di acido erucico prossime allo zero; l'olio estratto da tali coltivazioni ha caratteristiche simili all'olio di oliva ed è stato ribattezzato olio di canola. Olio di vinaccioli. Tra tutti gli oli vegetali quello di vinaccioli è senza dubbio il più ricco di acido linoleico. Se utilizzato per la frittura, come tutti gli oli vegetali ricchi di acidi grassi polinsaturi, si deteriora facilmente dando origine ad un composto estremamente tossico chiamato HNE (4-idrossi-2-nonenale). Tale tossina viene assorbita dagli alimenti e se assunta in dosi elevate può causare gravi danni al fegato, alle arterie (aterosclerosi) e al sistema nervoso (ictus, parkinson, Alzheimer)

Olio di sesamo

Particolarmente ricco di acidi grassi polinsaturi, l'olio di sesamo è caratterizzato da uguali quantitativi di acido oleico (37-49%) e acido linoleico (37-47%).Viene estratto per pressatura dai semi di sesamo, di cui conserva il sapore e la fragranza tipica. Ha un colore scuro, tendente al rosso e viene utilizzato soprattutto nella cucina orientale.

Olio di semi di lino

Essendo molto ricco di acidi grassi polinsaturi a contatto con l'aria subisce facilmente fenomeni di ossidazione e polimerizzazione che trasformano lo strato superficiale in una pellicola solida, compatta ed elastica che costituisce la proprietà basilare delle vernici cosiddette all'olio.

Olio di germe di grano

Ricchissimo di vitamina E ed acidi grassi polinsaturi è un olio amico della nostra salute a patto che venga consumato crudo.

OLI VEGETALI	Saturi	Monoinsaturi	Polinsaturi	Colesterolo	Vita. E
	g/100g	g/100g	g/100g	mg/100g	mg/100g
Olio d'Argan	16-20	45-50	32-40	0	
Olio di cocco	85.2	6.6	1.7	0	66
Olio di palma	45.3	41.6	8.3	0	33.1
Olio di cotone	25.5	21.3	48.1	0	42.8
olio di germe di grano	18.8	15.9	60.7	0	136.7
Olio di soia	14.5	23.2	56.5	0	16.3
Olio di oliva	14.0	69.7	11.2	0	5.1
Olio di mais	12.7	24.7	57.8	0	17.2
Olio di girasole	11.9	20.2	63.0	0	49.0
Olio di colza	5.3	64.3	24.8	0	22.21

Le vitamine

Le vitamine sono micro-nutrienti, cioè sostanze che sono essenziali per l'alimentazione umana. Una dieta a base di soli carboidrati, lipidi, proteine, infatti, non è sufficiente a garantire la crescita, lo sviluppo cellulare e il corretto funzionamento del nostro corpo.



La principale funzione delle vitamine è quella di prendere parte alla regolazione dei processi del metabolismo cellulare, e alcune di esse costituiscono la struttura dei sistemi enzimatici. Le vitamine sono “sostanze

protettive” che ci difendono dalle malattie e ci permettono una vita sana: alcune contrastano i radicali liberi, altre migliorano la resistenza alle infezioni, altre ancora mantengono sana la pelle, le mucose, le ossa ecc... Devono essere introdotte con la dieta in quanto il nostro organismo non può sintetizzarle, oppure le forma in misura insufficiente. Le vitamine possono essere identificate attraverso le lettere dell'alfabeto a seconda dell'ordine con il quale furono scoperte (A, B, C, D, E..).

Le vitamine si possono distinguere in 2 grandi categorie:

Vitamine liposolubili: sono trasportate dai grassi, e vengono immagazzinate nel tessuto adiposo; se sono troppe, vengono smaltite lentamente, e questo può causare seri problemi di salute. Tale eccesso si può verificare solo a causa di un uso non controllato di integratori; questo spiega perché non è consigliabile ricorrere a dosaggi vitaminici elevati e continuati. Fanno parte di questo gruppo le vitamine; A, D, E, K.

Vitamine idrosolubili: non si accumulano e vengono eliminate rapidamente con le urine. Per questo devono essere introdotte con regolarità attraverso il cibo. Fanno parte di questo gruppo la vitamina C, e tutte quelle del gruppo B.

Le vitamine sono contenute nei vari alimenti, in concentrazioni minime, in alcuni alimenti si trovano le provitamine che diventeranno vitamine dopo un'adeguata trasformazione all'interno dell'organismo. Una dieta equilibrata basata su un appropriato e vario apporto di alimenti, è in grado di garantire un buono stato di nutrizione vitaminica.

Le vitamine liposolubili comprendono:

VITAMINA A o RETINOLO

Funzioni principali: è necessaria per mantenere integre le mucose, gli epitelii, favorisce la crescita, entra nella costituzione di un pigmento visivo e permette la visione notturna, aumenta la resistenza alle infezioni, contrasta l'azione nociva dei radicali liberi. **Fonti:** La vitamina A è contenuta negli alimenti di origine animale: tuorlo d'uovo, fegato, burro, latte e derivati, olio di fegato di merluzzo. Nei vegetali (frutta e verdura) di colore verde e giallo-arancione (spinaci, carote, albicocche, meloni ecc) sono presenti i caroteni. I caroteni costituiscono la provitamina A che viene trasformata in **vitamina A** a livello del fegato.

VITAMINA D

Funzioni principali: permette l'assorbimento e la fissazione del calcio e del fosforo, ed è essenziale per la salute e crescita delle ossa e dei denti. **Fonti:** La vitamina D è contenuta in: latte, tuorlo d'uovo, formaggi, burro, tonno, salmone ecc.. La vitamina D, oltre che provenire dall'alimentazione, può essere sintetizzata nel nostro organismo mediante esposizione della pelle ai raggi ultravioletti del sole.

VITAMINA E o TOCOFEROLO

Funzioni principali: svolge un'azione antiossidante e protegge dai danni dei radicali liberi. **Fonti:** La vitamina E è contenuta in molti alimenti di origine vegetale: verdure a foglia larga, semi e frutti oleosi, oli, fegato, olio di germe di grano, oli vegetali, latticini, uova. Salvia, maggiorana, rosmarino, timo, basilico secchi e macinati.

VITAMINA K

Funzioni principali: è necessaria per il normale processo di coagulazione del sangue.

Fonti: La vitamina K è contenuta nei vegetali a foglie verdi (spinaci, cavoli ecc.), fegato, carne, tuorlo d'uovo

Le vitamine Idrosolubili comprendono:

VITAMINA C

Funzioni principali: interviene nello svolgimento di varie funzioni: protegge dai danni dei radicali liberi, favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, interviene nella formazione del collagene che è la proteina di struttura del tessuto connettivo, conferisce maggiore resistenza alle infezioni. Fonti: la vitamina C è contenuta nella frutta e nelle verdure fresche, arance, limoni, pompelmi, kiwi, fragole, lamponi, ribes, pomodori, cavoli.

VITAMINA B1

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che prendono parte ai processi del metabolismo dei glucidi. Fonti: La vitamina B1 è contenuta in cereali integrali, germe di grano, fegato legumi, frutta, uova, latte.

VITAMINA B2

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che prendono parte a importanti reazioni dei processi del metabolismo. Fonti: la vitamina B2 è contenuta in fegato, uova, latte e pesce.

VITAMINA B3

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che prendono parte ai processi del metabolismo di glucidi, lipidi, proteine. Fonti: la vitamina B3 è contenuta in fegato, pollame, latte, legumi.

VITAMINA B5

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che prendono parte ai processi del metabolismo di glucidi, lipidi, proteine. Fonti: la vitamina B5 è contenuta

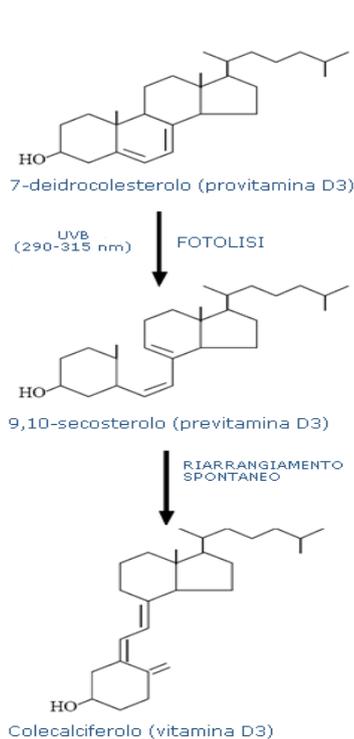
in fegato, carne, uova, cereali integrali, vegetali verdi.

VITAMINA B6

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che prendono parte al metabolismo degli aminoacidi. Fonti: la vitamina B6 è contenuta in cereali, fegato, spinaci.

VITAMINA B8:

Funzioni principali: interviene nella formazione di enzimi che partecipano alla sintesi dei grassi, al metabolismo degli aminoacidi, alla demolizione dei glucidi per il rilascio di energia. Fonti: la vitamina B8 è contenuta nel tuorlo d'uovo, fegato, carne, vegetali verdi.



ACIDO FOLICO O VITAMINA B9

Funzioni principali: interviene nella formazione degli acidi nucleici, nella formazione dei globuli rossi, nella costituzione del sistema nervoso. Fonti: l'acido folico è contenuto nel tuorlo d'uovo, fegato, vegetali verdi, germe di grano, legumi.

È particolarmente importante in gravidanza in quanto è utile alla mamma per prevenire il rischio di anemia ed è indispensabile per il corretto sviluppo del cervello e del midollo spinale del bambino. Una sua carenza può causare la grave malformazione conosciuta come "spina bifida". Durante la gravidanza il fabbisogno di acido folico cresce molto, per cui si consiglia un supplemento giornaliero per tutta la durata della gravidanza.

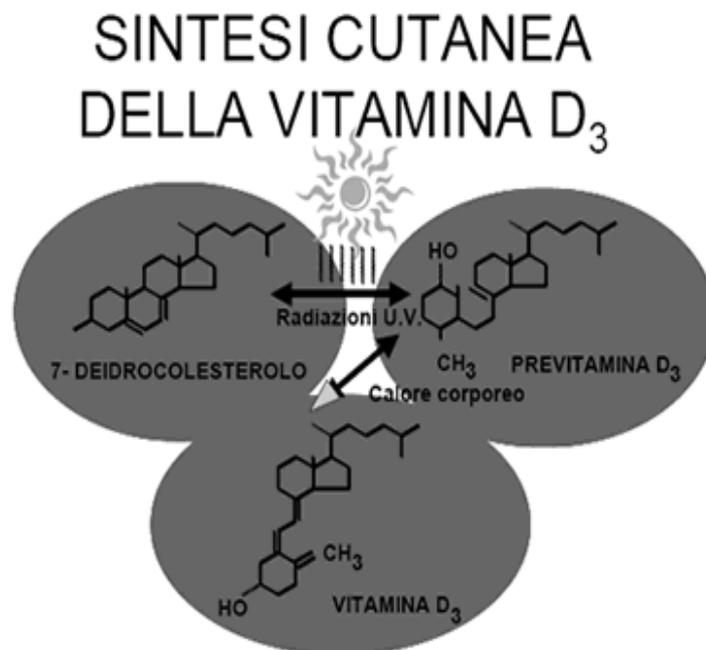
Sintesi cutanea di vitamina D

La sintesi cutanea garantisce circa l'80% del fabbisogno di vitamina D. La rimanente percentuale (apporto esogeno) deriva dall'apporto alimentare della sostanza, contenuta in cibi quali la carne di alcuni pesci grassi (salmone, sgombro e aringa), il tuorlo d'uovo, il fegato, gli oli di pesce (soprattutto l'olio di fegato di merluzzo) ed in cibi arricchiti artificialmente.

L'uomo è in grado di sintetizzare il colecalciferolo a partire da un precursore, con funzione di provitamina: il deidrocolesterolo (derivato dal colesterolo per riduzione). Questa provitamina si trova nella pelle, in modo da assorbire l'energia radiante solare (soprattutto le radiazioni UVB) che la trasformano in un composto intermedio e instabile chiamato previtamina D3. Tale intermedio, noto come previtamina D3, nell'arco di 48 ore si converte spontaneamente in un composto termodinamicamente più stabile chiamato Vitamina D3 o colecalciferolo.

La vitamina D3 sintetizzata a livello cutaneo, similmente a quella di origine alimentare, deve essere attivata, prima a livello epatico e poi a livello renale, in 1,25-(OH)2-colecalciferolo. Tale molecola, di fatto è un ormone biologicamente attivo:

- Favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo a livello intestinale.
- Aumenta il riassorbimento osseo (stimola il differenziamento degli osteoclasti)
- Aumenta la capacità del paratormone di riassorbire calcio a livello renale.



Alle nostre latitudini, la quantità di luce solare richiesta per la sintesi di vitamina D è relativamente poca, ma nei mesi estivi è comunque molto importante esporre il volto e le braccia al sole almeno per qualche minuto al giorno in modo da garantire un'adeguata sintesi cutanea di vitamina D e mettere da parte riserve per l'inverno. Le radiazioni UVB non penetrano il vetro, per cui l'esposizione al sole tramite una finestra non è funzionale alla sintesi di vitamina D.

Frutta e Verdura



Mangiare ogni giorno frutta e verdura ci protegge dalle malattie cardiovascolari e da alcuni tipi di tumore. Oltre a fornirci nutrienti preziosi come zuccheri, minerali e vitamine, la frutta, le verdure e gli ortaggi contengono, infatti, sostanze protettive come la fibra e molte molecole ad azione antiossidante. Inoltre, ma cosa forse più importante, verdura e frutta aiutano a mangiare di meno perché saziano molto, pur fornendo pochissimi grassi e poche calorie. Per tutti questi motivi, è importante mangiarne almeno 5 porzioni al giorno, non come contorno o come dessert, ma come una portata vera e propria.

La fibra sazia, aiuta e protegge

La fibra, che è la parte “dura” della frutta e della verdura, non ha valore energetico o nutritivo, perché non siamo in grado di digerirla. Nonostante, quindi, percorra tutto l’intestino senza essere assorbita, se non in minima parte per digestione da parte della flora batterica intestinale, la fibra è ugualmente molto importante per la regolazione di diversi meccanismi fisiologici del nostro organismo. Prima di tutto, la fibra sazia: grazie alla sensazione di stomaco pieno che ci procura, ci aiuta a mangiare di meno e, quindi, a controllare il peso. Questo è l’effetto più evidente, ma non è l’unico. Creando massa nell’intestino, e a patto che insieme alla fibra si beva acqua a sufficienza, lo aiuta a funzionare meglio. Infine, aiuta a prevenire o controllare il diabete e le malattie cardiovascolari, perché regola l’assorbimento di zuccheri e grassi, e quindi il loro livello nel sangue.

Frutta e verdura sono la fonte migliore di vitamine

La frutta e la verdura fresche ci regalano quantità preziose di vitamine, soprattutto di vitamina C e carotene, che è un precursore della vitamina A.

La frutta e gli ortaggi più ricchi di caroteni sono quelli di colore giallo-arancione-rosso, come carote, peperoni, zucca, arance, pesche e albicocche, e quelli di colore verde scuro, come gli spinaci. La vitamina C'è invece contenuta praticamente in tutta la frutta e la verdura, ma in quantità variabili in funzione del tempo di conservazione e della eventuale cottura. Ma non sono solo queste, le vitaminiche i vegetali ci regalano: in alcuni, ad esempio, ci sono i folati, in altri alcune vitamine del gruppo B, ecc...

In ogni caso, tutte le vitamine di cui abbiamo bisogno, nelle quantità giuste, si trovano nel cibo se facciamo attenzione a variare la nostra alimentazione e a consumare almeno cinque porzioni di frutta fresca e verdura ogni giorno. Tranne in casi selezionati, che vanno individuati da un medico, non c'è bisogno di integratori vitaminici, che anzi, in alcuni casi, possono risultare dannosi.

Frutta e verdura sono i migliori “integratori” di minerali

Del gruppo dei minerali nel mondo vegetale sono ben rappresentati il magnesio e il potassio, quest'ultimo fondamentale per il controllo della pressione, della contrazione muscolare e della trasmissione degli impulsi nervosi (contrariamente a quanto si crede, non è la banana il frutto che ne contiene di più, ma il kiwi). Frutta, verdura e ortaggi sono anche buone fonti di calcio e ferro, anche se il ferro contenuto nei vegetali è meno disponibile all'assorbimento di quello contenuto nei prodotti animali; se però alle verdure cotte e crude aggiungiamo un po' di limone spremuto, la vitamina C ci aiuterà ad assorbirne un po' di più. Anche il selenio e lo zinco, che aiutano i sistemi di difesa dell'organismo, sono ben rappresentati nel mondo vegetale.

Una dieta ricca di frutta e verdura, quindi, sarà sufficiente per il recupero dei sali minerali che perdiamo (ad esempio sudando), senza ricorrere a integratori in pastiglie o sotto forma di bevande.

Frutta e verdura sono ricchi d'acqua

Tutti gli alimenti contengono chi più e chi meno anche acqua, ma la verdura e la frutta ne hanno più di tutti. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura, quindi, ci aiuterà a

integrare quello che beviamo per compensare le perdite di acqua cui andiamo incontro tutti i giorni.

Zuccheri: energia a morsi

Al contrario della verdura, che non ne contiene molti, la frutta è ricca di zuccheri semplici. Si tratta di energia pronta per l'uso, ma con il vantaggio che la presenza di fibra regola l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, evitando i picchi di glicemia. Per questo la frutta è particolarmente indicata come spuntino "spezza digiuno", per adulti e per bambini. Anche a scuola!



Le molecole protettive

Sempre più studi tendono a confermare che il consumo di frutta e verdura contribuisce a prevenire le malattie cardiovascolari (infarto e ictus) e il cancro. L'effetto è probabilmente dovuto non tanto alle numerose molecole ad attività protettiva (acido ascorbico, carotenoidi, antociani, composti fenolici, composti solforati), quanto alla capacità di frutta e verdura di abbassare la densità energetica della dieta, sostituendosi ad altri alimenti più densi di calorie e di grassi. L'effetto di prevenzione e protezione infatti dipende dal consumo – appunto – di frutta e verdura, ma non delle singole sostanze, che se ingerite da sole sotto forma di integratori non producono gli stessi effetti.

Di frutta e verdura ne dobbiamo mangiare in abbondanza

Per ottenere e sfruttare al massimo tutti gli effetti benefici di frutta, verdura e ortaggi, dovremmo ricordarci di consumarne tutti i giorni diverse porzioni (almeno 5), cercando di aggiungere poco sale e pochi grassi nel caso della verdura e degli ortaggi, e niente zucchero nel caso della frutta, se bevuta spremuta o centrifugata.

Una porzione di frutta corrisponde a circa 150 g, ovvero un frutto medio/grande (arance, mele) o due - tre frutti piccoli (albicocche, mandarini). La porzione di verdura e ortaggi, invece, pesata a crudo, è di circa 250 grammi. "Solo" 50 sono invece i grammi di quelle verdure a foglia che usiamo crude, come insalata (lattuga, rucola, indivia, valeriana ecc.)

La frutta si mangia (soprattutto) a fine pasto

Non è vero che la frutta a fine pasto fa male, anzi! Mangiare frutta a conclusione del pranzo o della cena migliorerà l'assorbimento del ferro presente negli altri vegetali (grazie alla vitamina C) e ci permetterà di ripulire la bocca da eventuali residui di cibo: soprattutto i frutti a consistenza granulare (come mele e pere) sono molto efficaci in questo senso, ma tutta la frutta ci aiuta, con la sua acidità, a ripulire la bocca dai grassi del pasto. Infine, la digestione non sarà rallentata, se non di pochissimo. Solo le persone che hanno problemi di gonfiori intestinali possono trarre vantaggio dall'assunzione di frutta lontano dai pasti.

Perché mangiare prodotti di stagione?

Mangiare di stagione vuol dire prima di tutto mangiare saporito! Scegliendo verdure fresche e raccolte secondo la loro maturazione naturale. Perché non vale lo stesso fuori stagione? Perché, anche se di stagione in un altro paese o continente, le zucchine che porterai sul tavolo a dicembre avranno probabilmente viaggiato per giorni oppure saranno state conservate a lungo in celle frigo.

Mangiare di stagione vuol dire anche mangiare salutare perché le verdure non hanno bisogno di trucchi per crescere, soprattutto se scegli prodotti da agricoltura biologica, senza additivi sconosciuti. In aggiunta, cambiare i cibi in tavola secondo le stagioni vuol dire diversificare in automatico l'apporto di vitamine, sali minerali e altri nutrienti di cui il tuo organismo ha bisogno. Oggi si può trovare ogni tipo di frutta e verdura in

ogni mese dell'anno. Questa disponibilità infinita, però, vuol dire sostenere costi maggiori che verranno inevitabilmente inclusi nel prezzo finale. Quali costi?

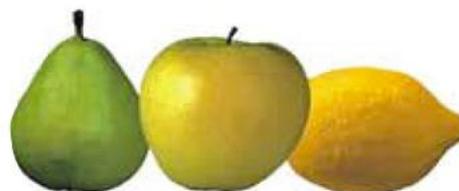
- Le maggiori spese per la produzione fuori stagione, ovvero per gli artificieri che sfidano il clima avverso, ad esempio con additivi per la coltivazione oppure ricorrendo a serre riscaldate.
- I costi di conservazione, ad esempio nelle celle frigo in cui sono immagazzinati i prodotti per periodi più o meno lunghi in attesa di essere richiesti (e spediti a destinazione).
- I costi per il trasporto dalle regioni (o dai paesi esteri) in cui il prodotto è di stagione, fino a giungere al supermercato sotto casa.

Come risparmiare? Scegliendo i prodotti di stagione e possibilmente locali. I maggiori costi sono economici ma anche, e soprattutto, ambientali. Un tir che attraversa l'Europa con dei pomodori esotici, le celle frigo che mantengono le verdure anche per settimane e la produzione in serre riscaldate mentre fuori magari si gela sono tutte attività energivore che consumano in definitiva benzina (combustibili fossili) e aria pulita. Pensiamo alla biodiversità: perché limitarsi alla varietà prescelta per essere prodotta fuori stagione, se basta aspettare alcuni mesi per avere l'intero arcobaleno di sapori che frutta e verdura – anche nelle diverse specificità regionali da nord a sud – sono in grado di offrire in stagione?

Esistono anche spiegazioni legate alla composizione dei cibi che deve rispettare la stagionalità, facciamo un esempio, quello delle piante solanacee, ovvero fra queste pomodori, peperoni, e melanzane.

Queste verdure sono una fonte di anti-ossidanti e vitamine, tuttavia mangiate in grandi quantità e per tutto l'anno possono creare allergia o disturbi digestivi per la presenza di solanina. Gli alcaloidi contenuti in queste verdure hanno una tossicità molto bassa (sono glicocalcoidi), soprattutto se i frutti sono maturi e se viene rimossa, per alcuni casi, la buccia.

Quale frutta mangiare durante l'anno



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Caki												
Castagne												
Ciliegie												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
Nespole												
Noci												
Pere												
Pesche												
Pompelmo												
Susine												
Uva												

Quale verdura mangiare durante l'anno

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio												
Asparagi												
Barbabietole												
Bietola da costa												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo broccolo												
Cavolo cappuccio												
Cavolini Bruxelles												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cipolla												
Fagioli												
Fagiolini												
Fave												
Finocchio												
Insalata												
Melanzana												
Peperone												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Ravanello												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												
Zucchine												

Focus sugli alimenti: CARNE, UOVA, LATTE E LATTICINI

L'uomo ha sempre mangiato cibo animale ma in quantità modeste; se escludiamo alcuni popoli nomadi, o quelli che vivono in condizioni ambientali estreme per freddo o per altitudine, sono ben pochi gli esempi di alimentazione tradizionale basata su un'alta quota di cibo animale.

Anche il latte, che oggi in Occidente è un alimento quotidiano, dai più era consumato solo occasionalmente, perché non poteva essere conservato ed era facile veicolo di infezioni. È stato solo alcuni decenni dopo la scoperta della pastorizzazione, in pratica dopo la prima guerra mondiale, che ha cominciato ad essere distribuito nelle città. Ma molti popoli non bevono ancora oggi più latte dopo lo svezzamento.

La cultura medica, giustamente preoccupata del grave stato di denutrizione che imperversava nelle nostre campagne e nei quartieri popolari delle città nei primi decenni del secolo, ha avuto un ruolo importante nella promozione del cibo animale, e la disponibilità di latte, di carne e uova, insieme al miglioramento delle condizioni igieniche delle abitazioni, ha probabilmente contribuito a migliorare lo stato nutrizionale e a difenderci da molte malattie.

Ma poi siamo andati troppo avanti su questa strada ed il consumo di cibi animali e di cibi raffinati è entrato in una spirale di interessi produttivi e commerciali che ha completamente sovvertito le tradizioni alimentari dell'uomo. La nostra ricchezza di alimenti, se ben utilizzata, ci consentirebbe una varietà alimentare sufficiente a soddisfare appieno sia le nostre esigenze fisiologiche e nutrizionali, sia il piacere della buona tavola, senza sovraccaricarci di prodotti animali e di cibi impoveriti da trattamenti industriali, che solo il plagio della pubblicità televisiva riesce a farci mangiare.

La carne è certamente un ottimo alimento, ma l'aumento del suo consumo e soprattutto l'eccesso di consumo, in particolare delle carni rosse, è uno dei fattori che ha contribuito a far aumentare l'incidenza di molte malattie frequenti nelle popolazioni occidentali, come l'aterosclerosi, l'ipertensione, il tumore dell'intestino. Inoltre i grassi della carne bovina, delle uova e dei latticini (i cosiddetti grassi saturi) fanno aumentare il livello di colesterolo nel sangue, al contrario dei grassi vegetali come gli oli di oliva e di semi che lo fanno abbassare. Attenzione a non eccedere quindi nel consumo di carni rosse, uova e latticini.

Il Latte e le Uova e i vari “stili di alimentazione”

Con il termine alimentazione “vegetariana” si intende solitamente quella “latto-ovo-vegetariana”, vale a dire un'alimentazione che esclude TUTTI gli animali (d'aria, di terra, d'acqua) ma che non esclude i loro prodotti (latte e uova, e anche miele). In realtà, il termine alimentazione “vegetariana” comprende tutti i vari casi: latte-ovo-vegetariana, latte-vegetariana, ovo-vegetariana e vegetariana stretta, che si chiama però di solito, nel linguaggio comune, con un altro termine: “vegana”

Tipologie di latte vaccino, lavorazione e salute: considerazioni a favore del consumo.

Nell'ambito di una dieta bilanciata, il latte fornisce numerosi nutrienti essenziali per una crescita appropriata, per le ossa e i denti. È una valida fonte di calcio, un bicchiere di 200ml fornisce un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato. È importante anche per le proteine, l'energia, la vitamina B2, la vitamina B12, fosforo e iodio. Inoltre, il latte fornisce vitamina B1, niacina, folati, vitamine A, D e C, potassio, magnesio e zinco nella dieta.

Il latte a ridotto contenuto di grassi è davvero più sano?

Il consumo di latte varia ampiamente tra i diversi paesi europei. La maggior parte di noi può scegliere tra latte intero, parzialmente scremato e scremato (Tabella 1). Dato che la metà dei grassi del latte sono saturi, cambiare con un latte a ridotto contenuto di grassi può limitare l'apporto di grassi saturi, specialmente nei forti consumatori di latte.

Tabella1: Tipi di latte

Latte intero naturale, crudo o trattato (vedi Tabella 2 per i trattamenti)	Latte senza aggiunte o eliminazioni. 3.5-5% grasso, a seconda della razza bovina.
Latte intero standard o regolare	Latte standardizzato al 3.5 o 4% di grasso.
Latte parzialmente (metà grassi) scremato	Metà della crema viene rimossa. 1.5-1.8% di grassi.
Latte scremato (povero di grassi)	Quasi tutta la crema viene rimossa. Meno dello 0.5% di grassi.
Latte a ridotto contenuto di o senza lattosio	Lo zucchero del latte (lattosio) viene parzialmente o totalmente rimosso; per persone con intolleranza al lattosio

Il grasso è una fonte concentrata di energia, pertanto ridurre il grasso del latte aiuta a diminuire le calorie. Il latte parzialmente scremato ha circa i due terzi del contenuto di calorie del latte intero e il latte scremato ne ha solo la metà. Comunque, la maggior parte delle autorità sanitarie raccomanda che i bambini sotto i due anni non assumano latte a ridotto contenuto di grassi in quanto necessitano di una fonte concentrata di energia per una crescita rapida, e in modo particolare per un corretto sviluppo del loro sistema nervoso. Il latte scremato non dovrebbe essere introdotto fino ai 5 anni.

Minimo impatto della rimozione dei grassi

Il calcio, le proteine e molti altri nutrienti del latte non si trovano nella crema, perciò vengono trattenuti quando quest'ultima è eliminata. La vitamina A e in minima quantità la vitamina D si trovano nella crema in quanto vitamine solubili, così vengono rimosse quando il latte è scremato.

Produrre un latte sicuro da bere

La maggior parte del latte che beviamo è pastorizzato, trattato ESL (Extended Shelf Life) o trattato UHT (Ultra-High Temperature) (Tabella 2). La pastorizzazione ha scarsi effetti sia sul gusto che sulla qualità nutrizionale del latte e aiuta ad aumentare la conservazione. Il latte ESL si mantiene per circa 3 settimane e ha il sapore del latte fresco. Il latte UHT si mantiene per diversi mesi senza refrigerazione, quando confezionato in contenitori rigidi, ma una volta aperto scade come il latte fresco. Come la pastorizzazione, gli effetti sulla qualità nutrizionale sono minimi ma ha un gusto differente. Il latte sterilizzato attraverso trattamenti termici distrugge metà della sua vitamina C e B1.

Filtrare il latte attraverso piccole membrane porose, un processo chiamato microfiltrazione, può rimuovere oltre il 99% dei batteri. La frazione arricchita di batteri separata dalla membrana viene trattata separatamente col calore e rimessa nel latte filtrato. Questo minimizza la perdita dei nutrienti e i cambiamenti nel sapore indotti dal calore. Il latte crudo ha una scadenza breve ed è meno sicuro da bere di quello trattato a causa della possibile presenza di microrganismi tossici.

Altri tipi di lavorazione del latte

La maggior parte del latte nei negozi è stato omogenizzato pertanto non si vede lo strato di crema in superficie. Questo accade perché i globuli di grasso del latte vengono rotti meccanicamente finché sono distribuiti (in modo omogeneo) nel latte.

L'omogeneizzazione non influenza il valore nutrizionale.

Il latte condensato o disidratato ha una doppia concentrazione della maggioranza dei nutrienti e dell'energia del latte fresco perché viene rimossa l'acqua, ma è sterilizzato, perciò avrà perso le vitamine B1 e C.

Il latte intero o scremato disidratato, quando viene ricostituito con acqua ha un contenuto simile di proteine, grassi, calorie e minerali al latte fresco ma alcune vitamine vengono distrutte dal processo termico. A volte vengono aggiunte vitamine al latte disidratato.

Tabella 2: Comuni trattamenti per rendere il latte sicuro da bere

Latte pastorizzato	Latte sottoposto a un lieve trattamento termico (72-75°C per 15-30 secondi) per eliminare microrganismi tossici.
Latte UHT (Ultra High Temperature)	Latte portato a temperature più elevate ($\geq 135^\circ\text{C}$ per almeno 1 secondo) per distruggere la maggior parte dei microrganismi
Latte sterilizzato	Latte trattato per più tempo per distruggere tutti i microrganismi (circa 110°C per 20-30 minuti)
Latte ESL (Extended Shelf Life)	Latte microfiltrato e/o trattato col calore

Parere della dott.ssa Luciana Barani sul latte di mucca

Dal punto di vista etico il latte vaccino (quello di mucca) è proprio da evitare: in natura viene prodotto dalla mucca per nutrire il suo vitellino e quindi perché darlo all'uomo? Le condizioni di vita, poi, di una mucca da latte sono drammatiche e profondamente crudeli. Ma anche dal punto di vista della salute umana il latte deve essere eliminato? Lo chiediamo alla Dott.ssa Luciana Barani, Specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, Master Universitario Internazionale in Nutrizione e Dietetica, Esperta in alimentazione a base Vegetale.

1- Il latte di mucca è una bevanda adatta all'uomo? Perché?

L'essere umano perde la capacità di digerire il latte qualche anno dopo lo svezzamento, diventando secondo natura intollerante al lattosio. Solo grazie a una mutazione genetica alcuni individui mantengono la capacità di digerirlo e possono continuare ad assumerlo senza conseguenze a breve termine sulla salute.

2- Che differenza c'è tra latte umano e latte vaccino?

È differente la composizione, il latte umano ha una quantità di proteine inferiore. La concentrazione delle proteine del latte di una data specie È in funzione della velocità di accrescimento del lattante. Chiaramente l'essere umano ha un ritmo di crescita inferiore rispetto a quello del vitellino.

3- È pensiero comune che il latte è fondamentale per la salute delle ossa. È vero?

Non è così, il latte è una delle fonti di calcio della dieta, ma non è l'unica. Se gli studi dimostrano che adeguate assunzioni di calcio sono importanti per la salute dell'osso, non ci sono per contro studi che dimostrino questo effetto per il consumo di latte.

4- La vitamina B12, così importante per lo sviluppo fisico e neurologico e presente solo negli alimenti di origine animale, perché c'è nel latte di mucca?

La vitamina B12 è presente nel latte vaccino in basse quantità, e in questo senso il latte non è una fonte sufficiente di vitamina B12. In tutti i mammiferi la vitamina B12 passa nel latte, grazie all'assunzione di vitamina da parte della madre che allatta. Nelle mucche, la vitamina B12 proviene ormai dal mangime addizionato con questa e molti altri nutrienti. Una mucca da latte infatti non potrebbe sopravvivere se potesse ricavare cibo solo dal pascolo, è necessario nutrirla con mangime proteico che deve essere addizionato di tutti i nutrienti necessari alla sopravvivenza della mucca e alla produzione innaturale di enormi quantità di latte.

5 – Quando si beve il latte di mucca s'introduce solo il latte naturale o anche tutti i medicinali dati alle mucche da latte? Cosa assumono le mucche in allevamento in termini di medicinali?

Nel latte passano tutti i nutrienti, ma anche i tossici e gli inquinanti che circolano nel sangue dell'animale. Una mucca da latte assume da una parte gli inquinanti presenti nel mangime (utilizzati per la produzione intensiva di cereali e soia, quindi fertilizzanti, erbicidi e pesticidi), dall'altra le vengono somministrate altre sostanze soprattutto per evitare l'infezione della mammella causata dalla produzione di decine di litri di latte al giorno. Il latte contiene calcio, utile alle ossa, e per questo viene consigliato, ampiamente consigliato, per l'osteoporosi. Ma contiene anche proteine animali, acide, che, per essere smaltite, consumano calcio.

Il latte presta un po' di calcio, ma, alla fine, consuma quello che dà.

Basta consultare il sito della Harvard School of Public Health di Boston, centro di ricerca internazionalmente riconosciuto, dove sono stati condotti i 3 più importanti

studi di epidemiologia nutrizionale al mondo. La loro posizione, che deriva dai risultati di questi studi, è decisamente contraria al consumo di latte

ALCUNI TIPI DI LATTE VEGETALE

Il latte vaccino può essere sostituito con prodotti di origine vegetale, i latti vegetali appunto, che hanno caratteristiche nutrizionali ottime: latte di soia, di riso, di avena, di mandorle.

Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie vitamine e calcio.

Latte di riso: buono bevuto fresco, specialmente d'estate, adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Latte di avena: l'avena è uno dei cereali più nutrienti ed energetici. Ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

Latte di mandorle: ha un gusto marcato, anch'esso è buono bevuto freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

Nelle uova una miniera di sostanze utili

Le uova sono un cibo estremamente nutriente, ma non solo: se assunte nelle giuste dosi, aiutano in primis la funzionalità del fegato. Attraverso la colina, aminoacido utile per il funzionamento sistema epatico di cui sono ricche, le uova stimolano la secrezione della bile e, legandosi ai fosfolipidi, aiutano a prevenire l'ossidazione e l'accumulo dei grassi nel fegato. La colina agisce prevenendo la formazione dei depositi di grasso e colesterolo sulle arterie, che costituiscono l'anticamera dell'arteriosclerosi. Proteggono anche cuore e sistema immunitario. Inoltre, le vitamine del gruppo B presenti nelle uova riducono il livello di omocisteina, fattore di rischio dei disturbi cardiaci mentre l'apporto di ferro cura le anemie e tonifica il sistema immunitario, con benefiche ripercussioni sulla funzionalità metabolica. Alcuni studi confermano poi che la colina (una lecitina che si trova nel tuorlo) riduce l'assorbimento intestinale ed ematico non solo relativamente al colesterolo contenuto nelle uova, ma anche degli alimenti assunti con esso, nello stesso pasto. Ciò non

significa che le uova risolvano il problema di coloro che hanno una ipercolesterolemia: semplicemente consentono di evitare le drastiche esclusioni dell'uovo dalla dieta quando sono ingiustificate.

Sono preziose dall'infanzia alla terza età

Le uova sono un ottimo alimento a tutte le età poiché contribuiscono alla regolazione metabolica e garantiscono elasticità e tonicità dei tessuti. Ricordiamo però che i bambini piccoli devono iniziare ad assumere prima il tuorlo (dai 5 mesi) e poi l'albume (dai 12 mesi in poi).

- Per bambini, adolescenti e studenti, un uovo gustato qualche mattina a colazione serve a migliorare la concentrazione e le performance intellettuali.
- Per chi svolge un lavoro "a tavolino", sostituire nel pasto di mezzogiorno la cotoletta con un uovo serve ad alleggerire il pranzo e a prevenire il torpore pomeridiano.
- Nelle donne in fase mestruale o dopo la gravidanza, le uova aiutano a reintegrare il ferro.
- In chi segue una dieta vegetariana, sono utili per garantire il corretto apporto di vitamina B12, fondamentale per il metabolismo del tessuto nervoso, la prevenzione della degenerazione mentale, la maturazione dei globuli rossi e la produzione del Dna, oltre che per combattere lo stress.
- Negli sportivi le uova sono preziose per il contenuto di proteine ad alto valore biologico e per lo zinco, utili per l'efficienza della massa muscolare.
- Negli anziani le uova sono ideali per compensare la minore assunzione di carne in seguito a difficoltà di masticazione e digestione, tipica della terza età.

Quante se ne possono mangiare

Se non vi sono patologie particolari, una persona adulta sana può consumare fino a 3-4 uova alla settimana.

I casi in cui le uova vanno evitate

Vi sono però dei casi in cui le uova non devono essere consumate. Prima di tutto chi soffre di calcoli deve escludere le uova dalla dieta poiché la colecistochinina contenuta nel tuorlo stimola la cistifellea a contrarsi (per far defluire la bile nell'intestino) provocando coliche. Anche in caso di sistema immunitario indebolito, di allergie e di intolleranze alle proteine dell'uovo quest'ultimo va bandito dalla dieta, come pure i cibi che lo contengono.

Proteine Animali e Vegetali

Fonti proteiche a confronto alcune risposte alle domande più comuni

Seitan, tofu, legumi, ma anche semi, alghe e frutta secca: un numero crescente di persone sceglie di arricchire la propria dieta di questi alimenti in virtù del loro contenuto di proteine di origine vegetale.

Che si voglia adottare un regime alimentare di tipo vegetariano o vegano, o che l'intenzione sia semplicemente quella di ridurre le proteine animali, conoscerne le caratteristiche è importante per capire come bilanciare al meglio la propria dieta. Naturalmente ciò non sostituisce il consulto di uno specialista, ma essere informati è un primo importante passo.

Che cosa sono le proteine

Le proteine sono grandi molecole composte da sequenze di amminoacidi unite tra loro attraverso legami peptidici. Esistono in tutto 20 tipi di amminoacidi, di cui 8 sono detti "essenziali" in quanto il corpo umano, da solo, non può fabbricarli e deve quindi assumerli da fonti esterne.

Le proteine svolgono numerose funzioni: favoriscono il rinnovamento delle cellule; sono la componente principale dei muscoli, degli organi interni e della pelle. Alcune proteine, inoltre, funzionano da anticorpo, altre intervengono nel processo di coagulazione del sangue, altre ancora servono per il trasporto delle sostanze nutritive e dell'ossigeno. Insomma le proteine rappresentano dei veri e propri "mattoni" per il nostro organismo e per il suo buon funzionamento: ecco perché è importante che la nostra dieta non ne sia mai carente.

Proteine animali e vegetali

Come abbiamo spiegato 8 degli amminoacidi che compongono le proteine sono “essenziali”, in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e vanno quindi introdotti attraverso la dieta. Le proteine animali (le trovi in carne, pesce, uova, latticini) sono considerate di alto valore nutrizionale perché li contengono tutti e nelle giuste proporzioni; le proteine vegetali (le trovi in legumi, cereali, frutta secca, semi, alghe) - invece - sono considerate incomplete perché carenti di uno o più di questi amminoacidi essenziali.

“Quindi non posso scegliere di eliminare la carne e il pesce dalla mia alimentazione?” La scelta vegetariana è praticabile, ma occorre saper combinare al meglio gli alimenti che compongono il tuo pasto. Le carenze di amminoacidi che caratterizzano le fonti vegetali, infatti, possono essere superate attraverso le giuste associazioni alimentari. Un piatto completo dal punto di vista proteico? Pasta e fagioli: gli amminoacidi che mancano nella pasta vengono forniti dai fagioli, e viceversa.

“Quali proteine devo privilegiare? Quelle animali o quelle vegetali?”

La differenza tra alimenti che contengono proteine animali e quelli che contengono proteine vegetali sta non solo nella diversa “qualità” delle proteine, ma anche nella presenza di altri nutrienti quali grassi, colesterolo, carboidrati, fibre. La carne di manzo, per esempio, è ricca di colesterolo e grassi saturi; il pesce, invece, ha un contenuto di grassi saturi ridotto, mentre è ricco di omega3. Senza soffermarci sulle caratteristiche dei vari alimenti, possiamo dire che è difficile stabilire fonti proteiche ottimali o migliori di altre: per questo è utile seguire un'alimentazione varia e equilibrata, che garantisca il giusto apporto di tutti i nutrienti.

Carni rosse e potenziali rischi per la salute

Come abbiamo avuto modo di vedere le proteine animali sono costituite dalle stesse molecole chimiche di quelle vegetali, gli amminoacidi. La pericolosità di cui molto si è parlato nell'ultimo periodo, a seguito dell'allarme lanciato dalla OMS, risiede nel fatto che i cibi di origine animale contengono spesso, oltre alle proteine, anche altre sostanze come grassi saturi e ferro del gruppo eme: questi, in dosi eccessive, stimolano l'aumento di colesterolo, i livelli di insulina nel sangue e l'infiammazione del tratto intestinale, aumentando il rischio di certe patologie, tra cui i tumori. Inoltre la carne può essere sottoposta a particolari lavorazioni e tecniche di conservazione che modificano le molecole in esse presenti, rendendole potenzialmente pericolose per la

salute.

Per questo un consumo eccessivo di carni rosse (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo, capra), soprattutto di carni rosse lavorate (salumi, insaccati e carne in scatola), aumenta il rischio di sviluppare alcuni tumori. L'aumento del rischio è però proporzionale alla quantità e frequenza dei consumi, per cui gli esperti ritengono che un consumo modesto di carne rossa (una o due volte a settimana al massimo) sia accettabile anche per l'apporto di nutrienti preziosi (soprattutto vitamina B12 e ferro), mentre le carni rosse lavorate andrebbero consumate solo saltuariamente.

Tutte le proteine sono composte da amminoacidi, tutti gli amminoacidi essenziali (cioè quelli che il nostro corpo non può sintetizzare e devono essere quindi assunti col cibo) si trovano sia nei cibi animali che nei cibi vegetali.

Le proteine animali sono più dannose di quelle vegetali? Quale è la differenza?

La differenza sta nella composizione aminoacidica (a.a.) e negli effetti metabolici:

- le proteine di origine animale sono complete e bilanciate cioè contengono tutti gli a.a. essenziali e nella proporzione adeguata per essere assimilate dall'intestino (es. rapporto lisina/metionina di 5/1), mentre le proteine di origine vegetale possono essere complete, cioè contenere tutti gli a.a. essenziali, ma non sono bilanciate nel singolo alimento, cioè il rapporto tra gli a.a. essenziali non è adeguato per permetterne l'assorbimento completo; è però sufficiente consumare diversi alimenti vegetali (cereali, legumi, verdure) nell'arco della giornata per raggiungere tale bilanciamento e ottenere lo stesso risultato di una proteina animale, senza quindi particolari accorgimenti, conteggi o combinazioni.

- Ma la differenza più significativa in termini di salute a vantaggio delle proteine di origine vegetale sta nell'effetto metabolico. Le proteine vegetali conducono, nel loro processo catabolico, alla formazione di acidi "volatili" o deboli (lattico, ossalico, piruvico) che vengono eliminati continuamente attraverso i polmoni sotto forma di acido carbonico. Le proteine animali invece conducono, nel loro processo catabolico, alla formazione di residui acidi "fissi" o forti (urico, fosforico, solforico) che possono essere eliminati solo attraverso il rene, con conseguente formazione di urine più o meno acide in rapporto alla quantità di proteine animali assunte durante la giornata. Inoltre l'eliminazione di urina non è continua come l'aria attraverso i polmoni, per cui le scorie acide "fisse" si accumulano nel mesenchima (tessuto interstiziale intercellulare) provocando uno stato di acidosi metabolica cronica che è la premessa

dell'infiammazione cronica e quindi di tutti i processi patologici (infezioni, malattia metabolica, tumori, diabete, ecc.). L'altro importante effetto negativo di avere le urine acide (pH urinario inferiore a 7) conseguenza dell'introduzione di proteine animali, è la perdita di calcio attraverso il rene (calciuria) con conseguente comparsa di OSTEOPOROSI: più si assume latte, formaggio, carne, pesce, uovo, più velocemente si arriva all'osteoporosi!

Pertanto l'assunzione di proteine animali determina sempre una acidificazione metabolica (negativa ai fini della salute) che può essere compensata solamente da una contemporanea abbondante assunzione di acqua, di frutta e di verdura. Inoltre l'assunzione di cibo di origina animale comporta l'introduzione, oltre che di proteine, anche di grassi (per lo più saturi) insalubri favorenti la sindrome metabolica e la formazione di radicali liberi.

Carne o pesce?

Quali sono le differenze tra questi due alimenti? Meglio la carne o il pesce?

Spesso la carne viene considerata un alimento migliore del pesce in quanto più ricco di nutrienti. In realtà quest'ultimo ha un elevato valore nutritivo, inferiore alla carne per alcuni aspetti ma decisamente superiore per altri.

La principale differenza tra questi due alimenti risiede nelle diverse quantità di proteine e lipidi. La carne è infatti generalmente più ricca di amminoacidi e grassi. La qualità lipidica del pesce è però nettamente superiore e questo alimento si distingue per: un ridotto contenuto di colesterolo (ad eccezione dei crostacei); abbondanza di acidi grassi insaturi e polinsaturi, i cosiddetti "grassi buoni," utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Quando si prepara il pesce bisogna tuttavia prestare particolare attenzione alla cottura dato che i grassi polinsaturi si deteriorano facilmente alle alte temperature; un ottimo metodo per la preparazione del pesce è il cosiddetto "cartoccio". Questa tecnica culinaria prevede la cottura del pesce in un forno soltanto dopo averlo avvolto in un foglio d'alluminio. In questo modo viene conservato anche il sapore, l'aroma e la morbidezza del pesce. La frittura è invece sconsigliata poiché i famosi grassi omega 3, se sottoposti ad alte temperature, diventano instabili producendo residui nocivi per il nostro organismo.

La concentrazione di lipidi nel pesce è molto variabile (dallo 0,1 al 30%) per tale ragione i pesci vengono classificati in magri, semigrassi e grassi.

PESCI ELENCATI IN BASE AL CONTENUTO DI GRASSI

MAGRISSIMI FINO ALLO 0,1%)	MAGRI (DALL'1 AL 5 %)	SEMIGRASSI (DAL 5 AL 10%)	GRASSI (OLTRE IL 10%)
Luccio	Spigola	Triglia	Sgombro
Cernia	Sogliola	Cefalo	Salmone
Scampo	Tinca	Carpa	Anguilla
Gambero	Merluzzo	Sardina	Capitone
Orata	Acciuga	Triglia	Aringa
	Trota	Tonno	
	Pesce spada		
	Vongola		

I pesci magri grazie al loro basso contenuto purinico e pirimidinico sono particolarmente indicati per gli urinemici. Tra i pesci la razza risulta l'alimento meno proteico, il merluzzo quello più magro, il tonno quello più proteico, il salmone e l'anguilla i più grassi, l'aringa quello con il più alto contenuto di creatina.

Crostacei e molluschi, pur contenendo discrete quantità di colesterolo, sono praticamente privi di grassi saturi e ricchi di grassi insaturi. In ogni caso il loro contenuto lipidico è modesto (1-3%).

Le cozze e le ostriche sono altresì ricche di ferro e di vitamina C. La discreta presenza di glucidi (6-10%) è responsabile del loro caratteristico sapore dolciastro.

Le proteine del pesce, pur essendo inferiori rispetto alla carne, sono meno ricche di

tessuto connettivo.

Per questo motivo la carne del pesce è più digeribile.

Si è calcolato che occorrono circa 2-3 ore per la digestione dei pesci molto magri, 3 o 4 per la digestione dei pesci semigrassi e grassi; in genere i pesci d'acqua dolce sono più digeribili mentre i molluschi risultano spesso di difficile digestione. Il ridotto contenuto in tessuto connettivo se da un lato rende il pesce particolarmente digeribile, provoca dall'altro, lo sfaldamento e la disgregazione delle fibre muscolari in seguito a cottura prolungata.

Tra gli amminoacidi del pesce si riscontra un'abbondante presenza di lisina, amminoacido limitante dei cereali e di alcuni vegetali. Via libera dunque all'abbinamento cereali e pesce, verdure e pesce, sconsigliato quello tra pesce ed altre fonti proteiche (legumi, carne, formaggi o uova).

La carne è più ricca di ferro e vitamine del gruppo B. Il pesce è però più ricco di alcuni sali minerali come iodio, zinco, calcio, selenio e fluoro. Le quantità di fosforo, sono praticamente equivalenti.

Oltre che in base al loro contenuto di grasso i pesci vengono classificati anche in relazione alla provenienza (di mare e di acqua dolce).

Dal punto di vista nutrizionale il miglior pesce è quello azzurro, chiamato così dal colore del dorso. Questo pesce, che vive nelle acque del mediterraneo, è generalmente più saporito e ricco di acidi grassi polinsaturi.

È possibile distinguere anche tra pesci di cattura e pesci d'allevamento. Dal punto di vista nutrizionale non vi sono particolari differenze ed in alcuni casi il pesce d'allevamento è superiore per igiene e genuinità. Tutto, ovviamente, dipende dalle metodiche di itticoltura adottate.

Il pesce selvatico è potenzialmente più esposto a scorie chimiche e metalli pesanti. I pesci più sensibili all'inquinamento sono quelli in grado di filtrare grosse quantità d'acqua e di trattenere di conseguenza microrganismi patogeni.

I pesci di grande taglia (tonno, sgombro e pesce spada) sono invece più sensibili ai metalli tossici come mercurio, rame, piombo e cadmio. Naselli, trote e merluzzi, tendono ad accumulare meno metalli, così come il salmone. In generale, il pesce pescato nell'oceano Atlantico è meno inquinato di quello proveniente dal mar Mediterraneo. In ogni caso il requisito più importante per evitare indesiderate intossicazioni alimentari è la freschezza del pesce. Infatti, mentre la carne si conserva con relativa facilità, il pesce fresco va incontro ad un rapido deterioramento.

Esaminiamo alcune caratteristiche da tenere in considerazione quando lo si acquista:

CARATTERISTICA	PESCE FRESCHISSIMO	PESCE FRESCO	PESCE ALTERATO
ODORE	salso o di alga	fresco	ammoniaca
RIGIDITÀ CADAVERICA	presente	assente	assente
ASPETTO	superficie lucida e brillante	superficie viva	smorto e cinereo
CONSISTENZA	sodo e carnoso	elastico e morbido	molle e flaccido
OCCHIO	vivo e sporgente	vitreo	piatto e appannato
COLORE BRANCHIE	rosso bordeaux e lucide	rosso pallido e porpora	carnicino-marrone

Quando si acquista del pesce surgelato è bene fare attenzione ai seguenti particolari: data di scadenza ed integrità della confezione-

Stagionalità del Pesce

AD OGNI PESCE LA SUA STAGIONE IL CALENDARIO DEL MEDITERRANEO

 INVERNO	 PRIMAVERA	 ESTATE	 AUTUNNO	 TUTTO L'ANNO
Triglia Sarago Sardina Ricciola Pagello Alice Pescatrice Palamita	Sugarello Sgombro Gallinella Spigola Sarago Leccia Palamita Pagello	Sugarello Sogliola Orata Ricciola Spigola Gallinella Sarago Sardina	Alalunga Spigola Triglia Rombo Chiodato Gallinella Lampuga	Cefalo Mormora Zerro Occhiata

LE 10 REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

1) Fare almeno 5 pasti al giorno.

È fondamentale per mantenere il metabolismo attivo e per evitare attacchi di fame. Colazione ricca, pranzo e cena intervallati da un paio di spuntini, che sia un frutto, uno snack ai cereali, crackers, yogurt e simili, è consigliato farlo anche quando non si ha fame. Non sempre se ne sente la necessità, ma nelle fasi di digiuno si prolunga il nostro organismo che tende a consumare massa magra. E se non avete un bisogno urgente di dimagrire potrà essere il momento giusto per inserire qualche peccato di gola.

2) Conoscere il proprio metabolismo e peso ideale.

Conoscersi è molto importante, sapere qual è il range di peso e giro vita, che è utile mantenere per rimanere sempre in buona salute, ciò non significa ossessionarsi o essere narcisisti. Per rimanere sotto controllo è consigliato di pesarsi almeno una volta ogni due settimane e se il peso aumento di oltre due chili bisogna correre subito ai ripari. Il rapporto peso altezza (IMC) è ancora oggi il metodo più usato e immediato. Si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza, se il risultato è minore di 25 si è normopeso, fino a 30 in eccesso di peso, oltre in obesità. A questo sistema è consigliato aggiungere la misurazione del giro vita che non dovrebbe superare gli 88 cm per le donne e 99 cm per gli uomini, oltre, il rischio di patologie cardiovascolari aumenta sensibilmente. Se si vuole invece una valutazione dello stato nutrizionale accurata, con misurazione del metabolismo per capire quante calorie si consumano, è consigliato il test BIA (bioimpedenziometria). Oltre a queste informazioni permetterà di sapere quanta parte del proprio peso sono grassi, quanti muscoli, l'acqua corporea e la relativa ritenzione idrica, in poche parole, davvero tutto!

3) Avere consapevolezza delle porzioni.

Sapere cosa possiamo permetterci di mangiare, cosa ci fa bene, cosa invece ci gonfia e ci fa stare male è molto importante. Non sempre si presta la dovuta attenzione ai segnali che ci manda il nostro corpo. La pelle è secca? I capelli sono fragili? State dormendo male? Siete più irritabili del solito? Spesso questi segnali specifici sono frutto di un'alimentazione carente. Molto spesso le quantità di cibo che assumiamo

sono eccessive e questo ci causa cattiva digestione e malessere, ma paradossalmente la qualità degli alimenti scelti è scarsa e pur ingrassando, non raggiungiamo i fabbisogni minimi di tutti i nutrienti. Cosa fare? Alzarsi da tavola quando non si è ancora completamente sazi è un metodo antico e ancora valido. Variare la dieta, preferendo gli alimenti di stagione ne è un altro. Più tecnicamente è consigliata un'indagine alimentare con un professionista esperto, potrà permettere di scoprire se si sta assumendo la giusta quantità di calorie e se sono presenti, nella propria alimentazione, tutti i nutrienti di cui avete bisogno.

4) Verdure: sempre nei pasti principali.

Contengono poche calorie, le fibre in esse contenute in fase digestiva aumentano la massa del bolo alimentare favorendo la sazietà e velocizzando il transito intestinale. Rendono inoltre l'assimilazione del pasto stesso più graduale e addirittura riescono a non far assorbire circa il 20% delle calorie degli altri alimenti presi insieme, pertanto è consigliato, anche se reperimento e preparazione non sono sempre facili (specie se si mangia fuori casa), di fare in modo che siano sempre presenti a pranzo e a cena. Cosa chiedere di più? Tanti minerali e antiossidanti!

5) Frutta: né poca né troppa!

Ricca di vitamina C e di fibra, non se ne può fare a meno, è consigliato almeno un paio al giorno anche nelle diete più rigide. Ma può essere assunta a volontà? Assolutamente no! La frutta contiene un quantitativo considerevole di calorie sotto forma purtroppo di zuccheri semplici, il cui fabbisogno per il nostro organismo è relativamente ridotto (10-15% circa). In una mela o una pera ad esempio è contenuto l'equivalente di un cucchiaino e mezzo di zucchero da cucina. Quando inizia ad essere troppa? È difficile stabilire un parametro unico per tutti, ingenerale è consigliato di non superare i 600 g. giornalieri (circa 4 pezzi).

6) Proteine: almeno un secondo al giorno, ma mai eccedere!

Il fabbisogno giornaliero di proteine nobili va sempre soddisfatto, quindi almeno un secondo al giorno. Possiamo anche dividerlo nei due pasti principali, ma in questo caso, bisogna stare attenti alla porzione! Se non siete vegetariani le fonti animali sono quelle principali, ma non è vero che non fanno ingrassare e che come alcuni dicono,

sono solo nutrimento per il muscolo. In realtà alle proteine animali, salvo poche pietanze più magre, sono associate quantità di grassi rilevanti. In un'orata di mezzo chilo ad esempio è presente l'equivalente in grassi di quasi 2 cucchiaini d'olio, certo sono grassi prevalentemente omega-3, ma pur sempre calorici. Esagerare non è quindi consigliabile, tanto più che lo smaltimento di porzioni eccessive può affaticare fegato e reni. Per le fonti animali inoltre il rischio oncologico a lungo termine non è da trascurare.

7) Bevande: bere tanto, ma ridurre al minimo gli zuccheri semplici.

Bere tanto, quante volte si è sentito? Bisogna ridurre al minimo gli zuccheri semplici delle bevande che vengono assunte! Attenzione quindi a bevande gassate e zuccherate, succhi vari, energizzanti e allo zucchero che vengono aggiunti in caffè, tè e tisane.

8) Dolci, frittiture e condimenti ipercalorici non devono essere la regola, ma l'eccezione!

I dolci, le frittiture, i condimenti più calorici, vanno evitati? Certo che no, è solo l'abuso di questi a portare eccesso di peso e tutti i problemi che ne conseguono. Come regolarsi? Non serve regolarsi, semplicemente non bisogna eccedere.

9) Praticare attività fisica, senza integrare più del necessario l'introito calorico.

L'attività fisica è indispensabile per il nostro benessere. Migliora l'aspettativa nonché la qualità della vita. Muscoli allenati ci fanno sentire meglio e consumano più calorie, ma attenzione, il corpo umano è sempre molto economico nei suoi consumi. A fronte di allenamenti anche estenuanti la quantità di alimenti che possiamo aggiungere alla nostra dieta risulta spesso limitata. Non abusate quindi di tutti quegli integratori spesso inutili, che ci fanno sì sentire subito meglio dal punto di vista energetico, ma solo perché ricchi di zuccheri e che compensano e a volte superano le calorie così faticosamente spese.

10) Per il mantenimento? Imparate a cucinare!

Se il vostro motto è "più condito è, più buono è" allora il vostro palato non è dei più raffinati. Chi pensa che per rendere un alimento saporito in cucina bisogna per forza usare una discreta quantità di condimenti allora non è un cuoco completo! Le

moderne tecniche di cucina ci permettono di insaporire al meglio gli alimenti anche con condimenti minimi. Padelle e teglie antiaderenti o in ceramica, vaporiere, sottovuoto, vaporizzatori per l'olio rendono semplice il preparare pietanze succulente a ridotto contenuto calorico. Si invita tutti solo di fare attenzione ai tempi di cottura: cotture eccessive denaturano i nutrienti e spesso producono radicali liberi così nocivi per l'invecchiamento cellulare.

Con le giuste conoscenze e un po'di pratica e attenzione, anche a casa si può mangiare tutti i giorni come se si fosse al ristorante, ma senza rischi per la linea e per la salute, ed allora anche il mantenimento del peso corporeo, che a tanti sembra così difficile, sarà un'esperienza felice!

LE DIETE ed i CONSIGLI ALIMENTARI

Da benessere 360.com

Alimenti necessari nella dieta dello sportivo:

Carboidrati complessi che danno energia a lento assorbimento



Zuccheri semplici e vitamine, per il recupero post-allenamento



Proteine che aiutano a formare la massa muscolare



Grassi insaturi che proteggono i vasi sanguigni



 BENESSERE360.COM

Come preparare un **integratore salino** fai da te:

 1 bicchiere di **succo d'arancia**

 Un **pizzico di sale**



Versa tutto in 1 litro di **acqua minerale**



1 cucchiaio di **zucchero di canna**

Bevi la bevanda **fredda**



Mescola in una ciotola gli **ingredienti**



 BENESSERE360.COM

Alimenti bruciagrassi:

				Te verde
				Cacao
				Ananas
				Aceto
				Anguria
				Arance
				Broccoli
				Caffè
				Gamberi
				Pompelmo
				Peperoncino
				Pepe verde
				Mele
				Kiwi
				Limoni
				Mango

 BENESSERE360.COM

©

Dieta ipolipidica:

Alimenti consigliati

	Pesce magro
	Carni bianche
	Legumi
	Cereali integrali
	Frutta fresca
	Verdure fresche
	Latte scremato o vegetale
	Formaggi magri
	Olio extravergine di oliva
	Te e caffè non zuccherati
	Yogurt magro

Cibi da evitare

	Pesce grasso
	Carni grasse o lavorate
	Frattaglie
	Salumi
	Dolci
	Salse e condimenti
	Alcolici
	Bevande zuccherate
	Pasta e pane industriale
	Uova
	Fritture
	Frutta secca

 BENESSERE360.COM

©

Dieta contro la **diarrea**. Menù tipo:



Dieta anticancro: cibi consigliati e da limitare



5 regole da seguire in menopausa per dimagrire



- 1 Seguire una **dieta equilibrata**
- 2 Preferire **alimenti ricchi di calcio**
- 3 Bere **2 litri di acqua** al giorno
- 4 Fare un'**attività fisica aerobica**
- 5 Abbinare **esercizi** per tonificare i muscoli

APPENDICE ALLA SECONDA EDIZIONE

Le erbe aromatiche in cucina (proprietà medicinali)

Molte delle erbe che noi definiamo talvolta infestanti sono delle prelibatezze, commestibili ottime nelle insalate, nei ripieni, nelle frittate o per insaporire anche altri cibi, altre erbe aromatiche sono già protagoniste delle nostre tavole ma non sempre ne conosciamo le proprietà medicamentose.

Ogni elemento della natura è utile per conservare la biodiversità.

Quando raccogliamo delle erbe selvatiche dobbiamo osservare alcune precauzioni:

Evitare le strade trafficate o zone dove ci sono fonti d'inquinamento, o dove ci sono campi dove sono stati usati pesticidi o vecchi raccolti che nel suolo potrebbero ancora avere tracce di pesticidi che possano danneggiare le piante e comprometterne la sicurezza.

Cosa importante da ricordare è che non tutte le piante selvatiche sono commestibili. Per evitare errori non raccogliere erbe che non si è sicuri di aver riconosciuto.

Le piante vanno raccolte nel modo corretto senza danneggiare le radici in modo che possano poi riprodursi. Evitare di raccogliere le erbe in parchi dove vanno cani, gatti etc...

L'aneto

L'aneto è un'erba dall'aroma speziato eppure delicato, di cui si usano le foglie fresche e i semi. Perfetto per accompagnare ricette al salmone fresco o affumicato, e come aggiunta a sottaceti.

Proprietà: **antispasmodico, diuretico, vermifugo.**

Il basilico

Il basilico è una scelta quasi obbligata al momento di selezionare le erbe aromatiche da coltivare, le sue foglie fresche arricchiscono numerosi piatti durante tutta l'estate e è l'ingrediente principale del pesto genovese. Scoprite anche come utilizzare diverse varietà di basilico.

Proprietà: **stimolante, eccitante, antispasmodico, disinfettante. Ha inoltre proprietà digestive, combatte l'alitosi, le emicranie, gli spasmi gastrici e la stanchezza in generale.**

La cicoria vera

È una pianta molto diffusa e comune in pianura, fiorisce in estate e la raccolta viene eseguita prima della fioritura. Di questa pianta si mangiano le foglie (crude e cotte), i giovani germogli in insalata.

Proprietà: **(foglie) stimolante dell'intestino, del fegato e dei reni quindi è depurativa, disintossicante, diuretica, ipoglicemizzante e un blando lassativo; (decocto della pianta intera) per inappetenza e costipazione, protezione nei confronti del fegato; (radici) anoressia, insufficienza biliare e iperglicemia. antidiabetica**

Il coriandolo

Il coriandolo vanta una storia lunga e un'ampia diffusione nel mondo: le foglie fresche, i semi e anche le radici e gli steli vengono utilizzati in numerosi piatti della cucina indiana, messicana e thailandese. Ha aroma intenso e agrumato, ottimo in piatti di pesce, frutti di mare, peperoni, formaggio, riso, pollo.

Proprietà: **antisettico, antispasmodico, stimolante, digestivo e carminativo (riduce la flatulenza).**

L'erba cipollina

Parente più delicata di aglio e cipolla, l'erba cipollina dona un gusto intenso eppure gradevolissimo a piatti a base di pesce e frutti di mare, ma anche uova, patate e formaggio.

Proprietà: **antiossidanti, antisettiche e battericide e pertanto può essere utilizzata per fare cataplasmi per curare l'acne, le punture di insetti, per le scottature e le screpolature. È stato inoltre dimostrato che gli estratti soprattutto delle foglie hanno spiccate proprietà diuretiche, vasodilatatrici, ipotensive, antiossidanti, antiscorbutiche, espettoranti, cardiotoniche e stimolanti, cicatrizzanti, digestive, lassative e carminative, emollienti e revulsive.**

La maggiorana

Simile all'origano ma con un aroma più dolce e speziato, la maggiorana si consuma in genere essiccata e si sposa perfettamente a gusti autunnali quali noci, formaggi cremosi, zuppe.

Proprietà: **antispasmodica, espettorante, sedativa, antisettica, tonica, stimolante, carminativa.**

La melissa

L'aroma delicato della melissa ricorda gli agrumi e la rende una tra le erbe aromatiche più versatili, perfetta sia per piatti salati che dolci.

Proprietà: **antispasmodica, carminativa, tonica, anti cefalea.**

La menta

Il gusto inconfondibile della menta è perfetto per arricchire insalate, per contrastare il gusto forte delle frittate di verdure e per dare un tocco arabo a numerosi piatti, ma non dimentichiamo come si sposa meravigliosamente con il cioccolato. Scoprite inoltre come utilizzare al meglio alcune tra le differenti varietà di menta.

Proprietà: **espettorante, digestiva e carminativa (agevola l'espulsione dei gas intestinali), inoltre il mentolo può essere usato come anestetico.**

L'origano

Il suo aroma dolce e speziato, ingrediente fondamentale della pizza classica, è usato su piatti di carne in quasi tutto il mondo.

Proprietà: **antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico, aiuta la digestione, attenua i dolori intestinali e il meteorismo ed è inoltre un ottimo calmante per la tosse con proprietà espettoranti.**

L'ortica

Può essere impiegata infatti come verdura cotta, nelle minestre. I giovani germogli o le foglie sono impiegati, dopo cottura, per preparare frittate, sfornati e risotti; è ottima anche bollita e condita con olio e limone.

Proprietà: **emostatica, antireumatica, cicatrizzante, vasocostrittrice e antiflogistica.**

La piantaggine

Si mangiano le foglie che è possibile utilizzare in frittate o insalate. Con la piantaggine si preparano gustose insalate agresti e squisiti minestrone. Può essere usata in insalata ma è sovente unita ad altre piante, lessata e condita con olio e aceto aromatico.

Proprietà: **Depurativa, diuretica e disinfettante**

La portulaca

Si può mangiare cruda, mescolata nelle insalate, o cotta, come spinaci nelle minestre. Può sostituire benissimo gli spinaci come ingrediente di paste ripiene o gnocchi, oppure può essere usata per fare ottime frittate.

Proprietà: **proteggono l'organismo dall'insorgenza di malattie cardiovascolari aumentando le difese immunitarie.**

Il prezzemolo

Il prezzemolo è una delle erbe aromatiche più note e diffuse al mondo, aggiunto a pesce e frutti di mare, carne, patate, frittate, condimenti per pasta e torte salate.

Proprietà: **diuretico, depurativo, antisettico e antispasmodico.**

Il rosmarino

Immane negli arrosti di pollo e agnello e per aromatizzare le patate al forno, il rosmarino con il suo aroma resinoso è un tratto caratteristico della cucina mediterranea.

Proprietà: **stimolante, tonico, antispasmodico, eupeptico, antiossidante, antinfiammatorio e antisettico. astringenti L'olio essenziale di rosmarino è un potente antibatterico e fungicida. Tonic digestivo del fegato. efficace nei casi di meteorismo e dei disturbi intestinali in genere, nel caso di spasmi ventrali, vertigini, inappetenza, e per l'esaurimento psicofisico. Inoltre rinfresca la memoria debole ed è ottimo nei casi di depressione.**

La salvia

Le foglie setose della salvia si consumano in genere essiccate, insieme a formaggi a pasta morbida, funghi, carne. Possono essere anche fritte per uno snack particolare.

Proprietà: **antisettiche, antibatteriche, stimolante, digestiva, emmenagoga, espettorante, cicatrizzante, tonica del sistema nervoso, antispasmodica, antisudorifera, carminativa, ipoglicemizzante.**

La santoreggia

Uno degli ingredienti delle Erbe di Provenza francesi, la santoreggia accompagna piatti dal gusto forte come legumi, arrosti, salsiccia e è usata nella preparazione di liquori.

Proprietà: **antisettica, antispasmodica, carminativa, espettorante, stimolante, stomachica.**

Il topinambur

Tubero commestibile dal sapore molto gradevole che può essere consumato sia crudo nelle insalate che cotto, come contorno o aggiunto ai minestrone. I tuberi del

Topinambur hanno il pregio di poter essere utilizzati liberamente dai diabetici in quanto non contengono glucosio.

Proprietà: **tubero dietetico e adatto ai diabetici, tonica, colagoga e diuretica**

Il tarassaco o dente di leone

Si possono mangiare cotto o crude in insalata, i boccioli in insalata o sott'olio e i fiori in pastella. Le foglie sono molto nutrienti. In primavera è preferibile consumare le foglie crude e nelle successive stagioni si consigliano cotte.

Proprietà: **colagogo (aumentare la quantità di bile che defluisce nell'intestino), diuretico, lassativo, anti scorbuto, depurativo e tonico.**

Il timo

Molto usato nella cucina sud europea e araba, il timo si consuma fresco o essiccato e si sposa a moltissimi sapori differenti: pesce, molluschi, pollo, formaggi, pomodoro.

Proprietà: **antisettica, antimicrobica, balsamica ed espettorante.**

Legumi e cereali



La FAO ha dedicato il 2016 ai legumi definendoli, semi nutrienti per un futuro sostenibile.

Sono infatti, una alternativa alle proteine di origine animale e se abbinati ai cereali rappresentano una esemplare forma di completazione proteica in quanto gli amminoacidi carenti dell'uno sono compensati dagli altri.

La coltivazione dei legumi migliora i sistemi di coltura in cui crescono, aumentano l'efficienza della irrigazione, riducono la quantità di fertilizzanti necessari, arricchiscono la biodiversità e la salute del suolo.

I legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, piselli, lupini e arachidi) apportano proteine, carboidrati, fibre, vitamine, ferro, calcio, potassio e magnesio. Tutti i legumi non contengono colesterolo ad eccezione della soia.

Meglio consumarli in zuppe e minestre abbinati ai cereali, non contengono glutine e possono essere consumati dai celiaci.

I Cereali sono i semi di graminacee e comprendono frumento, segale, riso, avena, orzo, mais e miglio.

Fra i cereali sono annoverate piante che non appartengono alle graminacee e non sono da considerarli veri e propri cereali, ricordiamo: grano saraceno, quinoa ed amaranto.

Il kamut è un tipo di frumento protetto da brevetto.

In origine i cereali venivano consumati integrali, attualmente si producono farine raffinate che compromettono in parte alcuni valori nutrizionali dei cereali.

L'intolleranza ai legumi causa gonfiori intestinali ed è dovuta alla presenza di oligosaccaridi che non possono essere digeriti dall'uomo. Per evitare questo inconveniente è sufficiente un periodo di ammollo di 12 – 24 ore con il risciacquo dei legumi che permette l'allontanamento dell'acido fitico che sottrae anche alcuni minerali come calcio ferro e zinco dai semi. Una lunga cottura ed eventualmente per i più intolleranti, passare i legumi per la rimozione delle bucce. Il risciacquo accurato senza ammollo va effettuato anche per i cereali.

I Ceci gli amici del cuore

I ceci sono in grado di ridurre l'omocisteina, un aminoacido che, se presente in quantità eccessiva nel sangue, aumenta la possibilità di infarto ed ictus.

I ceci abbassano inoltre i livelli di colesterolo LDL (quello "cattivo") e di trigliceridi, contribuendo a mantenere in salute cuore e arterie. I ceci hanno un'ottima quota proteica (21-22%) e una buona composizione di aminoacidi. Le vitamine presenti sono soprattutto quelle del gruppo B. Un piatto di pasta e ceci, per via dell'abbinamento legumi e cereali, contiene tutti gli 8 aminoacidi essenziali, come

una bistecca, ma quest'ultima contiene i dannosi grassi saturi ed il colesterolo non presenti nelle proteine vegetali. Un piatto di pasta e ceci produce minori scarti durante il metabolismo, rispetto alla bistecca, causando così minore affaticamento dei reni.

I fagioli gli amicissimi del cuore

I fagioli, soprattutto quelli rossi, con il loro ricco contenuto di ferro, di potassio e di fibre, sono efficaci nel controllo della pressione e contro il colesterolo. I fagioli sono anche ricchi di calcio.

Le Fave gli amici del buonumore

Le fave contengono la L-dopa, un aminoacido che contribuisce a regolare l'umore alzando la quantità di dopamina presente nel cervello. Le fave contengono anche i fitoestrogeni, ormoni vegetali con azione preventiva nei confronti dei tumori femminili e delle malattie cardiovascolari. La buccia delle fave, essendo molto ricca di fibra insolubile, potrebbe risultare fastidiosa durante la digestione, ma basta sbollentare per qualche minuto questo legume per sbucciarlo e risolvere così il problema. Sono proibite a chi soffre di favismo, una anemia emolitica.

Le Lenticchie gli amici del sistema immunitario

Le lenticchie contengono i lignani, fitoestrogeni che contribuiscono a potenziare il sistema immunitario. Le lenticchie sono ricche di proteine vegetali (oltre il 25%), collaborano a tenere sotto controllo la pressione, a prevenire l'insorgenza di tante forme tumorali e, come tutti i legumi, ad abbassare i livelli del colesterolo "cattivo". Le lenticchie contengono fosforo, calcio, potassio e ferro e la vitamina PP (la cui carenza causa la pellagra).

I Piselli gli amici della dieta dimagrante

I piselli sono meno calorici degli altri legumi grazie ad un maggior contenuto di acqua, soprattutto nella versione fresca. I piselli sono ricchi di ferro, calcio, potassio, fosforo e vitamina C; inoltre, contengono isoflavoni che hanno effetti preventivi della osteoporosi e delle malattie cardiovascolari ed inibiscono certe fasi dello sviluppo

del tumore al seno. L'unico difetto dei piselli è l'effetto acidificante sull'organismo, quindi è opportuno non esagerare nel consumo. Sono proibiti a chi soffre di favismo, una anemia emolitica.

La Soia gli amici della salute della donna

La soia è ricca di isoflavoni, fitoestrogeni. L'attività degli isoflavoni viene esercitata anche contro i sintomi medio-lievi della menopausa (in particolare le vampate di calore) e della sindrome premestruale. La soia è inoltre il legume più ricco di calcio e, rispetto al latte. La soia ha un indice glicemico molto basso che aiuta a tenere basso il livello di insulina. La soia è ricca di proteine ad alto valore biologico, anche se non raggiunge quelle della carne, ma i suoi grassi insaturi e polinsaturi sono quelli buoni, contenenti Omega-3, più semplici da digerire e protettivi nei confronti del sistema cardiovascolare. In commercio troviamo la soia secca, da ammollare e bollire, ma anche i germogli, il tempeh (la "carne di soia" ottenuta dai semi di soia gialli fermentati), il tofu (il "formaggio" di soia), il latte, il miso (un condimento che si ottiene dalla fermentazione della soia e di un cereale).

Alcool

Il costituente caratterizzante delle bevande alcoliche - **l'alcool etilico o etanolo** - pur possedendo un notevole potere energetico (ogni grammo fornisce circa sette calorie), non è una sostanza indispensabile. Dell'apporto calorico dell'alcool è bene tener conto in tutte le condizioni in cui è necessario limitare l'assunzione giornaliera di energia.

Il corpo umano è in grado di far fronte senza danni all'assunzione di etanolo, solo a patto che questa non superi una certa quantità. L'etanolo, infatti, nel nostro organismo è metabolizzato prioritariamente e quasi esclusivamente nel **fegato**, a ritmi tali che **un solo bicchiere di vino da 150 ml** (pari a circa 13-14 grammi di etanolo) **impegna il fegato per circa due ore**.

Limitare il consumo di alcool presenta quindi anche il vantaggio di non distogliere il fegato da funzioni più essenziali.

Le bevande alcoliche fanno bene? Ecco alcune considerazioni tratte da lavori scientifici.

Vino rosso e altri benefici per la salute umana

Varie ricerche hanno accertato che il consumo moderato di vino rosso è legato anche ad altri benefici per la salute, molti dei quali sono da attribuire ai suoi antiossidanti.

Riduzione del rischio di tumore, in particolare di quello basocellulare (basalioma), del colon-retto, dell'ovaio, e della prostata.

Riduzione del rischio di demenza: bere 1-3 bicchieri di vino al giorno può diminuire il rischio di demenza e della malattia di Alzheimer.

Riduzione del rischio di depressione: uno studio condotto sulle persone di mezza età e sugli anziani ha dimostrato che coloro che bevono 2-7 bicchieri di vino a settimana hanno meno probabilità di soffrire di depressione.

Riduzione della resistenza all'insulina: alcune ricerche hanno constatato che coloro che hanno bevuto 2 bicchieri di vino rosso al giorno, regolare oppure analcolico, per 4 settimane hanno avuto un abbassamento della resistenza all'insulina.

Riduzione del rischio di diabete di tipo 2: il consumo moderato di vino rosso è stato associato a un ridotto rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 nelle donne.

Sembra chiaro che moderate quantità di vino rosso possono effettivamente apportare non pochi benefici alla salute umana. Tuttavia, ci sono anche alcuni importanti aspetti negativi da considerare.

Effetti negativi dell'abuso di alcolici

Se da un lato una moderata quantità di vino rosso può fornire benefici per la salute, dall'altro ingerire troppo alcol causa senza dubbio effetti devastanti per l'organismo umano.

Dipendenza da alcol: coloro che bevono alcol regolarmente sono a maggior rischio di alcolismo.

Cirrosi epatica: quando si consuma più di 30 grammi di alcol al giorno (circa 2-3 bicchieri di vino), il pericolo di sviluppare problemi al fegato aumenta. La cirrosi epatica rappresenta una minaccia seria per la vita ed è tra le prime dieci cause di morte in Occidente.

Depressione: coloro che esagerano con le bibite alcoliche hanno un rischio molto più elevato di soffrire di depressione rispetto ai non bevitori o ai bevitori moderati.

Aumento di peso: il vino rosso contiene mediamente il doppio della quantità di calorie della birra e delle bibite zuccherate. Un consumo eccessivo di vino rosso può quindi contribuire a un elevato apporto calorico, con tutte le conseguenze a esso legate, come appunto l'aumento di peso.

Aumento del rischio di diabete: bere molto vino, anche solo 1-3 giorni a settimana, può accrescere il pericolo di sviluppare il diabete.

Alcool e calorie.

APPORTO DI ALCOOL E CALORIE DI ALCUNE BEVANDE DI USO COMUNE				
BEVANDA	GRADO ALCOLICO	QUANTITA' (MISURA)	ALCOOL	CALORIE TOTALI
		(ml)	(g)	
Vino da pasto rosso	12-13	bicchiere (150 ml)	14-15	100-110
Vino da pasto bianco	11-12	bicchiere (150 ml)	13-14	90-100
Birra normale	4.5	lattina (330 ml)	11.7	112
Birre speciali	5.5-7.5	lattina (330 ml)	14.3-19.5	165-270
Grappa/Whisky/Vodka	43	bicchierino (50 ml)	17	120
Aperitivi	19-22	bicchiere (ml 75)	11-13	90-140

BIBLIOGRAFIA

<https://www.dietagenetica.it/la-nuova-piramide-alimentare>

<http://tuttoscuola.altervista.org/alimentaz/piramide.htm>

<http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/au010000h.htm>

<http://www.my-personaltrainer.it/carne-pesce.htm>

<http://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/bardana.html>

<http://www.coldipastine.it/trad-pane.htm>

www.ilfattoalimentare.it

<http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/intolleranza-lieviti.html>

Food Standards Agency (2008). The Manual of Nutrition, 11th ed. UK

UK Dairy Council: www.milk.co.uk

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-and-milk/>

<https://www.fondoassistenzaeessere.it/proteine-animale-e-vegetali/>

<http://www.my-personaltrainer.it/carne-pesce.htm>

<http://www.healthrevolution.it/il-pesce-e-i-tempi-del-mare/>

www.scienzavegetariana.it/medici/domande/risposta1658.html

http://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/

<https://www.piuvivi.com/alimentazione/vino-rosso-fa-male-o-fa-bene-quanto-bere.html>

Sommario

RINGRAZIAMENTI.....	3
Disclaimer.....	3
Presentazione alla Seconda Edizione.....	5
Introduzione.....	7
Cos'è la Piramide Alimentare.....	8
La vecchia piramide alimentare.....	11
Storia dell'alimentazione (raccontata ai bambini).....	11
Pane ed ...Acqua.....	16
IL PANE DI UNA VOLTA.....	16
LA FARINA TIPO 00 E LA FARINA INTEGRALE.....	17
PERCHÈ SI DICE CHE FA MALE?.....	18
LA FARINA INTEGRALE.....	18
Tipi di farina.....	19
FARINA TIPO 0.....	19
FARINA TIPO 1.....	19
FARINA TIPO 2.....	20
Tipi di lieviti alimentari.....	20
Intolleranze ai lieviti: una questione personale.....	24
Acqua da bere: quale?.....	25
Scegliete bene l'acqua da bere, ne va della salute.....	25
Quale acqua scegliere.....	25
Principali oli vegetali d'impiego alimentare, farmaceutico.....	27
I principali oli vegetali.....	27
Olio di arachidi.....	27
Olio di semi di mais.....	28
Olio di semi di soia.....	28
Olio di cocco.....	28
Olio di palma.....	28
Olio di colza.....	28
Olio di sesamo.....	29
Olio di semi di lino.....	29
Olio di germe di grano.....	29
Le vitamine.....	30
VITAMINA A o RETINOLO.....	31
VITAMINA D.....	31
VITAMINA K.....	32

VITAMINA C	32
VITAMINA B1	32
VITAMINA B2	32
VITAMINA B3	32
VITAMINA B5	32
VITAMINA B8:	33
Sintesi cutanea di vitamina D	33
Frutta e Verdura	35
Frutta e verdura sono ricchi d'acqua	36
Zuccheri: energia a morsi	37
Le molecole protettive	37
Di frutta e verdura ne dobbiamo mangiare in abbondanza.....	38
La frutta si mangia (soprattutto) a fine pasto	38
Perché mangiare prodotti di stagione?	38
Focus sugli alimenti: CARNE, UOVA, LATTE E LATTICINI	42
Il Latte e le Uova e i vari “stili di alimentazione”	43
Tipologie di latte vaccino, lavorazione e salute: considerazioni a favore del consumo	43
Nelle uova una miniera di sostanze utili	47
Proteine Animali e Vegetali	49
Fonti proteiche a confronto alcune risposte alle domande più comuni	49
Che cosa sono le proteine	49
Carne o pesce?	52
LE 10 REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA.....	56
1) Fare almeno 5 pasti al giorno.	56
2) Conoscere il proprio metabolismo e peso ideale.	56
3) Avere consapevolezza delle porzioni.....	56
4) Verdure: sempre nei pasti principali.	57
5) Frutta: né poca né troppa!	57
6) Proteine: almeno un secondo al giorno, ma mai eccedere!	57
7) Bevande: bere tanto, ma ridurre al minimo gli zuccheri semplici.	58
8) Dolci, frittture e condimenti ipercalorici non devono essere la regola, ma l'eccezione!	58
10) Per il mantenimento? Imparate a cucinare!.....	58
LE DIETE ed i CONSIGLI ALIMENTARI	60
APPENDICE ALLA SECONDA EDIZIONE.....	64
Le erbe aromatiche in cucina (proprietà medicinali).....	64
Legumi e cereali	68
Alcool	71
BIBLIOGRAFIA.....	74

Service del Centenario Lions
Anno 2017



Alunni della Classe IIIA che hanno collaborato.

AMBROSET MONICA COLAIANNI SILVIA DE LAZZARI MARTA DE LUCA NICOLO' FAVARO ANNA
FURLAN FRANCESCO GARIZIO TAIRA GERONAZZO SAMIE GREGORAT NICOLE LOI MICHELLE
MANNI NICOLO' MARCHESIN SEBASTIANO RETTURA ANTONIO SCARPIN GIORGIA
SORRENTINO GIOVANNI SOSSI MICHELA SPAGNUOLO CHIARA STABILE AURORA FRANCESCA
TOMASIN FABIO VANON LORENZO ZUCH REBECCA

Con la consulenza e l'aiuto di:

A.N.P.I.G. Onlus

Associazione Nazionale Pazienti per il Glaucoma



Lions Club Distretto 108Ta2



Scuola Media Della Torre
Gradisca d'Isonzo



Comune di Monfalcone



