

# Aspetti nutrizionali e psicologici della ristorazione scolastica

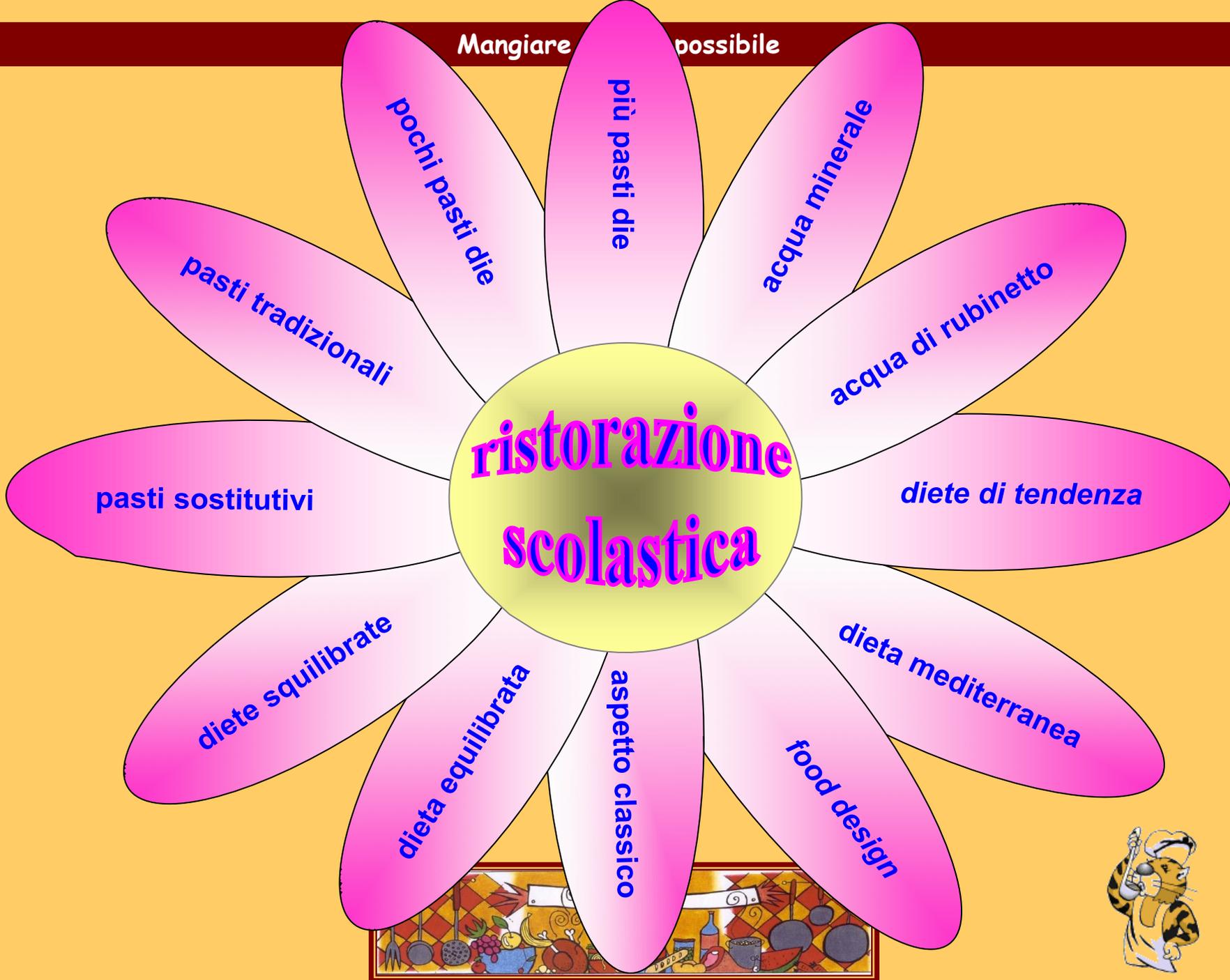
magiare *sano* e bene è possibile

*Prof. Edgardo Canducci*

*2018-19*



Mangiare possibile



**ristorazione  
scolastica**

più pasti die

acqua minerale

acqua di rubinetto

diete di tendenza

dieta mediterranea

food design

aspetto classico

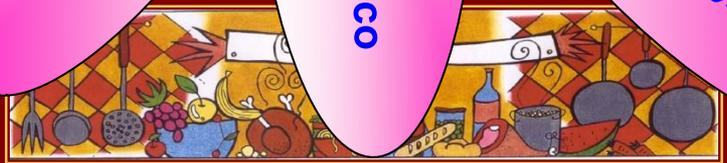
dieta equilibrata

diete squilibrate

pasti sostitutivi

pasti tradizionali

pochi pasti die





## Diete di tendenza

Le tante *diete* che, soprattutto, in questi ultimi anni hanno spazio sempre maggiore e godono del favore di un numero *sempre superiore di persone*.

Si tratta di un insieme di *regimi dietetici* assai diversi tra loro ed *eterogenei*, tutti più o meno *squilibrati*, che nel medio lungo periodo esercitano il loro *effetto negativo*, indipendentemente dal *risultato immediato*.



# Dieta



Il termine *dieta* deriva dal latino *diaeta*, a sua volta dall'etimo greco *diaita* (*δίαιτα*), che significa *modo di vivere*. I greci avevano, infatti, intuito l'esistenza di uno stretto legame tra alimentazione e stile di vita; consideravano quindi la *dieta* come *regime alimentare, equilibrio nutrizionale, armonia tra corpo e mente*.

L'atto del mangiare, oltre ad essere una *necessità primaria* è anche uno dei *grandi piaceri della vita*; collegato a sensazioni, ricordi, desideri, ecc. Esiste, infatti, una forte *emotività* legata all'alimentazione, ne è un esempio il momento della *poppata* per il *neonato*, vissuto da quest'ultimo come un'*esperienza affettiva*, che lo lega in modo unico con la *madre* e rappresenta tutto il *suo mondo*.



# Dieta



D'altro canto, fin dai tempi antichi, l'*alimentazione* si collega con *manifestazioni ideali* dell'*esistenza* dell'*uomo*: si celebrano a tavola le festività religiose, come il Natale e la Pasqua, i matrimoni, gli incontri tra amici, i successi ottenuti e i traguardi raggiunti. L'alimentazione è, dunque, anche una *questione sociale*.



# Diete

Se questi sono aspetti necessari perché una dieta sia soddisfacente per qualsiasi organismo umano, il primo quesito da porsi è: quante delle innumerevoli diete che ogni giorno sono proposte hanno i requisiti minimi per essere utili o, almeno, non dannose per l'uomo? E quante hanno le caratteristiche per essere adottate per la ristorazione scolastica?



Per cercare di dipanare le questioni non rimane che entrare nel composito mondo delle innumerevoli diete che ogni giorno si possono leggere sui settimanali, rotocalchi, sentire dagli amici o sfogliare su internet, vale a dire le diete che vanno per la maggiore.

# Diete

Prima però è opportuno fare almeno una premessa fondamentale, per non scendere nella polemica del:

*Ma io con la dieta XY ho ottenuto il risultato desiderato, ecc.*



**Il problema non è il risultato che in genere, soprattutto in fase iniziale, si ottiene quasi sempre, il dilemma è come e in particolare a che prezzo si è raggiunto.**



# Diete non personalizzate proposte al pubblico

Prima di analizzare i motivi per i quali un regime alimentare ipocalorico o no, anche se e quando equilibrato, e/o ben formulato, non riesce a garantire i risultati sperati è opportuno esaminare, seppur sinteticamente, alcune diete che vanno per la maggiore.

La scelta è caduta sulle diete più seguite dal pubblico e allo stesso tempo, almeno per alcune, più strane e stravaganti.

Nel tentativo di rendere il lavoro, in qualche modo omogeneo, tenuto conto delle notevoli differenze di impostazione, di metodo e di obiettivi che ogni regime alimentare si pone, si è pensato di suddividerle in:

- *iperproteiche e moderatamente iperproteiche;*
- *ipoproteiche;*
- *ipolipidiche*
- *dissociate;*
- *monopiatto;*
- *equilibrate;*
- *altre.*



# Diete iperproteiche

Nelle diete *iperproteiche* spesso le proteine superano abbondantemente il **20%** delle *calorie totali giornaliere*, con uno squilibrio generale dei nutrienti energetici e in modo particolare dei *glucidi*. In questi casi è assai difficile raggiungere la razione consigliata di *vitamine* e *minerali*.

Ne consegue che seguire una dieta iperproteica comporta effetti collaterali, legati principalmente all'*eccessivo catabolismo proteico*, con massiccia produzione di *cataboliti azotati*, con conseguente rischio di *danno renale*. Un ulteriore inconveniente è rappresentato dall'*eccessiva acidità* del *sangue*, conseguenza dell'elevata sintesi di *corpi chetonici*.

Esempi di queste diete sono:

- *the new biogenic diet*;
- *the bodysense diet*;
- *dieta del pane di Rivalta*;
- *dieta Scarsdale*;
- *dieta Atkins*;
- *dieta a Zona*;
- *dieta Dukan*.



# Diete moderatamente iperproteiche

Le diete *moderatamente iperproteiche* prevedono, come le iperproteiche, un elevato apporto di proteine che si aggira, in questo caso, *intorno al 20%* delle *calorie totali* giornaliere, ma, a differenza delle diete analizzate precedentemente, consentono un *maggior consumo* di *alimenti* ricchi di *carboidrati*. I *danni*, in particolare *renali*, provocati dal seguire per *tempi prolungati* questo tipo di diete sono perciò *più limitati*, ma *sufficienti* per *sconsigliarne l'uso* per *tempi lunghi*.

Esempi di queste diete sono:

- *metodo Montignac*;
- *weight watchers*;
- *dieta dei colori*;
- *paleodieta*.



# Diete ipoproteiche

Le *diete ipoproteiche* sono dal punto di vista nutrizionale assimilabili alla *dieta vegan*, ma non sono caratterizzate dalla *stessa filosofia animalista*. Seguire per *tempi prolungati* queste diete comporta una *carenza proteica*, caratterizzata da disturbi del *sistema nervoso*, delle *ossa*, dell'*apparato muscolare* e *anemia*. Spesso si associa a carenza di nutrienti quali *vitamine*, in particolare *riboflavina* (B<sub>2</sub>), *cobalamine* (B<sub>12</sub>), *calcio*, *ferro* e *iodio*.

Un esempio di queste diete è la:

• *dieta Pritikin.*



# Diete ipolipidiche

Le *diete ipolipidiche* prevedono un *ridotto* apporto di *lipidi*, in alcuni casi anche *estremamente ridotto*, pertanto sono spesso per non dire sempre *iperproteiche*, perciò gli inconvenienti sono in parte quelli riportati per queste, ai quali vanno aggiunti la difficoltà a raggiungere la *razione consigliata* di *acidi grassi essenziali* (5÷10% delle calorie totali giornaliere), la *riduzione* dell'*assorbimento* delle *vitamine liposolubili* per tacere sulla *gradibilità* dei *pasti* e perché no del *ridotto senso* di *sazietà*.

Esempi di queste diete sono:

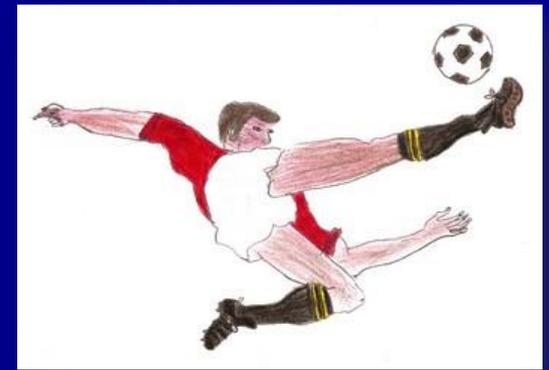
- *dieta ipolipidica per il colesterolo;*
- *dieta Kousmine.*



# Diete dissociate

Le *diete dissociate* di *supercompensazione glucidica* hanno goduto di un discreto successo, soprattutto in *ambito sportivo*, quando *Bergström* per primo, *Hultman* poi e infine *Sherman*, posero all'attenzione degli esperti del settore la loro teoria.

Queste diete hanno fornito *risultati soddisfacenti* nel caso di *attività sportive prolungate* superiori ad un'ora di lavoro, poiché negli altri casi la quantità di glicogeno muscolare normale è sufficiente a far fronte all'esigenze.





# Diete dissociate

## Regimi iperglucidici di supercompensazione per la preparazione di gare di lunga durata

	ripartizione percentuale della razione energetica			prima della gara	allenamento		glicogeno muscolare
	glucidi	lipidi	proteine	giorni	minuti	% VO <sub>2</sub> max	g/100 g
Bergström et al., 1967	10	55	35	6	60	70÷80	
	10	55	35	5÷4	60	60÷70	3,70
	80	8	12	3÷2÷1	30÷45	40	
Hultman, 1967	10	variabile	variabile	6÷5÷4	riposo dopo lavoro prolungato ed esaustivo		2,20
	90	variabile	variabile	3÷2÷1			
Sherman, 1983	45÷50	variabile	variabile	7÷6	90	70÷75	2,05
				5÷4	40		
	70	variabile	variabile	3÷2	20		
			1	riposo			
Costil et al. , 1981 Sherman, 1995	60	20÷30	10÷15	6÷5÷4	normale		2,50
	70	20÷30	10÷15	3÷2÷1	30÷40	35÷40	

# Diete dissociate

La *dieta dissociata rivista* è stata proposta alla restante *popolazione*; ma le *diete squilibrate* possono *arrecare danno*, poiché è raccomandabile, consumare la massima varietà di alimenti possibile nel corso dello stesso pasto.

*Shelton* proibiva l'*assunzione* di *latte* e *latticini* durante i *3 pasti principali*, e altri *autori* vogliono far credere che il *latte* è *inadatto* agli *adulti* rappresentando un vero e *proprio errore dietetico*. È noto, invece, che un apporto insufficiente di questi alimenti provoca carenza di riboflavina e di calcio.

Un *regime alimentare dissociato* provoca *deficit nutritivi* non *trascurabili*, prima di tutto in *proteine*, poi in *vitamina B<sub>12</sub>* (fegato, carni, uova e latte) e in *zinco* (crostacei e latticini), il cui apporto insufficiente può provocare anemia e alterazioni cutanee.

Queste *diete*, se osservate per *tempi* piuttosto *lunghi*, possono provocare *ritardo della crescita* nei giovani.

Esempi di queste diete sono:

- *dieta dissociata*;
- *cronodieta*.



# Diete monopiatto

Le *diete monopiatto* sono tra le più gettonate perché *psicologicamente convincenti* e *economicamente vantaggiose* o almeno così si ritiene. Si tratta di regimi alimentari che presentano aspetti sicuramente originali e di forte impatto.

Si tratta di *diete molto squilibrate* e pertanto richiedono parecchia attenzione sia da parte di chi le segue, sia da parte dei professionisti che eventualmente le propongono.

Per lo stesso motivo non possono assolutamente *essere protrate* per *tempi lunghi*. Inoltre *non provvedono* a *educare* dal *punto di vista alimentare* e *comportamentale* il *paziente*, elemento indispensabile per mantenere il *risultato* acquisito a *lunga scadenza*.

Esempi di queste diete sono:

- *dieta del minestrone;*
- *dieta Beverly Hills.*



lunedì



martedì



mercoledì



giovedì



venerdì



sabato pure



domenica anche



# Scelte di vita

In questo *raggruppamento* sono presenti le *diete* che si inseriscono in un più ampio cambiamento degli *stili di vita*, che vanno ben oltre la sola modifica delle *abitudini alimentari*.

Esempi di queste diete sono:

- *dieta vegetariana*;
- *dieta vegan*;
- *dieta olistica*.



# Dieta vegetariana

La scelta *vegetariana* prevede la rinuncia alla carne e a tutto ciò che deriva dall'uccisione di un animale, però motivazioni diverse da individuo a individuo, guidano le scelte alimentari di chi ha sposato questa *filosofia di vita*.

Va, tuttavia, precisato che al di là delle convinzioni personali una *dieta vegetariana* è *sufficientemente squilibrata*, anche se non raggiunge i livelli di quella vegetariana, che nel breve medio termine, in genere, comporta alcune conseguenze, soprattutto se si tratta di individui in accrescimento.

Osservare una *dieta vegetariana* non è difficile, ma neppure così semplice. Si dovrà organizzare la propria alimentazione per garantire in modo alternativo il corretto apporto dei nutrienti esclusi dalla dieta. Bisognerà riservare particolare attenzione ad *alcune vitamine* (B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub>) e *minerali* (ferro, zinco).



La *scelta vegetariana* rappresenta, come già detto, una scelta piuttosto rischiosa soprattutto per *bambini* e *anziani*.

Questa scelta potrebbe creare scompensi nutrizionali (in assenza di un adeguato e costante controllo medico) ai diabetici e ai cardiopatici, per i quali la compromissione di un delicato equilibrio potrebbe produrre gravi conseguenze.

# Dieta vegana

L'indirizzo filosofico vegano esiste da molto tempo, come coscienza animalista e di rispetto per la natura, ma il movimento vegetaliano vero e proprio nasce in Inghilterra nel secondo dopoguerra e si espande rapidamente in tutto il mondo.

La filosofia vegan rappresenta la forma più alta, secondo alcuni, o estrema, secondo altri, dell'attenzione ai diritti degli animali, proponendo la rinuncia all'uso e al consumo di tutti i prodotti che da questi provengono.

Rispetto ai vegetariani, che non utilizzano solo i prodotti derivanti dall'uccisione degli animali, i vegetaliani evitano anche latte, formaggi, uova, pellicce, cuoio, lana e tutti i prodotti testati sugli animali.

La dieta vegan prevede l'abolizione dalla tavola di tutti gli alimenti di origine animale e propone di sostituire questi ultimi con analoghi di origine vegetale, cosa facile dal punto di vista commerciale, ma che crea problemi non indifferenti dal punto di vista nutrizionale, soprattutto per individui in accrescimento e anziani.



# Dieta vegana

*Vitamina B<sub>12</sub>*



*Anemia, danni SNC*

*Vitamina D*



*Rachitismo, osteomalacia*

*Vitamina B<sub>2</sub>*



*Ariboflavinosi*

*Calcio*



*Formazione ossa e denti, contrazione muscolare, stimolo nervoso, coagulazione del sangue, ecc.*

*ferro*



*Anemia, ecc.*

*Iodio*



*Gozzo, cretinismo, ritardo mentale, diminuzione fertilità*

*zinco*



*Ritardo della crescita e della maturazione sessuale e scheletrica, alterazioni comportamentali acrodermatite enteropatica*



# Dieta DASH

DASH è l'acronimo di *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, *Approcci Dietetici per Bloccare l'Ipertensione*.

La dieta DASH è finalizzata al ripristino dell'omeostasi nelle persone con ipertensione arteriosa imputabile a stili di vita non adeguati, mentre è meno efficace sulle forme patologiche secondarie (cioè derivanti da altri disturbi) o su quelle con una forte predisposizione genetica.

## Principi dieta DASH:

- *seguire un protocollo di attività motoria;* 
- *ripristinare il normopeso, quando e se necessario;* 
- *abolire il fumo di tabacco;* 
- *abolire il consumo di alcol;* 
- *abolire il sale da cucina aggiunto e gli alimenti conservati sotto sale;* 
- *ridurre gli alimenti ricchi di grassi saturi/idrogenati e colesterolo;* 
- *ridurre i carichi glicemici eccessivi (vale a dire l'iperglicemia post-prandiale);* 
- *favorire il consumo di alimenti ricchi di potassio e magnesio;* 
- *favorire il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi essenziali  $\omega$ 3;* 
- *utilizzare acqua oligominerale.* 

# La dieta nordica



Per *dieta nordica*, s'intende un particolare *regime dietetico* caratteristico dei paesi del *Nord Europa*, quali la *Danimarca*, *Norvegia*, *Svezia* e *Finlandia*.



# La dieta nordica: fattori che l'influenzano

*Clima*



*Politiche interne*



*diminuzione* dell'*attività agricola*: molti giovani erano spinti a lavorare in settori più remunerativi



*Morte* di molte *persone* in *età precoce* rispetto all'età media di decesso calcolata in altri Paesi sviluppati.

# La dieta nordica: piani emessi

## Svezia

Pubblicità diffuse nelle reti delle telecomunicazioni nazionali e seminari.

## Norvegia

Evitare l'esclusione delle fasce sociali non più in giovane età.

## Finlandia

Introduzione di una materia scolastica che prevede ore teoriche e pratiche di cucina.



# La dieta nordica

La *dieta nordica* incentiva il consumo di:

- **frutta e verdura di bosco** ricche di vitamine, fibra alimentare e zuccheri naturali;
- **farine integrali** ricche di **carboidrati complessi** a ridotto apporto di **glucidi semplici** e **glutine**;
- **alghe** contenenti **iodio**;
- **pesce azzurro** ricco di  $\omega$ -3;
- **frutta oleosa** ricca di  $\omega$ -6.



# La dieta nordica

La dieta nordica quindi prevede il consumo di:



Zuccheri naturali



Minerali alcalinizzanti



Fibra alimentare



Proteine



Riboflavina e calcio



Acidi grassi essenziali

# La dieta nordica

La dieta nordica limita il consumo di:



Formaggio



Carne



Uova

# La dieta nordica

Un recente studio ha permesso di valutare che le *persone* che hanno seguito un'*alimentazione* composta solo da *cibi danesi* di *stagione* hanno perso *peso tre volte* di più rispetto a quelli che hanno utilizzato *indifferentemente alimenti locali* e *importati* e inoltre gli individui che soffrivano di problemi circolatori sono migliorati.

La conclusione semplicistica è stata  
*Dieta nordica* batte *dieta mediterranea* 1 a 0.



# Moda e diete

Non si può parlare di diete pensando che le mode non abbiano e non continuino a condizionare il comportamento alimentare dei consumatori.



# Moda e diete

ieri



# Moda e diete

Molti ritengono che la o le *mode* soprattutto in campo *alimentare* siano un evento recente o comunque limitato agli *ultimi decenni*.

Pochi immaginano che invece è un problema *vecchio* quanto il *mondo*, fin dalle origini dell'uomo sulla terra, forse, si può parlare di *moda*.

A dimostrazione di quanto appena detto si possono proporre alcuni *esempi*.



# Moda e diete

Parlando di mode non si può evitare di spendere due parole sul **pomodoro**, alimento **fondamentale** della **dieta in Italia**, ma non solo.

Il pomodoro, infatti, fu artefice di una vera e propria **rivoluzione culinaria**, però, solo nel **XVII secolo** quando, a Napoli, la pasta incontrò il pomodoro, già presente in Europa dal **1523**, proveniente dall'**America**.



In Europa, infatti, nonostante le buone referenze americane, per **pregiudizio** o più probabilmente per **moda** il pomodoro, dopo il suo arrivo, ha continuato a rimanere nell'ombra ancora a lungo, almeno dal punto di vista culinario era, infatti, coltivato nei giardini come **pianta ornamentale**.

# Moda e diete



A metà del Cinquecento un coraggioso assaggiatore francese, nonostante tutte le prevenzioni, non solo lo assaggia, ma gli attribuisce considerevoli **proprietà eccitanti e afrodisiache**: giudizio che gli vale il romantico appellativo di *pomme d'amour*, ma ciò non contribuirà ad accelerare la sua diffusione.

Fu *Pietro Andrea Mattioli* (1500÷1570) a denominarlo *pomo d'oro*, visto il colore dei suoi frutti in maturazione, da cui deriva il termine **pomodoro**; mentre francesi, tedeschi, inglesi continuarono a preferire **tomate**, da *tomatl* degli **indios messicani**.



# Moda e diete

*Castore Durante* (metà del XVI secolo) riferisce che il **pomodoro** è a lungo evitato dalle **classi agiate** mentre è utilizzato da quelle **povere**, **fritto nell'olio con sale e pepe**, oppure accostato ai funghi; seguendo perciò il percorso inverso delle **patate**, **imposte dall'alto**.

Questo clima da **inquisizione** durerà fino al **Seicento inoltrato**.



A fine Settecento, inizi Ottocento i gastronomi cominciano a prendere in considerazione il **pomodoro**. *Vincenzo Corrado* (1734÷1836) presenta un *sapor di pomodoro sopra coscette di capretto steccate di lardelli e foglie di rosmarino fatte cuocere in stufa con butirro ed aromi*.

# Moda e diete

Nella terza edizione de *Il cuoco galante* del 1786 il suddetto gourmet presenta queste ricette col pomodoro: **Farsiti al vitello**, **Salpicanti**, **Farsiti al butirro**, **Farsiti all'erbette**, **Farsiti al riso**, **alla Corradina**, **Farsiti al pesce**, **alla salsa di tartufi**, **alla Napolitana**, **in Crocchette**, **in Frittelle**, **in Budino**.

Nel 1797 *Francesco Leonardi*, già cuoco di Sua Maestà Caterina II, imperatrice di tutte le Russie, pubblica l'*Apicio moderno* nella cui seconda edizione si trova la prima ricetta del **culi** (salsa di pomodoro alla francese), senza alcun cenno ad un eventuale abbinamento con la pasta.



# Moda e diete

Dal **formaggio** alle **spezie**, passando per lo **zucchero**, l'abbraccio fatale della **pasta** con il **pomodoro** dovrà attendere ancora una **quarantina** d'**anni**, è, infatti, nel **1839** che si stampa la prima ricetta: *viermicelli co le pommadoro*.



## *Viermicielli co le pommadoro.*

Piglia quatto rotola de pommadoro le taglie neroce, ne lieve la semmenta, e chella acquiccia, e le fai vollere, quanno se sonco squagliate le passarraje pe lo setaccio, e chillo zuco lo farraje stregnere ncoppa a lo fuoco mettennoce no terzo de nzogna quanno la sauza s'è stregnuta justa, scaudarraje doje rotola de viermicielli vierdi vierdi, e scolati buoni li mbruogliarraje dint'a chella sauza, nce miette lo sale, e lo pepe, e a calore de fuoco li farraje stà pechè accossi s'asciuttano e ogne ntanto nce farraje nà votata quanno se so tutti sciuoveti li siervarraje.

# Moda e diete

Prima dell'uso del pomodoro gli **spaghetti**, da sempre, si mangiavano con le **mani**.

L'avvento della **salsa** di pomodoro contribuirà ad aprire la strada alla **forchetta a quattro punte** inventata dal Ciambellano borbonico **Gennaro Spadaccini**, su espressa sollecitazione di re Ferdinando II, per poter mangiare gli **spaghetti** anche a Corte.



Riferisce, infatti, **Vincenzo Buonassisi**, *...avendo spesso ospiti di riguardo quali ambasciatori e personaggi altolocati, il re era stanco di offrire pranzi senza pastasciutta, ne del resto poteva imporre certe usanze così plebee agli ospiti stranieri...*

# Moda e diete

oggi



# Moda e diete

Venendo a considerazioni più vicine a noi dobbiamo innanzitutto sottolineare come dagli anni *'60 del secolo scorso* la *moda* è divenuta, anche in ambito alimentare, un evento sempre più presente.

Come prima cosa è opportuno distinguere, almeno secondo alcuni, le *filosofie alimentari* dalle *mode alimentari*.



# Moda e diete

Tra le prime possiamo annoverare:

- *vegetarismo;*
- *ortoressia;*
- *bigoressia;*
- *puristi;*
- *macrobiotici;*
- *alimenti biologici*
- .....



# Moda e diete

Tra le seconde:

- *diete squilibrate o fortemente ristrette;*
- *intolleranze alimentari presunte;*
- *fast food;*
- *junk food;*
- *eccessivo consumo di bevande alcoliche;*
- *modelli estetici;*
- .....



Anche, se a dire il vero, il confine tra le une e le altre non è quasi mai così evidente.



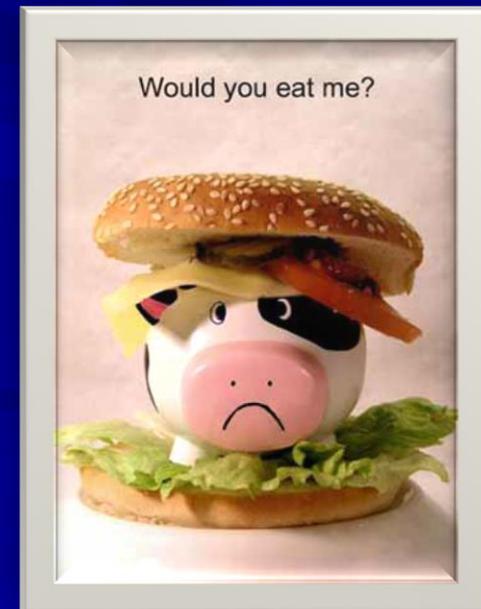
# Vegetarismo

Il *vegetarismo* prevede la rinuncia alla carne e a tutto ciò che deriva dall'uccisione di un animale, però motivazioni diverse da individuo a individuo, guidano le scelte alimentari di chi ha sposato questa *filosofia di vita*.

Questa *filosofia di vita* è quindi improntata sull'esclusione dalla dieta degli alimenti di origine animale.

Rientrano in questo ambito:

- *la dieta vegetariana;*
- *la dieta vegetaliana;*
- *la dieta crudista;*
- *la dieta fruttariana.*



# Dieta Raw vegan

La scelta *Raw vegan* o *vegana crudista* prevede alimenti **crudi** del **tutto privi** di ingredienti di **origine animale**.

Si assumono alimenti crudi allo scopo di evitare attraverso i trattamenti termici l'impovertimento in minerali e vitamine.

Essendo una delle tante mode alimentari, ultimamente si diffondono ricette e manuali, nonché istruzioni per non farsi prendere dal panico quando il passaggio a tale dieta crei **nausea** e altri **sintomi**.

Affettare finemente un *Brusselkale* (nuova verdura nata dai cavolini di Bruxelles e il sapore amaro del cavolo russo) appena sciacquato e condirlo con poco **olio di nocciola** e un po' di **farina di amaranto**, rigorosamente priva di glutine, in questo modo si entra nel circolo di una delle ossessioni iniziata nel 2015.



# Dieta fruttariana

Anche *smoothies* e *centrifugati* impazzano e il *fruttarianesimo* conosce una nuova stagione di popolarità.



Mentre gli esperti o presunti tali (troppo spesso) continuano a litigare tra chi ammette il consumo di noci e semi e chi lo ripudia, ammettendo solo i frutti sugosi caduti dalla pianta, prende piede il *giainismo*, che prevede che neppure i vegetali possono essere uccisi.



# Giainismo

Il *giainismo*, come regola generale, prevede la proibizione dei vegetali che crescono sotto terra.

Frutta, verdure e ortaggi freschi devono essere raccolti solo quando sono maturi e pronti a cadere o, meglio ancora, quando sono già caduti dalla pianta.

I cereali e i legumi si raccolgano quando le piante o i baccelli sono secchi o morti.

È proibito abbattere gli alberi ancora vivi, sia per legname sia per qualsiasi altro uso.



Il *Jainista ortodosso* digiuna due volte ogni quindici giorni, l'ottavo e il quattordicesimo giorno dei cicli della luna piena e della luna nuova del calendario lunare.

# Diete delle star

Il gossip sulle *diete delle star* ci informa che:

*Jennifer Lopez* sniffa olio di *pompelmo*, capace di agire sugli enzimi del fegato aiutando a perdere peso;

*Madonna* consuma grandi dosi di *tisana al tarassaco* (*dandelion tea*) che stimola la secrezione biliare, riduce i grassi e regala una pelle di pesca;

*Bria Murphy* mangia batuffoli di cotone con spremuta di arancia;

*Kelly Osbourne* assume erbe lassative e pepe, che grazie alle loro proprietà depurative garantiscono una forma perfetta;

*Cindy Crawford* sorseggia aceto di mele prima dei pasti, per stimolare l'apparato digerente;

*Christina Aguilera* segue la Seven Day Color Diet, vale a dire ogni giorno solo cibi dello stesso colore, la domenica è policromatica;



# Diete delle star

**Jennifer Aniston** segue la Baby Food Diet, ideata dal personal trainer Tracy Anderson, che prevede solo omogeneizzati di frutta, verdura e carne;

**Scarlett Johansson** beve ogni mattina per 30 giorni succo di limone (fino a 12) per eliminare grasso e tossine;

**Renè Zelleweger** prima di ogni pasto ingerisce qualche cubetto di ghiaccio per sentire meno i morsi della fame;

**Angelina Jolie** assume 600 kcal/die ovvero un piatto di pasta al pomodoro da 90 g da spalmare su 24 ore;

**Claudia Galanti** ha bevuto un frullato della sua placenta affermando che *il meglio per il mio corpo me lo da il mio corpo.*



# Ortoressia

Il termine *ortoressia* (da *orthos*, giusto, corretto, e *orexis*, appetito) fu utilizzato per la prima volta nel 1997 dal dietologo americano *Steven Bratman* per descrivere l'ossessione patologica riguardo al consumo di cibi sani e naturali.

Le persone che manifestano questo tipo di patologia presentano una serie di comportamenti tipici quali ad esempio:

- *forte preoccupazione nei confronti degli alimenti da mangiare, pianificano i pasti con diversi giorni di anticipo, nel tentativo di evitare i cibi ritenuti dannosi;*
- *impiego di una grande quantità di tempo nella ricerca e nell'acquisto degli alimenti a scapito di altre attività;*
- *preparazione del cibo con procedure ritenute esenti da rischi per la salute;*
- *sentimenti di soddisfazione e di forte autostima quando riescono a rispettare rigidamente le regole alimentari, o al contrario, sentimenti di colpa e forte disagio quando non riescono ad attenersi alle regole autoimposte.*



Per l'*ortoressico* la qualità del cibo arriva ad essere più importante di qualsiasi altro aspetto della sua vita: affettivo, lavorativo, sentimentale.

# Dieta purista

La *dieta purista* tende ad escludere tutti i cibi che non sono ritenuti di *massima qualità*. Il motto dei puristi è:

*solo i cibi di massima qualità possano definirsi sani*



# Bigoressia o vigoressia o complesso di Adone

La **Bigoressia** (dall'inglese *big*, grosso; e dal greco *óreksis* , desiderio, appetito) è una **alterata percezione** della **propria immagine corporea** con la conseguente ricerca di una **ipertrofia dei muscoli**.

Alla base c'è una **insoddisfazione** per il proprio aspetto fisico che porta a dedicarsi in maniera **maniacale** all'**attività sportiva** (soprattutto pesistica, body building), seguendo **diete iperproteiche** e/o l'utilizzo di farmaci (**anabolizzanti**) e **integratori**. Dunque è il bisogno di avere un corpo molto muscoloso e asciutto, molto evidente.

È una patologia che colpisce soprattutto gli **adolescenti maschi** che sono ancora alla ricerca di riconoscersi attraverso il proprio corpo.

La persona si dedica quasi esclusivamente all'**attività fisica** arrivando anche a trascurare le altre sfere della sua vita, lavoro e affetti.

Anche la **bigoressia** crea problemi nei **rapporti sociali** in quanto si corre il rischio di essere sottoposti al giudizio e alla disapprovazione degli altri.



# Latte muliebree



L'**OMS** raccomanda di allattare i figli per almeno *sei mesi*, ma preferibilmente *fino al primo anno di vita*.

Uno studio brasiliano pubblicato su *The Lancet* di qualche anno fa ha collegato l'uso del *latte muliebree* a un *aumento* del *quoziente intellettivo* del bambino e, pertanto, ai *futuri guadagni* da adulto.

Tutto ciò ha spinto le madri che non possono allattare degli **USA** e del **Regno unito** ad acquistare *latte materno* su *internet*.

Il *latte muliebree* è il miglior alimento per il lattante, previene molte patologie e rende più coeso il rapporto madre figlio, questo è vero se la madre può allattare; in caso contrario si deve ricorrere al latte adattato, che è soddisfacente ma solo dal punto di vista nutrizionale e igienico.



# Latte muliebre



L'*oro bianco* proveniente dai siti *online* di compravendita è spesso *mescolato* con *latte vaccino* (fino al 50%) o con *latte in polvere* e contaminato da *batteri* e viene venduto a prezzi che raggiungono i *100 euro/litro* (BMI e Pediatrics, marzo 2015).



Ricercatori del *Nationwide Children's Hospital* tre anni fa hanno pubblicato un lavoro su *Pediatrics*, secondo il quale il *72%* del *latte muliebre* acquistato attraverso internet era *contaminato* e nel *3%* dei casi addirittura da *salmonella*.

# Latte muliebre



Quanto appena riportato dovrebbe *dissuadere* le mamme che a tutti i costi vogliono alimentare i loro bambini con *latte muliebre* e i *body builder* che credono di sfruttare le proprietà nutritive del latte di donna per *aumentare* la *muscolatura*.



Il *fenomeno* è ancora prettamente *anglosassone*, ma si teme che possa far breccia anche in *Italia* mettendo in crisi le *35 banche del latte* che permettono di garantire la vita a *6.000 prematuri* ogni anno.

# Moda e diete

## domani



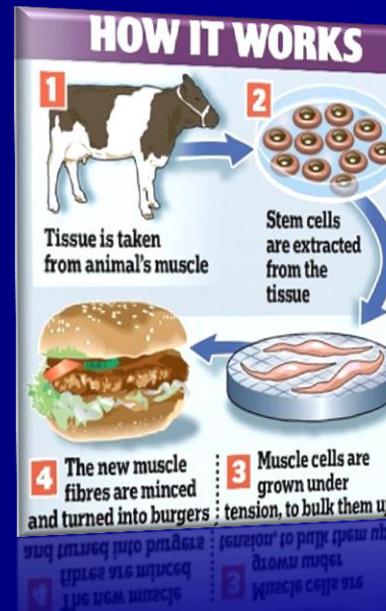
# Hamburger da staminali

In nome dell'aumento della popolazione mondiale, dagli attuali 7 miliardi e mezzo agli oltre 9 miliardi del 2050 si sperimentano nuove possibilità di alimentarsi, pertanto un cenno è doveroso su alcune proposte recentissime: **bistecca sintetica e uova vegetali il nuovo business dei magnati del web.**

- *Bill Gates investe sul pollo ricavato dalle piante;*
- *Sergey Brin (cofondatore di Google) sulla fettina artificiale.*

Mark Post dell'Università di Maastricht, dopo 5 anni di lavoro e una spesa di 250.000 sterline, il 5 agosto 2013 ha permesso di servire il **primo hamburger di manzo artificiale.**

I due critici gastronomici che l'hanno assaggiato, condito con *zafferano, sale, uova in polvere, pangrattato* e colorato con succo di *barbabietola rossa*, lo hanno definito **saporito, ma stopposo.**



# Uova da proteine vegetali

*Shir Friedman*, cofondatrice della *Modern Agriculture Foundation*, società israeliana, si è data un anno di tempo per ottenere la prima *scaloppina* a partire da staminali di pollo.

Al lavoro c'è *Amit Gefan*, professore di ingegneria biomedica dell'Università di Tel Aviv, che estraendo le *staminali* da un *campione di pollo* e facendole dividere dovrebbe raggiungere l'obiettivo.



L'azienda *Hampton Creek* cerca di ottenere *uova* partendo da *proteine vegetali*.

Fra i suoi finanziatori ci sono i *cofondatori* di *Yahoo* e l'uomo più ricco d'Asia, *Li Ka-shing*.

La *company californiana* sta setacciando migliaia di nutrienti provenienti dalle piante alla ricerca di quelle in qualche modo riconducibili a un *uovo di gallina*; anche se le ambizioni sembrano lontane dall'essere esaudite.

Per ora l'azienda ha posto in vendita una *maionese* di proteine di soia e piselli, ma sostiene di essere in grado di produrre in futuro anche pesce e pollo.



# Diete del futuro

L'ottimismo dei ricercatori è tanto, tuttavia ottenere carne in laboratorio non è semplice.

La *moltiplicazione* cellulare non è ancora *molto efficiente*, i *costi* sono *esorbitanti*, ma soprattutto per garantire la *divisione* delle *staminali* serve un **brodo di coltura** con *fattori* di *crescita* provenienti da *sangue* degli animali, dai loro *feti* o, addirittura, da *cellule tumorali*.



# Dieta soylent

C'è poi il *soylent*, inventato da Rob Rhinehart, un ingegnere, si tratta di una pappetta biancastra ottenuta mescolando sostanze ricavate in laboratorio (carboidrati, fibra alimentare, grassi, vitamine e sali minerali).

Chris Ziegler, fondatore ed editore del magazine online *The Verge* si è alimentato per un mese con questo prodotto.

Dopo un mese ha affermato: *Questi pasti in polvere possono saziare il corpo, ma lasciano l'anima a secco. [...] Se semplicemente detesti il cibo, posso dire con una certa sicurezza che Soylent è la soluzione adatta a te. Altrimenti, è più che altro un ottimo memento sul perché il cibo sia qualcosa di fantastico: ha un bell'aspetto, un sapore divino e ti costringe a socializzare.*



# Dieta Joylent



In Europa c'è l'equivalente prodotto in *Olanda*, da un *giovane* (Joey van Koningsbruggen), è *Joylent*, che partendo dalla ricetta pubblicata sul sito di *Soylent*, ha frullato la miscela in casa sua *aromatizzandola* con *banana, cioccolato, vaniglia, fragola*, ecc.

La ricetta prevede l'uso di: *farina di avena* e di *soia*, *proteine del latte*, *maltodestrine*, *vitamine in polvere*, *farina di semi di lino*, *frutta essiccata in polvere* o *cacao*.

La diversità consiste nel fatto che *Joylent* ha un *sapore migliore* di *soylent*, grazie agli aromi, ma sull'aspetto bisogna ancora lavorare, sembra che l'inventore stia pensando all'aggiunta di *coloranti*.



# Terrigno gelato all'argilla

Lo chef peruviano Virgilio Martinez propone una versione colta e raffinata di una tradizione - quella di *mangiare la propria terra* - antichissima presso alcune popolazioni del *Centrafrica* e dell'*Africa orientale* (in Kenya le gestanti mangiano *calce bianca* per garantire il giusto apporto di alcuni minerali) e in *Oceania* (l'*argilla umida dulong* presso alcune popolazioni aborigene) .

Anche in Italia esiste il *boschivo distillato di terra* della campagna modenese di *Massimo Bottura* oppure la *salmastra* zuppa di sassi marini di *Gennaro Esposito*, chef della Penisola Sorrentina.



terra argillosa in  
comprese, distillati o in  
forma di gelato (Perù,  
Kenya e Australia.



120 kcal/100 g

=

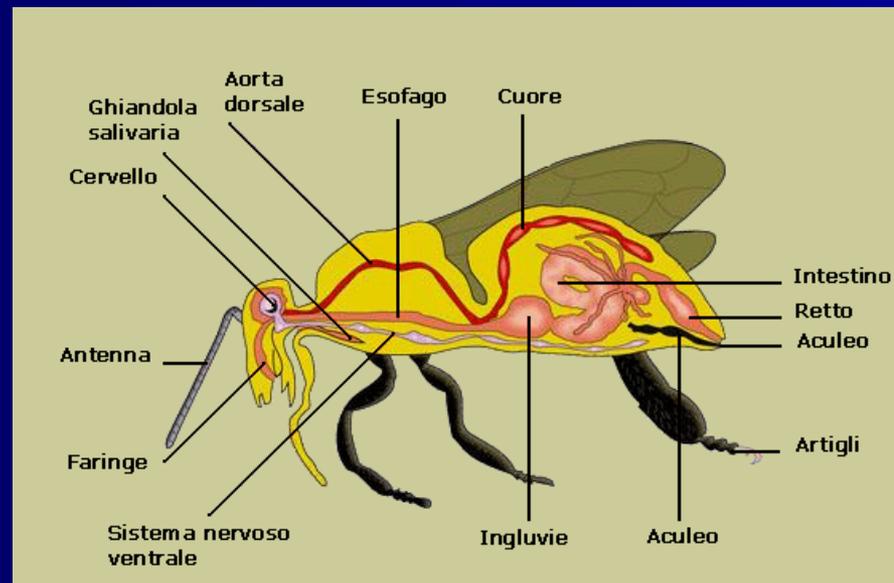


un piatto di ceci bolliti

# Borsa melaria dell'ape (ingluvie)

Si mangia anche la *borsa melaria* dell'ape, vale a dire la *sacca intestinale* trasparente dove l'ape operaia, l'insetto più operoso del mondo, deposita il *nettare* e lo trasforma in *miele* a contatto con le *secrezioni salivari*.

Ogni ape nell'*ingluvie* può contenere fino a *due milligrammi* di *miele* che portato alla bocca *sprigiona* un piacevolissimo gusto di dolce.



# Balut

Il *balut* è un *embrione* di *anatra* o di *gallina* ottenuto da un *uovo fecondato*, che dopo *diciotto giorni* di covata viene sottratto all'ignara covatrice per essere *bollito* e poi *servito* in tavola.

Chi lo ha assaggiato riferisce che è come mangiare un *uovo* che sa di *pollo*, con una piccola controindicazione non è piacevole sentire lo *scricchiolio* delle *cartilagini* sotto l'azione masticatoria dei *denti*.

*uovo embrionale d'anatra*  
(Filippine, Vietnam, Cambogia)



*188 kcal/uovo*

=



*bistecca di manzo*

# Lattume

Il *lattume* è un piatto *siciliano*, delle zone di Trapani, Palermo e Siracusa, un prodotto molto simile (se non identico) lo si trova anche in *Sardegna* col nome di *figatello*.

Questi nomi di fantasia si riferiscono alla sacca del *liquido seminale* del *tonno* e in alcuni casi anche della *ricciola*.



Questo piatto è ormai ammesso ufficialmente nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani.

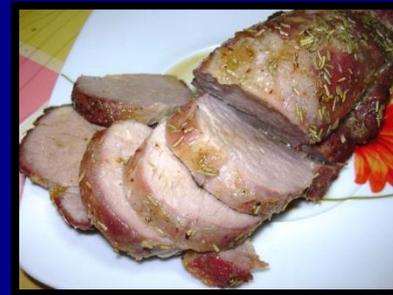
Il *lattume* ha *gusto* di *pesce*, *intenso* e *glutammico*, sembra un *foie gras marino*.

lattume o figatello o sperma di tonno (Sicilia e Sardegna).



130 kcal/100 g

=



una porzione di filetto di suino

# Meduse

Le *meduse* sono buone apportatrici di *proteine* e *collagene*, profumate di mare, hanno consistenza simile al polpo; commestibili, nonostante si tratti di una specie marina *urticante*, basta ripulirle dai tentacoli e tenere il *cappello* del tutto innocuo.

*Gustate* da sempre nella cucina *orientale*, le *meduse* sono *essiccate*, *salate* e usate per la preparazione di *insalate* in *Cina*; per sushi e tempura in Giappone e per condire gli spaghetti in Thailandia.

In *Italia* si preparano diversi piatti quali il *carpaccio* di *meduse marinate*.

Meduse (Cina, Giappone,  
Thailandia e Italia).



39 kcal/100 g

=



una porzione di bieta lessata

# Frutto miracolo

Il *frutto miracolo* (*miracle fruit*) è una *bacca rossa*, grossa quanto un acino di uva, prodotta da un arbusto africano *Sinepalum dulcificum*, che cresce spontaneamente in ambienti *tropicali umidi* e può raggiungere anche i 6 m di altezza.

Ciò che rende speciale questa bacca è la capacità di trasformare gli ingredienti amari o aspri in *dolci*: questo è possibile grazie alla glicoproteina che contiene, *miracolina*, che, una volta in bocca, stimola le *papille gustative* che identificano i sapori amari e li trasforma in *dolci*.

L'effetto dura dai *15 ai 60 minuti*.

Il *frutto* di per sé invece è *insipore*.

Non può essere *commercializzato* in *Europa*.



# Mano di buddha

Si tratta di un *agrume*, per la precisione un tipo di *cedro* (*Citrus medica* var. *sarcodactylus*), i cui spicchi non si sviluppano nella maniera consueta, dando origine ad un frutto dalla forma tondeggiante, ma si diramano formando dei prolungamenti molto simili a delle *dita*. Sembra effettivamente una mano, ma forse anche una piccola piovra gialla con i suoi tentacoli.

Il frutto cresce su *piccoli alberi* e *cespugli* dell'*Asia* (Cina, Giappone e India del Nord).

Questo singolare frutto è anche utilizzato per la propria *scorza* estremamente profumata, che è affettata in maniera molto sottile o tritata e utilizzata come ingrediente aggiuntivo in numerose *preparazioni* sia *dolci* sia *salate*.



# Limone caviale



Il *limone caviale* (*citrus Australasica*) è originario dell'*Australia* e si è sviluppato da *agrumi ancestrali* che esistevano su questo continente ben prima che venisse abitato dall'uomo.

Si tratta di un *grosso arbusto* o *piccolo albero*, sempreverde, molto spinoso che può raggiungere un'*altezza* di 2÷5 metri.



Il *frutto* è di forma molto particolare, *allungata* e *stretta*, a forma di *dito*, di *lunghezza* 10÷17 cm e *peso* 25÷30 grammi, la polpa di colore *verde, rosa, rosso, bianco* o *giallo* molto intenso è composta da una miriade di singole *vescicole, traslucide, succose* e *croccanti* che assomigliano al *caviale*, sia per dimensioni sia per consistenza.

Quando si *morde* la *polpa*, le vescicole quasi esplodono in bocca, liberando il loro particolare *sapore acidulo*.



Gli *aborigeni australiani* lo conoscevano e si ritiene che se ne *nutrissero*, mentre si sa che i primi *coloni europei* apprezzavano questo agrume.

I *gourmet* lo aggiungono allo *spumante*, per rimarcare l'acidità; è ottimo nei piatti a base di *pesce*, al quale conferisce un gusto meno aspro del limone e lo si usa per condire l'*insalata*, dove serve per guarnire il piatto e conferire il tipico gusto.

# Corteccia interna di betulla

Gli alberi hanno una corteccia esterna ed una *interna*, quella esterna protegge l'albero dalle lesioni, quella *interna* porta invece il *nutrimento* prodotto attraverso le *foglie* ai *rami*, al *tronco* e alle *radici*.

Per raccogliere la *corteccia interna* si eseguono delle *incisioni* sull'albero con un coltello e si tagliano dei nastri, tale operazione va eseguita con estrema delicatezza e rispetto per l'albero.

La *corteccia interna* può essere poi *essiccata*, *macinata* in *farina* e utilizzata come *alimento*.

Gli alberi la cui corteccia può essere utilizzata in questo modo sono l'*ontano*, il *frassino*, il *tiglio*, il *faggio*, l'*olmo*, l'*abete*, l'*acero*, il *pino*, il *pioppo*, l'*abete rosso*, il *salice* e la *betulla*.



# Resina

Gli *alberi resinosi* come l'*abete*, il *pino*, il *larice* sono quelli al di sotto della cui corteccia scorre una sostanza gelatinosa, la *resina*.

Quest'ultima viene recuperata procurando una *ferita* alla *corteccia* e collocandovi un *contenitore* nel quale la *resina* si *raccoglie* goccia dopo goccia, per essere utilizzata per la produzione di *colla* e *vernici*, ma anche *ottimi piatti*:



- *risotto mantecato con resina essiccata;*
- *rigatoni al dente con crema alla resina greca e funghi porcini crudi;*
- ....

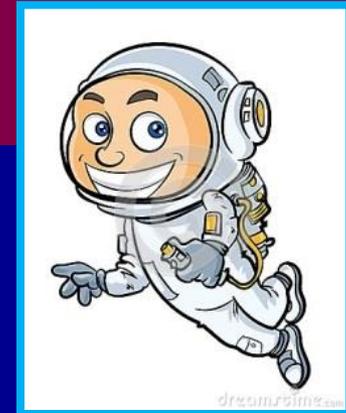


# Diete del futuro

Questi potrebbero essere alcuni esempi del menu fornito in un ristorante nel 2050. Il cliente potrebbe trovarsi a dover scegliere tra *soylent*, *Joylent*, *hamburger di manzo artificiale*, *uova vegetali*, *lattume* e perché no *placenta* in varie salse, tenuto conto che mangiare la propria placenta dopo aver dato alla luce un bambino è già oggi la nuova moda fra alcune vip americane.

Un po' di cannibalismo forse non fa male, chissà?

Dubito, però che questa sarà la direzione verso la quale si *orienterà l'umanità* perché in questo lasso di tempo, non certo esagerato, ma più che sufficiente la ricerca proporrà molto altro, basti pensare che già dal 10 agosto del 2015 *Scott Kelly* e i suoi colleghi astronauti, sulla Stazione orbitante, hanno cominciato a mangiare *verdure cresciute nello spazio*.



## Dieta mediterranea

Ancel Keys, uno dei più famosi nutrizionisti americani, è stato forse il primo a intuire che la *minor presenza* di *disturbi* e delle *malattie del benessere* (trombosi, aterosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, malattie digestive e obesità) nella *popolazione* della *zona* del *Cilento* rispetto a quella di popolazioni a *economia più avanzata* (Stati Uniti d'America) era da attribuire soprattutto alle *abitudini alimentari*.

Nel 1960 è stato avviato uno *studio*, su oltre 15.000 individui, di età compresa tra i 40 e i 59 anni, di paesi con abitudini alimentari diverse (Giappone, Stati Uniti, Olanda, Finlandia, Jugoslavia, Grecia, Italia).





# Dieta mediterranea

L'unica **dieta** che fino a oggi abbia dimostrato sperimentalmente efficacia nei confronti della **salute** è quella osservata in **Italia**, in **Grecia**, in **Spagna**, nella ex **Jugoslavia**, in alcune aree della **Francia meridionale**, nei Paesi dell'**Africa settentrionale** e in talune zone del **vicino Oriente**, dove esiste una **tradizione alimentare comune** costituita dagli stessi alimenti, coltivati e consumati in quei luoghi.

Una tradizione, tramandatasi nei secoli, oggi rivalutata e riproposta con il nome di:

***dieta mediterranea***

Il **pane**, l'**olio di oliva**, il **vino**, i **legumi secchi**, la **frutta fresca di stagione**, gli **ortaggi** e le **verdure** sono i protagonisti di tale tradizione.



Questi alimenti, sapientemente **combinati** tra loro, con l'**integrazione** di **piccole quantità** di **prodotti di origine animale** (latte, formaggi, uova, carne, pesce) contribuiscono ad una **dieta piacevole** e dal **gusto** facilmente **accettabile** anche da popolazioni con tradizioni alimentari diverse.

# Dieta mediterranea

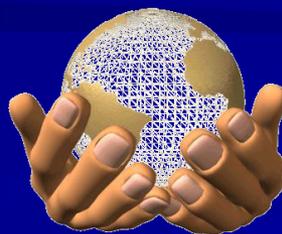
Al tempo stesso questo **modello alimentare** assicura una buona **dieta, equilibrata**, adatta a **qualsiasi età** e soprattutto in grado di **prevenire molte patologie**.

La dieta mediterranea è caratterizzata da un:

- ✦ PCal%  $\leq 15,0$
- ✦ FCal% = 25,0
- ✦ CHOCal%  $\geq 60,0$

È considerata il più **corretto** tra i diversi **regimi alimentari**, tanto che il 16 novembre 2010 l'UNESCO ha deciso di proclamarla:

*Patrimonio culturale immateriale dell'umanità*



# Dieta mediterranea

Considerando la parola **dieta** nel suo significato originale e più ampio di **regime di vita**, si può con relativa facilità, utilizzando gli alimenti disponibili nel nostro Paese, seguire ogni giorno la **dieta mediterranea**, per fare ciò è bene tenere presente alcuni aspetti quali:

- **rivalutare la tavola** come punto di **incontro** e come **momento distensivo**;
- **preferire il pane** preparato con i soli ingredienti fondamentali;
- **consumare ogni giorno la pasta** e condirla preferibilmente con pomodoro e olio di oliva, cucinarla al dente, in questo modo si conserva il valore nutritivo e il senso di sazietà è più prolungato;



# Dieta mediterranea

- utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di **piatti unici** (pasta e legumi, ecc.);
- tra i grassi da condimento accordare la preferenza all'**olio di oliva**: ha sapore più pieno e tra l'altro è ottimo per le frittiture;
- utilizzare più volte al giorno (almeno cinque) prodotti ortofrutticoli, cercando di alternare quelli ricchi di retinolo equivalenti (**carote, zucche, radicchio verde, albicocche, meloni**, ecc.) con quelli ricchi di vitamina C (**agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoletti**, ecc.), cucinandoli nella minor quantità d'acqua possibile;
- consumare pesce, in particolare azzurro (**alici, sarde, sgombro, tonno...**) tipico del mediterraneo, che allo spiccato gusto unisce un elevato potere nutritivo;
- un **bicchiere di vino** durante i pasti principali, oltre che completare il **gusto**, migliora il **processo digestivo**, stimolando la produzione dei succhi gastrici.



# Dieta mediterranea

La **dieta mediterranea** contempla il concetto di **slow (food)**, inteso come il **ritrovato piacere** di un ritmo di vita **meno frenetico**, che lasci spazio ai piccoli e grandi piaceri della nostra **esistenza** e quello della tavola rientra a pieno titolo tra questi.

Ciò significa un contributo notevole al **mangiare sano** nel pieno rispetto della tradizione culinaria mediterranea.

**Mangiare** in modo **diverso**, rispettando **ritmi** più **lenti**, **seduti a tavola**, magari scambiando alcune parole con gli altri commensali è sicuramente un momento **piacevole** della **giornata**.



D'altra parte in alimentazione tutto è importante; anche la scelta di un alimento, ad esempio, non è mai casuale:

**Nel momento in cui si sceglie un cibo raccontiamo, a noi stessi e agli altri, chi siamo.**

# Dieta mediterranea

Le ragioni, quindi, che rendono il regime alimentare mediterraneo migliore di altri sono:

- la **lunga tradizione** di chi segue questa dieta senza alcun **danno**;
- una **più lunga aspettativa di vita**;
- **gli effetti benefici**;
- il notevole apporto di **vitamine, minerali** e sostanze **antiossidanti**;
- l'elevata **palatabilità, accettabilità** e *compliance*;
- la **bassa incidenza di malattie cardiovascolari**.



# Dieta mediterranea

La dieta mediterranea rappresenta, perciò, un insieme di comportamenti alimentari tradizionalmente seguiti dai popoli dell'area mediterranea.



Il modo di alimentarsi mediterraneo è, pertanto, caratterizzata da:

## elevato consumo di:

- ▣ cereali;
- ▣ leguminose secche;
- ▣ verdure e ortaggi;
- ▣ frutta fresca di stagione.



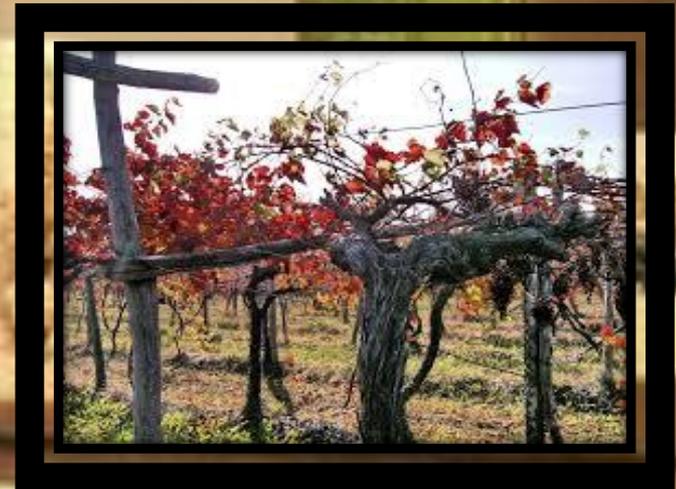
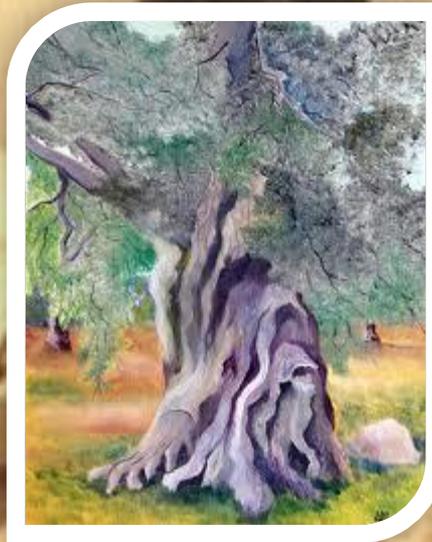
## moderato uso di:

- ▣ latte e derivati;
- ▣ carni;
- ▣ pesce;
- ▣ olio di oliva;
- ▣ vino.



# Dieta mediterranea

Osservare i principi fondamentali della *dieta mediterranea*, basati sulla *rivalutazione riveduta* e *corretta* di molti *piatti*, oggi, poco o per nulla utilizzati, significa dare nuovo impulso all'*agricoltura*, *rispolverando* vecchie *colture* abbandonate o quasi.



# Dieta mediterranea

Non mancano gli esempi in quanto facendo riferimento ai cereali, si può pensare al *farro*, praticamente scomparso fino a qualche anno fa, l'*avena*, l'*orzo*, la *segale*, il *miglio*, per non tacere le diverse varietà di *mais* (*Zea mays indentata*, *Zea mays indurita*, *Zea mays amilacea*, *Zea mays saccharata*, *Zea mays everta*).



Il recupero, almeno parziale a livello nazionale, di alcune *leguminose* quali le *fave*, i *lupini*, i *ceci*, le *lenticchie*, le *cicerchie*, utilizzate invece a livello regionale.

# Dieta mediterranea

Altrettanto può dirsi per l'*olivo*, anche in questo caso tante sono le varietà e seppur lentamente sono riproposte.



In questi ultimi decenni sono stati reimpiantati anche diversi *vitigni* di cui si era persa traccia, o quasi. Un cenno particolare meritano i vitigni del *Bosco Eliceo*, che nei terreni sabbiosi hanno trovato il loro habitat ideale, al punto da resistere perfino alla devastazione della *fillossera*, di fine '800, per questo ancora oggi ci sono *viti* su *piede originale* e non innestate su *piede americano*.



# Dieta mediterranea

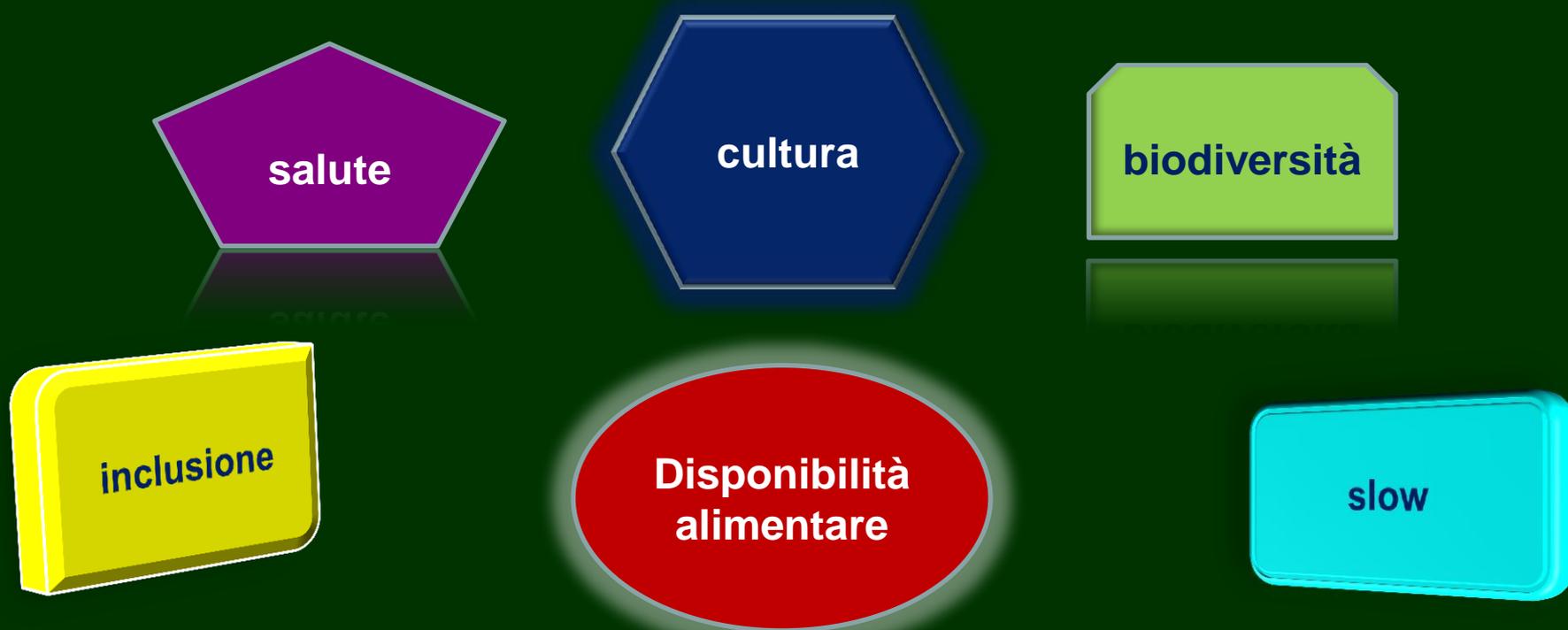
La *dieta mediterranea* prevede l'utilizzo di *spezie* (dalle diverse varietà di pepe al peperoncino e così via) e in abbondanza di *erbe aromatiche* (prezzemolo, origano, menta, maggiorana, erba cipollina, basilico, salvia, rosmarino, dragoncello, alloro, santoreggia, timo, ecc.) alcune delle quali *coltivate*, ma altre *spontanee* della macchia mediterranea.



In questo modo osservare la *dieta mediterranea* significa oltre a seguire una dieta più equilibrata e *salutare*, fornire, con ogni probabilità, un *piccolo contributo*, ma forse *non insignificante*, anche alla *biodiversità*.

# Dieta mediterranea

Osservare i principi fondamentali della *dieta mediterranea*, basati sulla *rivalutazione riveduta e corretta* di molti *piatti*, oggi, poco o per nulla utilizzati, significa quindi . . .









## Il *food design*:

- è realizzato per offrire un *servizio* a una o più persone che hanno *determinati bisogni* o per rendere più efficace un'azione legata al cibo attraverso uno strumento derivato dal progetto;
- significa *progettare*, ben oltre la ricerca puramente formale o decorativa, secondo le modalità tipiche del *design* che implicano la ricerca per l'innovazione dei processi di *produzione, distribuzione, consumo*;
- è uno strumento privilegiato e particolarmente efficace per la *riqualificazione* e la *promozione* del *territorio* basandosi sulla sua *ricchezza enogastronomica*;





## Aspetto classico

Proporre all'utente i prodotti culinari nella maniera *classica*, vale a dire non discostandosi eccessivamente da quanto si è sempre fatto.

Significa utilizzare, ad esempio, *piatti bianchi*, anonimi, comunque e disporvi la pietanza e il contorno senza curarsi troppo che l'*una* sia *sovrapposta* all'*altro* o viceversa.

Ricorrere a *vassoi grigi* o *marron* sicuramente poco allettanti ricoperti con una *tovaglietta grigia* o al massimo *bianca*, con un tovagliolo anch'esso *grigio* o *bianco*.

Consumare il pasto su *tavoli disadorni* di colore sufficientemente anonimo normalmente *grigiastro* o *verdastro*, spesso *privi* di *tovaglia*, ecc.







*fine*

