

Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

I

Ἀμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



Se c'è qualcosa di sacro, il corpo umano è sacro

Walt WHITMAN, *Foglie d'erba*, 1855/91

Ἀμβροσία (Ambrosia), nella mitologia indica il cibo o la bevanda degli dèi, deriva dal greco antico α (alpha privativo) e $(\mu)\beta\rho\acute{o}\tau\omicron\varsigma$ (mibrotos, mortale) e rappresenta, appunto il cibo o la bevanda che solo gli immortali potevano consumare.

La collana ospita volumi di ricette pensate e realizzate con alimenti sani e benefici per l'organismo, attraverso procedimenti che ne valorizzino le proprietà nutritive e il gusto.

Le opere di Ἀμβροσία si muovono lungo due linee guida: partono dalla conoscenza e dall'analisi della composizione chimica degli alimenti, delle loro proprietà organolettiche, chimiche, biologiche e nutrizionali per ideare sperimentare e suggerire ricette gustose e sane con benefici per l'organismo umano; analizzano ricette comuni o già sperimentate per scoprire quali proprietà nutritive esse abbiano e quale fabbisogno energetico apportino al nostro organismo.

Ἀμβροσία si propone, pertanto, come un contenitore scientifico, funzionale e creativo di progetti editoriali che attraverso l'approfondimento scientifico si pongono come stimolo per la creatività in cucina e a tavola, considerando la nutrizione il fulcro del benessere psicofisico dell'organismo umano.

Si ringrazia l'Università Campus Bio-Medico di Roma, in cui la Dott.ssa Lucia Reale lavora, per l'amichevole incoraggiamento ricevuto da numerosi colleghi ed amici.

Lucia Reale
Maria Vitagliano Bidoli

Le ricette della nostra tradizione
The recipes of our tradition

Prefazione di
Maurizio Paci





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0271-8

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: ottobre 2017

*Ai tanto cari mamma Anna e papà Armando,
alle nostre famiglie, che mai ci hanno fatto mancare appetitose vivande,
il loro entusiasmo nel condividere quelle preparate da noi,
insieme al loro sincero e generoso affetto,
e alle loro sagge... "ricette" di vita*

con affetto

le Autrici

Indice

- II *Prefazione*
di Maurizio Paci
- 13 *Preface*
di Maurizio Paci
- 15 *Introduzione*
- 29 *Introduction*
- 43 *Parte I / Part I*
Primi / First courses
- 303 *Parte II / Part II*
Secondi / Second courses
- 493 *Parte III / Part III*
Contorni / Side Dishes
- 571 *Parte VI / Part VI*
Dolci / Dessert
- 759 *Indice ricette / Recipes Context*
- 771 *Bibliografia / References*

Prefazione

di MAURIZIO PACI^I

Ricette. Si ma veramente speciali, raccolte con amore da vecchi quadernetti, da appunti ritrovati, da tradizioni familiari. A leggerle si coglie fortemente il sapore semplice ma prezioso della tradizione amante della genuinità degli ingredienti e della semplicità della preparazione. Nelle ricette proposte in questo splendido libro si coglie sempre la freschezza che viene dai ricordi infantili quando si consumavano i pasti in famiglia e queste erano le linee portanti dei piatti familiari spesso unici come voleva la tradizione contadina e mediterranea.

Si va bene dalle zuppe varie e fantasiose, piatti di frutta e di ortaggi con varie cotture, carni varie e pesce in numerose formulazioni e guarnizioni e, infine, i dolci, ricette tutte molto accurate, ben spiegate e appetitose. Naturalmente la gastronomia, per quanto raffinata e genuina come quella delle ricette presentate in questo libro, si è evoluta e non può più essere disgiunta dalla osservanza delle giuste regole. Regole necessarie perché assicurano una corretta condotta nutrizionale rispettosa dei fabbisogni di ognuno ma attente agli equilibri che la nostra vita moderna richiede per non causare sovrappeso o patologie da sovra nutrizione.

Così è stata aggiunta una preziosa e molto dettagliata premessa recante alcuni, ma molto molto importanti consigli per una corretta alimentazione. Sono linee guida per orientarsi nella progettazione di pasti ben formulati e capaci di nutrire ponendo al primo posto la salute. Insomma una vera guida pratica per riscoprire frammenti della nostra vita familiare spesso tramandati da racconti nei pasti in famiglia in comunione con le regole della corretta nutrizione che, come è ormai noto a molti, è un serio baluardo in difesa della salute.

I. Professore ordinario di Biochimica e titolare del corso di Chimica degli Alimenti presso l'Università degli studi di Roma Tor Vergata.

Preface

di MAURIZIO PACI²

In this book we are dealing with recipes, but they are very special recipes, collected with love from old notebooks and almost forgotten pieces of paper, from our family traditions. In reading these recipes, we notice a traditional flavor, a simple but precious flavor of the culinary tradition that loves the genuineness of the ingredients and the simplicity of the preparation. In this splendid collection of recipes we capture the freshness that comes from our childhood memories when we used to eat meals with all the family and these were the main lines of the familiar dishes, often unique as the peasant and Mediterranean tradition wanted. We range from different kinds of soups, fruits and vegetables, to several kinds of meat and fish, to arrive, finally to the desserts. All the recipes are very accurate, well explained and appetizing.

The cuisine, although refined and genuine as that of the recipes in this book, it has evolved and can no longer be separated from the observance of its fair rules, which are necessary because they ensure a proper nutritional conduct, respectful of the needs of everyone and at the same time sensitive to the balance that our modern life requires in order to not be responsible of overweight or diseases caused by over nutrition. That's why a precious and detailed introduction has been added to the book, and you can find there some very important advice for a proper nutrition. They are guidelines useful to find the right way in planning well formulated meals, able to feed by placing health at the first place.

In conclusion, this is a real practical guide to discover fragments of our family life, often passed down through stories narrated during family meals, joined with the rules of a proper nutrition that, we know, is a very important bulwark in defense of our health.

2. Professore ordinario di Biochimica e titolare del corso di Chimica degli Alimenti presso l'Università degli studi di Roma Tor Vergata.

Introduzione

Consigli per una buona alimentazione

Il cibo rappresenta uno strumento con cui operare per una vita sana, salutare e moderatamente equilibrata anche nell'umore. Per suggerire una alimentazione sana nulla di meglio può essere fatto se non riferirsi alle linee guida dell'ex-INRAN, ora ente-CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) la cui prima edizione risale al 2003³.

Una alimentazione sana consente di regolare l'introduzione delle calorie anche in relazione al consumo calorico del nostro stile di vita. Le ricette che proponiamo sono accompagnate dalla valutazione delle calorie per persona associate ad ogni ricetta proprio per questo motivo. Utili quindi seguendo una dieta per punti oppure per valutare l'entità dell'apporto calorico associato a ciascuna ricetta. Nel proporre un regime alimentare corretto, la cui importanza è fondamentale perché ogni tipo di alimentazione si può protrarre per molto tempo e quindi avere un'azione profonda sul metabolismo, il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA), ha identificato 10 punti fondamentali. Una sorta di 10 prescrizioni fondamentali per una alimentazione corretta.

Il primo punto riguarda la necessità di controllare il peso.

Su questo punto il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione si esprime chiaramente:

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, ecc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli). Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di

3. http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html.

grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino.⁴

Il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA) raccomanda in sintesi che variando il metabolismo (che dipende anche da fattori ormonali e non) da persona a persona, chi risulta sovrappeso è qualcuno per cui le entrate sono superiori alle uscite e deve, di conseguenza controllare l'alimentazione e svolgere sufficiente attività fisica. In effetti l'aumento di peso per una alimentazione sbilanciata ed il conseguente accumulo di grasso causa una serie rilevante di patologie (come indicato nelle linee guida). Anche l'eccessiva magrezza può causare patologie. Per sapere bene se si è sovrappeso, normopeso o sottopeso il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione insiste sulla valutazione dell'Indice di Massa corporea (IMC) di cui riporta i grafici in funzione dell'età e del genere. Una volta noto il proprio valore dell'IMC e quindi la condizione del peso bisogna intervenire regolando l'attività fisica, rivolgendosi ad un medico ed evitando diete "home-made" che potrebbero squilibrare drasticamente il metabolismo.

Il secondo punto riguarda la linea guida che suggerisce di aumentare il consumo di cereali, legumi, ortaggi e frutta. L'affermazione è molto ben definita:

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine. Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc. Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.⁵

4. <http://nut.entecra.it/650/>.

5. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_02.pdf.

Le fibre sono distinte in solubili ed insolubili. Le fibre insolubili, cellulosa, emicellulosa e lignina (quest'ultima presente ad esempio nelle pere), principalmente facilitano il transito intestinale e rallentano lo svuotamento dello stomaco, quest'ultimo processo prolunga il senso di sazietà. Quelle solubili, pectine (presenti ad esempio nella polpa della mela), gomme e mucillagini (particolarmente abbondanti nella frutta) formano dei gel resistenti e regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue. Ortaggi e frutta poi sono molto ricchi di antiossidanti, vitamine e oligominerali che svolgono diverse funzioni per il metabolismo cooperando anche in quella antiossidante. Vitamine, antiossidanti e oligo-minerali proteggono perché contrastano efficacemente l'azione dei radicali liberi proteggendoci dal danno che i radicali liberi causano all'organismo e cioè attacco alle membrane cellulari, con precoce invecchiamento, e danni anche al materiale genetico, con il rischio di incorrere in diverse forme di tumore. I principali antiossidanti sono l'acido ascorbico (o Vitamina c), i carotenoidi (abbondante nei vegetali e nella frutta giallo arancio), il licopene (abbondante nei prodotti come il pomodoro), i composti fenolici (presenti in tutti i composti di origine vegetale, nell'uva e quindi nel vino), ed i tocoferoli (presenti negli ortaggi a foglia verde e nei semi oleosi).

Broccolo, cavolfiore e cavolo sono anche da consigliare perché contengono sostanze solforate che facilitano l'eliminazione di sostanze cancerogene.

Il terzo punto riguarda la terza linea guida e cioè: come gestire l'assunzione di grassi. In questa linea guida prima di tutto si afferma la necessità di limitare la quantità e poi migliorare la qualità dei grassi dando preferenza ai grassi di origine vegetale.

Il testo delle linee guida su questo punto afferma:

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/g, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie

cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita.⁶

Dei grassi insaturi e dei grassi saturi quelli insaturi diminuiscono i livelli delle LDL e VLDL che trasportano il colesterolo dannoso mentre aumentano i livelli delle HDL che trasportano il colesterolo buono. Proteggono quindi dalle malattie cardiovascolari e svolgono anche un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumore. I grassi saturi tendono ad aumentare il colesterolo nel sangue e l'aumento del colesterolo, anche in associazione ad abitudini non sane come fumo, obesità e sedentarietà favorisce l'insorgenza di gravi malattie.

È quindi necessario limitare l'assunzione di grassi e non eccedere nell'apporto di calorie.

La quarta linea guida riguarda gli zuccheri. La fonte principale di zuccheri nell'alimentazione sono gli alimenti e le bevande dolci. Gli zuccheri più comuni sono il saccarosio, che si estrae dalla barbabietola e dalla canna da zucchero e che è presente nella frutta e nel miele. La frutta ed il miele contengono anche fruttosio e glucosio. Il latte contiene il lattosio. Il maltosio è presente in piccole quantità nei cereali. Il consumo di zuccheri favorisce l'aumento della glicemia.

L'aumento della glicemia compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o "calo degli zuccheri". Gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero (corrispondenti, per una dieta media di 2100 calorie, a 56-84 grammi). Particolare attenzione va fatta nei casi di diabete o in quelli di intolleranza (piuttosto diffusa quella al lattosio).

I microrganismi presenti nel cavo orale, fermentando facilmente i carboidrati, determinano la formazione di acidi che possono attaccare la superficie dei denti e quindi dare inizio alla lesione cariosa. Il rischio di formazione di carie dentarie è tanto più elevato quanto più frequentemente si consumano cibi contenenti zuccheri, sia da soli che insieme all'amido, e quanto più a lungo questi rimangono in bocca prima di lavarsi i denti. Pertanto, oltre che da una limitazione

6. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_03.pdf.

nel consumo di zuccheri e dolci, il pericolo della carie viene ridotto da una opportuna e sollecita igiene orale, specialmente se accompagnata da adeguati apporti di fluoro e di calcio.

Per limitare l'apporto calorico, quando si cerca qualcosa di dolce, conviene consumare prodotti da forno che contengono carboidrati complessi, più che zuccheri raffinati che vengono subito consumati⁷.

La quinta linea guida riguarda la corretta modalità con cui gestire il fabbisogno di acqua del nostro organismo. La presenza di adeguata acqua nel nostro organismo è indispensabile per i processi metabolici. Sia i processi fisiologici, sia i processi biochimici, sia la digestione, sia l'eliminazione di scorie, sia la termoregolazione, sia la lubrificazione delle articolazioni hanno bisogno di un adeguato apporto di acqua per avvenire correttamente. Il nostro stesso organismo è formato principalmente da acqua. Considerando quanto dunque è importante l'acqua si comprende come sia importante il giusto apporto di acqua nel nostro organismo e come sia importante questa indicazione del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Quando compare lo stimolo della sete è bene assecondarlo e bere adeguatamente, magari in piccole quantità ma lentamente e frequentemente soprattutto per le persone anziane che non avvertono bene lo stimolo della sete. I bambini devono bere molto anche perché le perdite di acqua sono maggiori quanto minore è l'età. Non è bene bere bibite dolcificate mentre bere acqua è il modo più sano di dissetarsi e non ha controindicazioni. Anche in seguito ad attività sportiva è bene ripristinare i liquidi corporei bevendo acqua⁸.

La sesta linea guida riguarda come gestire l'apporto di sale. Nel testo si afferma che:

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa causata da un'elevata assunzione di sodio, che indipendentemente da questo meccanismo. Un'elevato consumo di sodio è inoltre associato a un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, a un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva

7. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_04.pdf.

8. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_05.pdf.

che curativa per molte persone”. Conviene quindi non eccedere con questo condimento anche perché il sodio è contenuto anche in tanti alimenti. Da evitare sono anche il brodo di dado, il ketchup e la salsa di soia, tutti alimenti che contengono sodio in quantità elevate. Data la capacità del nostro palato di adattarsi ai sapori mangiare riducendo l’apporto di sale non è poi così difficile anche sostituendo questo condimento con spezie e succo di limone (il limone ha anche proprietà salutari). Da consigliare secondo il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione è l’uso di sale iodato, che compensa la molto comune carenza di iodio. Inoltre esiste il sale dietetico in cui il sodio è sostituito dal potassio del cloruro di potassio. Tale tipo di sale dietetico può essere consigliato agli ipertesi. I bambini possono essere abituati al consumo di meno sale già dal momento delle svezzamento, non aggiungendo sale alle loro pappe mentre gli adulti possono abituarsi al consumo più frequente di alimenti non salati.⁹

La settima linea guida riguarda la necessità di limitare l’apporto di alcolici: le bevande alcoliche contengono infatti valori elevati di etanolo che è tossico per l’organismo. Le bevande che contengono etanolo sono vino, birra e super-alcolici. Ma il vino contiene anche antiossidanti di vario genere, flavonoidi e vitamine. La presenza di queste sostanze rende in realtà il vino anche moderatamente salutare soprattutto se assunto dopo o durante un pasto ed a dosi limitate. Si afferma nel testo:

l’etanolo viene assorbito già nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale, e in modeste proporzioni persino nella bocca. Alcuni fattori modificano i tempi di assorbimento: la presenza di cibo li rallenta, mentre la presenza di anidride carbonica (soda, spumanti e altre bevande frizzanti) li accelera. Non esistendo possibilità di deposito per l’alcol nell’organismo, esso deve essere rapidamente metabolizzato. Questa trasformazione dell’etanolo avviene, ad opera di enzimi specifici, a livello gastrico e soprattutto epatico. È importante sottolineare che mentre l’enzima presente nello stomaco metabolizza l’etanolo prima che esso venga assorbito e raggiunga il sangue, e quindi l’intero organismo, gli enzimi presenti nel fegato agiscono soltanto dopo che esso è entrato nell’organismo ed ha avuto quindi modo di esercitare i suoi effetti tanto più importanti quanto più ne viene assorbito. È evidente che bere alcolici a stomaco pieno è meglio, perché fa sì che l’etanolo sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno.¹⁰

9. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_06.pdf.

10. http://nut.entecra.it/files/download/linee_guida/lineeguida_07.pdf.