

# Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



# Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



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

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

Αμβροσία (Ambrosia), nella mitologia indica il cibo o la bevanda degli dèi, deriva dal greco antico  $\alpha$  (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 Αμβροσία 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.

Αμβροσία 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.



Lucia Reale

# **Proprietà nutrizionali dei principali alimenti**

Nutritional properties of the main foods

*Prefazione di*  
Maurizio Paci





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)

[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXIX

Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.gioacchinoonoratieditore.it](http://www.gioacchinoonoratieditore.it)

[info@gioacchinoonoratieditore.it](mailto:info@gioacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20

00020 Canterano (RM)

(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3012-4

*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: dicembre 2019

*A tutti coloro, scienziati, cuochi, medici, assidui perpetuatori di tradizioni familiari  
e provenienti dalla tradizione contadina,  
a tutti costoro quindi che tanto hanno fatto per capire i segreti degli alimenti.  
Personalità argute e profonde che tanto insegnano ancora di come fare per  
mantenere una buona forma ed una buona salute ed a cui tutti dobbiamo molto.  
Ai tanto cari Mamma Anna e Papà Armando per il loro amore, principale sostegno  
di ogni testo scritto.  
A tutti coloro che vorranno divertirsi gustando una alimentazione sana ed utile per  
quasi ogni aspetto della salute.*



Verranno da oriente e da occidente, da settentrione e da mezzogiorno e siederanno a mensa nel regno di Dio.

Lc 13,22-30.



# Indice

- 13    *Prefazione*  
      di Maurizio Paci
- 15    *Introduzione*
- 47    Parte I  
      *Nutrienti speciali*
1. Miele, 49 – 2. Latte, 53 – 3. Caffè, 59 – 4. Thè, 65 –  
      5. Camomilla, 71 – 6. Olio, 75 – 7. Uova, 79 – 8. Cioccolato, 85.
- 89    Parte II  
      *Frutta*
1. Kiwi, 91 – 2. Arance, 95 – 3. Mandarini, 101 – 4. Mele, 103 –  
      5. Fragole, 107 – 6. Mirtilli, 111 – 7. More, 115 – 8. Ribes, 117 –  
      9. Melone, 121 – 10. Cocomero, 125 – 11. Uva, 129 – 12. Ananas,  
      135 – 13. Pesche, 141 – 14. Albicocche, 145 – 15. Mele cotogne,  
      149 – 16. Pere, 151 – 17. Fichi, 155 – 18. Prugne, 159 –  
      19. Mango, 163 – 20. Banane, 167 – 21. Passiflora, 171 – 22.  
      Papaya, 175 – 23. Castagne, 179 – 24. Avocado, 183 – 25.  
      Limone, 187 – 26. Noci, 191 – 27. Cachi, 195.
- 199   Parte III  
      *Ortaggi*
1. Cipolle, 201 – 2. Cetriolo, 207 – 3. Peperoni, 211 – 4.  
      Melanzana, 215 – 5. Asparagi, 219 – 6. Zucca, 223 – 7. Carciofo,  
      227 – 8. Patate, 231 – 9. Carota, 235 – 10. Pomodoro, 239 – 11.  
      Finocchio, 245 – 12. Zucchine, 249 – 13. Spinaci, 251 – 14. Bieda,  
      253 – 15. Cavolo, 255 – 16. Cavolfiore, 259 – 17. Insalata, 263.

267     Parte IV  
          *Legumi*

1. Legumi, 269 – 2. Lenticchie, 271 – 3. Piselli, 275 – 4. Fave, 279 – 5. Fagioli, 281 – 6. Soia, 285 – 7. Fagiolini, 291 – 8. Ceci, 293.

297     *Bibliografia*

## Prefazione

di Maurizio Paci <sup>1</sup>

Dopo il moltiplicarsi di ricette, cuochi, mezzi cuochi, chef stellati e gare di aspiranti tali che da vari anni popolano i programmi TV e non solo, Lucia Reale torna, dopo le sue ricette storiche e le idee per gli aperitivi, a un sano ed essenziale lavoro di schedatura degli alimenti che fanno parte della dieta italiana.

Il lavoro caratterizza i singoli alimenti ed è puntuale e molto attento agli aspetti nutrizionali e a quelli salutistici. Naturalmente si limita a quelli principali da cui, però, è facile ricavare informazioni utili per alimenti analoghi o della stessa famiglia.

Niente diete dunque ma una solida conoscenza degli aspetti dei singoli alimenti esaminati scheda per scheda per dare un'idea della loro complessità e delle loro interrelazioni. Un lavoro attento e basato su fonti bibliografiche certe.

Insomma una lettura da non perdere, rigorosa e bilingue, non solo per chi, quotidianamente, programma la nutrizione familiare ma anche per chi vuole basare la propria personale condotta alimentare per se e per i cari con piena conoscenza degli ingredienti.

<sup>1</sup> Professore ordinario di Biochimica e titolare del corso di Chimica degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".



## Introduzione

Nell'esaminare le proprietà degli alimenti dobbiamo esaminare i costituenti principali degli alimenti.

I componenti fondamentali degli alimenti sono proteine, lipidi e carboidrati. Dobbiamo poi aggiungere componenti relativamente minori ma di grande importanza e cioè vitamine, antiossidanti, sali minerali ed oligoelementi, carotenoidi e flavonoidi. Un'ulteriore componente molto importante e rappresentata dalle fibre.

Le proteine sono notoriamente costituite dagli amminoacidi. Distinguiamo in proteine di origine animale e proteine di origine vegetale. Queste ultime, le proteine di origine vegetale, sono meno ricche di amminoacidi essenziali che il nostro organismo non riesce a sintetizzare ed hanno quindi un importante valore nutrizionale diverso.

Il contenuto di proteine dei vegetali è notoriamente molto inferiore data l'abbondanza di fibre e di tutti gli altri nutrimenti altrettanto notoriamente così importanti e salutari.

Inoltre, dato che le fibre facilitano il transito intestinale e lo affrettano, è più difficile l'assorbimento degli altri nutrienti se si mangiano tantissime verdure in un pasto. Per questo le verdure non fanno massa muscolare.

Il motivo centrale della necessità del consumo di proteine è il loro importantissimo ruolo nella sostituzione cellulare e nella rigenerazione dei tessuti che ha un'importanza fondamentale per un buono stato di salute della pelle e del corpo.

Potremmo anche fare alcuni chiarimenti tramite le considerazioni che faremo nei riguardi del Veganesimo. Le proteine animali sono un nutrimento di elevata qualità. Servono per la costituzione di massa muscolare, neuroni, processi fisiologici. Sono la nostra unica forza fisica a cui è anche legata la forza psichica e appunto fisiologica soprattutto in quelle situazioni che riguardano esseri viventi che non possono produrre una tale quantità di proteine. Ad esempio i bambini non possono produrre una elevata quantità di proteine per la

costituzione del loro corpo devono assumerle con l'alimentazione. Paradossalmente con una frase scherzosa potremmo dire che "le mucche masticano" così a lungo i vegetali trasformandoli in massa muscolare (proteine quindi) un pochino anche per noi. Ma mentre certamente un adulto forse potrebbe passare qualche anno masticando erbe per cercare di produrre massa muscolare un bambino, un malato, od un anziano, le donne in attesa e le ragazze con mestruazioni con elevate perdite di sangue, devono poterne disporre in modo immediato per funzioni così importanti come la crescita per i bambini, il recupero delle forze per gli anziani, addirittura la guarigione per i malati ed un buono stato fisico per le donne. Di conseguenza questo nutrimento di così elevata qualità che ci forniscono gli animali di allevamento è troppo prezioso per rinunciarvi e non è nella natura delle cose lasciare morire mandrie di mucche, materia vivente senza un anima, senza poter dare un senso stesso alla loro esistenza. Si verificherebbe anche un grande pericolo per questi animali, perché per non doverne seppellire così tanti finiremmo per non farli nascere e questo certamente non va bene proprio per le mucche e per il rischio di perdere delle razze, delle varietà. Inoltre cos'è anche che rende accessibile e ragionevole il costo del latte, dei formaggi per le mucche e degli altri derivati, ad esempio per le pecore la lana? Lo è anche il fatto che la vendita appropriata ed ecosostenibile della carne permette di avere un ricavato che consente di avere questi utilissimi, insostituibili e così benefici prodotti ad un prezzo ragionevole. Senza il ricavato della vendita della carne, necessario perché sia conveniente in fine anche allevarli, anche questi prodotti costerebbero molto di più. E questo vale anche per tutte le altre varietà di animali da allevamento. La natura ha disposto perché ci fossero tantissime mucche e tantissimi altri animali da allevamento ad allietare l'esistenza con il loro ruolo così prezioso. Volendo potremmo dire che la provvidenza ci ha regalato queste preziose forme di materia vivente organica e senza un anima per aiutarci a vivere meglio noi. E' dunque il loro ruolo nell'ecosistema in cui vive l'umanità ed in essa i bambini, gli anziani ed i malati. Ma in definitiva anche gli adulti, che ne traggono molto beneficio grazie ad una sensazione di profondo benessere per qualcosa così benefico anche per la loro salute. Questo migliora anche i rapporti tra le persone. Tale beneficio è di importanza enorme per motivi che non esaminiamo in questo testo ma che forse nel considerare bene dentro ciascuno di noi, in modo un pò' inconscio, sono motivi ben noti a tutti perché fanno parte della storia dell'umanità.

In effetti inoltre questi alimenti ricavati da forme di vita animale e senza anima in fondo non così numerose, e cioè bovini, suini, pollame, ovini, riescono a saziare una buona parte di popolazione, in pratica tutti noi, che senza di esse avrebbe non solo problemi di doversi saziare con altro, ma anche problemi nelle relazioni tra noi. Ricordiamoci che “la fame” nel vero senso della parola è stata il motivo di diversificate guerre e lotte intestine tra le popolazioni. Non è possibile rinunciare ad una fonte alimentare così preziosa e che sazia così tante persone ed è difficilissimo se non impossibile saziare così tante persone solo con alimenti rigorosamente ed esclusivamente vegetali, come pretendono di fare i vegani, che metterebbero quindi a rischio intere popolazioni.

Sarebbe grave se non fossero attivi i canali dell’industria alimentare che portano alla produzione ed alla lavorazione della carne che forniscono questi alimenti.

Dunque quindi anche per tutti questi motivi è necessario il consumo di proteine di origine animale.

È certamente vero che gli allevamenti devono essere ecosostenibili. In parole povere è certamente vero che gli animali devono stare bene. Ma non allarmiamoci troppo per questo, nel timore che sia un aspetto trascurato, perché gli animali che non vengono trattati bene poi sono causa anche di una grande perdita economica. Le mucche non danno latte, la carne non è di qualità, aumenta la massa grassa, compaiono patologie che attaccano anche gli esseri umani. E’ a tutti nota la BSE trasmessa alle mucche dai mangimi sbagliati e da queste all’uomo. E’ anche nota la Febbre aviaria che si è originata da virus che hanno colpito gli allevamenti di pollame. Di conseguenza è interesse primario dell’uomo e di chi conduce degli allevamenti, la tutela di ogni tipo di allevamento e forse potremmo essere d’accordo sul fatto che a questo proposito forse la legislazione è un pò carente ma sappiamo che dopo questi problemi, dell’aviaria e della BSE, ci sono stati controlli più efficienti e certamente ce ne saranno.

Certamente gli allevamenti devono consentire una vita salubre degli animali sia per una questione anche morale sia perché non compaiano patologie negli armenti che possano danneggiare anche l’uomo sia per garantire una sorta di equità verso gli animali di cui ci nutriamo. Senza anche il loro benessere non sarebbe più un alimento di qualità e forse questo benessere che manca sarebbe causa di assenza di benessere anche per noi, come risulta dai problemi che si originano negli alimenti.

Da questo punto di vista hanno ragione anche i vegani.