

SALUTE inGRATA

N°5 | 2015

ANNO 8 - MAGGIO - 2015

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

I CINQUE SENSI

VISTA



GUSTO



UDITO



EXPO

TATTO



OLFATTO



Harry's Bar

Intervista al titolare Arrigo Cipriani

Da Prometeo all'EXPO

La storia dal falò ai forni digitali

N°5

SALUTE inGRATA - MAGGIO 2015

**Il Fuori si accorga
che il Dentro
è una sua parte "**

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPOREDATTORI: Mario Stocchi, Antonello Carraro
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò,
 Diego Taubmann, Loredana Rogojinaru
ART DIRECTOR: Claudio Longeri
FOTOREPORTER: Stefano Boschi

PROGETTO GRAFICO:

La redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri
Brego
Antonello Carraro
Fabrizio Carrer
Luciana Chiricò
Giovanna Forcieri
Fabrizio Locatelli
Maurizio Molano
Loredana Rogojinaru
Mario Stocchi
Marco Visto

Sommario

	EDITORIALE	.3
	SARÀ UNA ZAPPA A SALVARCI?	.4
	A BOCCA APERTA	.6
	DA PROMETEO ALL'EXPO	.8
	ALLENIAMO IL NOSTRO GUSTO	.10
SERVIZI	CHE BONTÀ! MA CHE COS'È?	.12
	"NON DIVENTIAMO TUTTI FRANCESI!"	.14
	OGM	.16
	FORMAGGI A GIUDIZIO	.18
	IL CIBO FRA LE CULTURE	.20
	SAPORI LIBERI DIETRO LE SBARRE	.22
	LE MIE PRIGIONI	.24

RUBRICHE	SCIROPPI E GRANULATI	.26
	GUSTO E RAFFINATEZZA	.27
	IL WEB NEGATO	.28
	IL CARRETTO INFERNALE	.29
	LA ROMANIA E I SUOI SAPORI	.30

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
 Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano
 Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294
nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 16/05/2015 alle ore 16:16.

Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 - 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

E

editoriale

LA CONQUISTA DEL CIBO

Paolo Viviani

Eccoci all'ultimo capitolo destinato ai cinque sensi: il gusto. Come leggerete, ci siamo permessi di analizzarlo con un concetto più ampio, correlandolo sia a quello di sentimento del piacere, sia a quello di estetica; ovvero apprezzare il sapore, la bellezza e la soddisfazione. Siamo nati per vivere, questo è l'aspetto più evidente della vita, e per vivere dobbiamo necessariamente nutrirci. La specie umana è onnivora, in grado di consumare una grande varietà tra prodotti vegetali e animali. Oggi per nutrizione s'intende il fenomeno studiato dalla biologia che dispone l'uomo a rifornirsi, alimentandosi, di prodotti necessari a sostenere il metabolismo e quindi la vita; di conseguenza si è sviluppata anche la scienza della nutrizione, che studia il rapporto tra l'alimentazione e lo stato di salute o malattia. Ma per chi non ha le risorse per procurarsi il cibo, quale scienza è in grado di studiarne il problema? Orribile da dirsi. In questo caso, ci pensa la natura, che ha scelto la soluzione più sbrigativa per risolvere il dilemma, come? Con la mortalità! Quanta gente muore per la fame? Viviamo in una netta dicotomia tra un mondo dominato dagli sprechi e uno che presenta gravi carenze, anche l'ambiente scientifico è spaccato tra chi vede ulteriori progressi nella lotta alla fame e chi vede futuri scenari sempre più foschi. Il Vertice Mondiale sulla sicurezza alimentare ha posto sotto gli occhi dell'opinione pubblica mondiale il problema e, di risposta, come autonomo rispetto alla pura razionalità: ecco che "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" diventa il tema scelto per EXPO 2015, focalizzandosi sull'asse principale del diritto ad un'alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutti gli abitanti della Terra. Che dire? Ai posteri l'ardua sentenza e come dicevano i latini: "causa causae est causa causati" (la causa della causa è la causa di ciò che è stato causato).

Sarà una zappa a salvarci?

EXPO 2015 SOLLECITA
RIFLESSIONI SUI MODI
DI PRODURRE E CONSUMARE

Maurizio Molano

Contestata come vetrina di multinazionali, o decantata come palcoscenico mondiale del meglio che si produce e si commercializza in fatto di alimentazione, la manifestazione universale Expo 2015 sta tenendo banco dal primo maggio scorso, dedicata al tema "Nutrire il pianeta". Scopo dichiarato: la possibilità di rendere il cibo accessibile a tutti gli abitanti della terra, cercando di individuare soluzioni possibili e praticabili per combattere la fame. Già, la fame nel mondo. Oggi, la formula in voga per definirla, è "popoli che non hanno accesso al cibo e all'acqua tale da soddisfare il fabbisogno minimo di sopravvivenza". I sostantivi cambiano, ma la sostanza rimane invariata. **La malnutrizione e la denutrizione provocano milioni di vittime ogni anno in tutto il mondo.** I dati riferiti allo spreco alimentare dei Paesi occidentali progrediti sono scioccanti e profondamente inaccettabili. Potremmo definirlo il paradosso dell'abbondanza. Molti sono convinti che sia necessaria un'inversione di rotta verso un più giusto equilibrio. La questione riguarda tutti molto da vicino ed anche in Italia la questione è molto dibattuta. Si discute su come arrivare ad una redistribuzione delle ricchezze anche attraverso la creazione di un mercato più democra-

tico, sganciato dalle multinazionali e dalla grande distribuzione organizzata che dominano l'agroalimentare. C'è bisogno di una nuova e ferma consapevolezza e tanti sono convinti che la via di "salvezza" sia una sola: tornare a lavorare i nostri orti, per ricavarne frutta e verdura necessarie al fabbisogno alimentare quotidiano. Produrre cibo attraverso cultivar biologiche e biodinamiche, allevamenti sostenibili che non distruggano un ambiente già disturbato e saccheggiato. Cominciando dai nostri figli e dalla scuola, dove sarebbe auspicabile introdurre una nuova materia di studio, che potrebbe chiamarsi "cultura della terra". Forse i bambini apprezzeranno la novità; noi adulti siamo troppo presi e affaccendati in altre attività, ma non si può vivere di solo consumismo e tecnologia. Madre natura è un bene troppo prezioso, una risorsa che non deve essere trascurata e continuamente depredata, bisogna aiutarla a rigenerarsi secondo i ritmi suoi propri, senza le forzature odierne indotte dalle coltivazioni intensive che procurano profitti più alti. Un'altra visione, consapevole e sostenibile ci potrebbe pervadere facendoci ragionare responsabilmente, in armonia con tutto ciò che ci circonda. Noi siamo, in grande percentuale, quello di cui ci cibiamo; quanto più ci



avviciniamo alla salubrità di tutti gli alimenti che introduciamo nel nostro corpo, tanto più ci manterremo in buona salute. Da questo punto di vista l'agricoltore che sceglie di produrre in maniera biologica, con le competenze acquisite tramite il suo lavoro, potrebbe essere equiparato a un biologo e ad un medico. Entrambi si occupano della nostra salute. Il contadino allevatore, producendo in maniera più naturale possibile, evitando di intervenire chimicamente, fornisce alle nostre tavole frutta, verdura, formaggio e carne sane. **Il medico "vero", in questo sistema, si troverebbe a trattare con pazienti più consapevoli e quindi i suoi interventi terapeutici andrebbero via via riducendosi.** Oggi, un'alimentazione che deriva da produzioni agricole condotte con metodi tradizionali, con un uso massiccio di nitrati e fitofarmaci ci riserva sempre più un ambiente chimicamente contaminato, generando persone con anticorpi più fragili e con metabolismi compromessi. Tutto ciò si traduce in intolleranze alimentari, insorgenza di allergie e maggior predisposizione dell'organismo a contrarre malattie. Anche l'uso massiccio di estrogeni, ormoni e antibiotici uti-

lizzati negli allevamenti di carne destinata all'alimentazione umana, secondo molti esperti ci consegna dei prodotti sempre più manipolati chimicamente e probabilmente dannosi. I risultati di questi processi provano la presenza in maggiori quantità di sostanze chimiche pericolose all'organismo, maggiore propensione a contrarre malattie con l'inevitabile ricorso a farmaci e cure mediche, considerando i quantitativi di sostanze chimiche ingerite attraverso i cibi con cui ci nutriamo. E non ci si può neppure nascondere dietro a un dito ideologico, ormai le notizie circolano, ognuno di noi si può informare ed accedere alle informazioni attraverso i media e internet. È necessario un ritorno al buon senso e alla consapevolezza civica nelle questioni di tutti i giorni. Si può e si deve aiutare questo nostro pianeta con delle scelte quotidiane che vanno in senso naturale e compatibile, contribuendo fattivamente a decontaminare l'ambiente adottando consumi meno frenetici, oltre ad una sana pratica che si traduce in uno stile di vita più sobrio e con ritmi tolleranti verso l'ambiente che ci circonda. Expo avrà contenuti e linee guida progenitrici di una nuova consapevolezza collettiva?

A bocca aperta

LA USIAMO PER TANTE COSE
MA MOLTI NON SANNO
COM'È FATTA: SCOPRIAMOLA

Dottor Marco Visto

Parlando del gusto, non si può non cominciare parlando della bocca. Davanti ad uno specchio, proviamo ad aprirla; la prima cosa che vedremo sono certamente i denti. Essi non hanno solo una funzione estetica, rendendo bello il nostro sorriso, ma svolgono una funzione essenziale: la masticazione, in cui il cibo è frantumato e preparato proprio grazie all'azione meccanica dei denti. Come si sa,



INCISIVO - CANINO - PREMOLARE - MOLARE

una persona adulta ha trentadue denti, suddivisi in incisivi, canini, premolari e molari; gli incisivi e i canini servono principalmente per strappare

e lacerare le fibre del cibo, mentre i premolari e soprattutto i molari agiscono da presse triturando con il loro movimento gli alimenti. Nella masticazione il cibo è posizionato tra i denti, per la frantumazione, dalle guance e dalla lingua. Via via che la masticazione continua, il cibo è reso morbido e riscaldato e subisce l'azione chimica della saliva prodotta da alcune ghiandole poste sotto la lingua, sotto la mandibola e vicino alle orecchie. La saliva è un fluido composto principalmente da acqua, elettroliti (sodio, potassio, magnesio, cloruro,

calcio), muco ed enzimi, sostanze che servono per sciogliere chimicamente alcune componenti del cibo. Una volta tritato, il cibo è deglutito, entra nell'esofago e prosegue fino allo stomaco, dove avviene il successivo passo della digestione. Oltre ai denti, un altro organo fondamentale: la lingua. È un organo muscolare che occupa gran parte della bocca. È attaccata dietro ad un piccolo osso chiamato ioide e davanti ad un piccolo e sottile filamento detto frenulo che pur consentendole ampi movimenti, la tiene ancorata al pavimento della bocca. La lingua è dotata di papille gustative ed è il principale organo del gusto. **È un organo molto mobile e sensibile,** ricchissimo di terminazioni nervose (morsicarsi la lingua come si sa è assai doloroso) e anche molto vascolarizzato; in caso di piccole ferite sanguina abbondantemente. Le sensazioni di gusto sono recepite dai calici o bottoni gustativi, costituiti da cellule speciali chiamate cellule gustative, che hanno una vita media di circa dieci giorni, quindi sono soggette a un continuo ricambio. Il loro compito è analizzare la natura delle varie sostanze presenti nel cibo, dopo che sono state disciolte nella saliva. Il contatto con differenti sostanze genera impulsi differenti che raggiungono il cervello,

LA SEDE DEL GUSTO

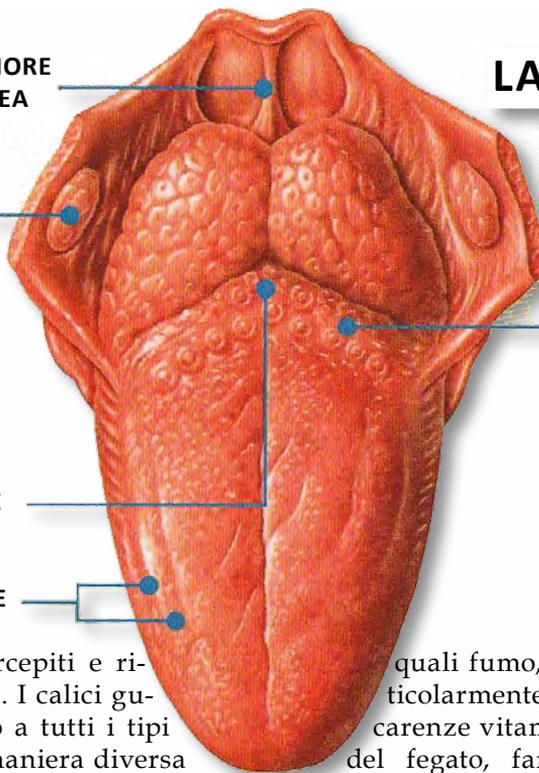
TONSILLA
PALATINA

PARTE SUPERIORE
DELLA TRACHEA

V LINGUALE

PAPILLE FILIFORME

PAPILLE VALLATA



PAPILLE GUSTATIVE



FUNGIFORME



VALLATA



PORO
GUSTATIVO



FILIFORME



COROLLIFORME

dove vengono percepiti e riconosciuti i sapori. I calici gustativi rispondono a tutti i tipi di sapori, ma in maniera diversa l'uno dall'altro; ci sono calici che reagiscono fortemente al salato e più debolmente agli altri, ed altri che si comporteranno in maniera differente. Un tempo si credeva che le papille gustative che si trovano nelle diverse zone fossero diverse le une dalle altre, mentre oggi è noto che ogni sapore è diffuso in tutta la lingua. La bocca e la lingua possono andare incontro a malattie di tipo infiammatorio. Dobbiamo distinguere l'infiammazione della bocca, stomatite, da quella della lingua, glossite. La stomatite è un'infiammazione della mucosa che riveste la bocca al suo interno. Le cause possono essere di natura virale, batterica e micotica (funghi). Inoltre altre cause sono di carattere tossico, come alcune forme di avvelenamento da sostanze chimiche, alcuni effetti collaterali di varie medicine e quelle a carattere nutrizionale da deficit vitaminico. Glossite è invece il termine che indica l'infiammazione acuta o cronica della lingua. È caratterizzata da una variazione del colore della lingua stessa, bruciore, desquamazione e da ispessimento o atrofia. L'infiammazione può aversi per vari fattori

quali fumo, alcool, cibi particolarmente conditi e caldi, carenze vitaminiche, malattie del fegato, farmaci, infezioni virali o batteriche. **Anche denti eccessivamente appuntiti, sbeccati o con margini taglienti e la presenza di protesi malferme possono causare una glossite**, che però si presenta di solito localizzata. Un altro disturbo infiammatorio, molto diffuso, è quello dovuto alla presenza di afte. L'afte è una dolorosa ulcera all'interno della cavità orale causata da una rottura della mucosa. Se il problema è multiplo o cronico si parla di stomatite aftosa. La parola deriva dal greco *áphtha*, che significa pustola. L'esatta origine delle afte è sconosciuta, anche se si pensa ad una possibile causa virale, associata ad un disordine della flora batterica umana con un abbassamento delle difese immunitarie. La durata va da una a quattro settimane, e ci può essere un dolore circoscritto e molto intenso per l'intera durata del processo di guarigione, oltre a un senso di spossatezza e malessere come se si avesse la febbre. Le ulcere si presentano a livello della mucosa orale, in particolar modo della bocca, della lingua, dell'interno delle labbra, mentre sono meno frequenti al palato duro e alle gengive.

Da Prometeo all'EXPO

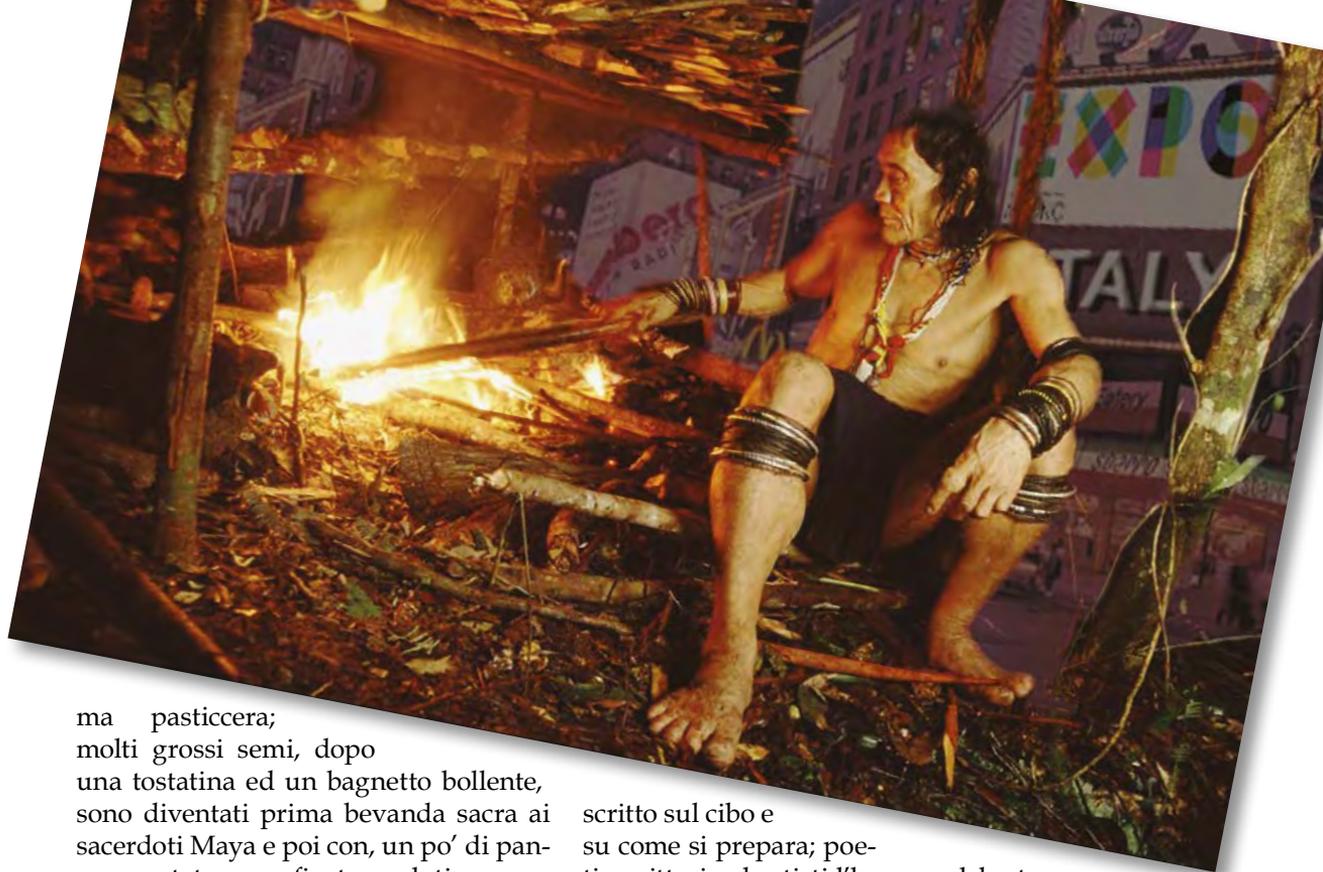
SECOLI DI CULTURA
E PASSIONE:
FINE CORSA MILANO 2015

Bruno Ballistreri

La mitologia racconta che fu Prometeo a donare il fuoco agli uomini, ma nessuno si è mai preso la briga di dirci chi è stato ad insegnarci ad usarlo per cuocere il cibo, e perché ad un certo punto abbiamo sentito la necessità di andare oltre dall'inghiottire le cose per sopravvivere, iniziando a cucinare combinando ingredienti e sapori. Ai cavalli ad esempio, mica gliene frega di condire l'erba che mangiano, magari con olio extra vergine del Tigullio ed aceto balsamico di Cognento; ci frequentano da centinaia di migliaia di anni, quindi se fosse stato utile per l'evoluzione della specie, intelligenti come sono, di certo qualcosina avrebbero scopiazzato.

Non si è mai neppure sentito dire di un leone che abbia sentito il bisogno di marinare con spezie e rosmarino un cosciotto d'antilope prima di dargli una rosicchiatina. Quindi, dal momento che neppure il Re del nostro regno si è mai dovuto servire di un ricettario firmato Antonellina Clerici per godersi un buon pasto, si fatica a capire perché noi, che siamo molto meno blasonati, queste esigenze le abbiamo avute eccome. Ora i puristi della specie tendono ad affermare che "gli uomini non sono animali", con buona pace del buon Darwin che, dopo essere stato esposto al sole delle Galapagos, ha creduto bene di inscrivere

ci nello stato di famiglia di alcune vecchie scimmie antropomorfe, desiderose di una prole più carina, con le dovute eccezioni naturalmente. Quindi, pur volendo assegnare un punto a favore del signor Cartesio che con il suo "cogito ergo sum", penso quindi esisto, ha cinto la chioma del genere umano con il lauro del più meglio del pianeta, pretendendo di fatto per gli ometti, il diritto sia dalla vita, che dalla tavola, di avere molto di più anche del Re Leone. Su questo si potrebbe pure essere d'accordo con il buon René Descartes (il Cartesio si chiamava così, prima di volersi scrivere in latino il biglietto da visita), se non fosse che l'illuminato filosofo transalpino ha detto "cogito" e non "coquo" (cucino ergo sum), quindi una risposta all'annoso dilemma ancora non c'è, e forse non ci sarà mai una risposta esaustiva; comunque qualsiasi sia stata la ragione antropologica per cui gli uomini abbiano iniziato a cucinare, quello che è certo è che, da quel momento perso nella notte dei tempi, il cibo è diventato il filo rosso che è stato ed ancora è il collante gustoso ed armonico, tra un numero incalcolabile di esperienze che riguardano la vita e le emozioni di ogni essere umano. Scagli la prima pietra chi non è grato, al primo o alla prima che ci ha provato. Da quel primo timido tentativo, molta carne è stata messa al fuoco, così come verdure e cre-



ma pasticcera; molti grossi semi, dopo una tostatina ed un bagnetto bollente, sono diventati prima bevanda sacra ai sacerdoti Maya e poi con, un po' di pan-na montata, una figata, seduti su una sdraio a Cortina guardando l'Antelao, e per completare la magia eccoli diventare bacini con nocciola del Piemonte o medicina da prendere a cucchiainate da tutti quelli con il cuore infranto. Altri semini più piccoli, dopo un severo pestaggio ed un'energica mescolata, si trasformati in un universo di delizie in ogni parte del mondo, ma con un tocco in più in quello che un giorno si diceva "il Bel Paese".

Così ogni dono commestibile della natura, combinato con perizia ed amore, è diventato via via profumo di casa o bandiera, occasione per circondarsi di amici, o per festeggiare un evento; anno dopo anno ogni Santo ha avuto il suo piatto dedicato, come ogni religione le sue ricette e le sue regole su come e quando prepararle, e persino i morti hanno ricettine niente male per la loro ricorrenza o dipartita, dal Messico alla foresta pluviale australiana o in molte province della Cina o dell'Italia ed ancora, in mezzo mondo, banchetti o biscotti sono lì a ricordare chi si è amato e ci ha amato. Da Apicio in poi schiere di maschietti e femminucce ed altri, hanno

scritto sul cibo e su come si prepara; poeti, scrittori, ed artisti l'hanno celebrato in ogni modo, persino monache dalle loro clausure non hanno fatto mancare il loro contributo. Generazioni di madri e nonne si sono guadagnate le ali da angelo del focolare a furia di mescolare tegami e impastare focacce, dolci o salate che fossero. Ora in molti Paesi i focolari quasi non esistono più, e gli angeli sono impegnati a smaltarsi le unghie o a farsi fregare il posto da un camaleonte di pezza che vende soffocini; comunque con un microonde ed una piramide di plastica, anche un aspirante Drag Queen, può far parlare del suo Gianni e del risotto, e nessuno si meraviglia più se, passando davanti a un panificio, non si sente l'odore del pane. Qui, tra quattro salti in padella e cinque o sei zompate con l'apricatole, la situazione si presenta grigia; speriamo che la cosa si risolva a Milano, anche se per un evento planetario che ha per tema nutrire il pianeta, il pagare un ingresso giornaliero 35 euro (circa due mensilità di molti lavoratori del terzo mondo) la dice lunga sulle buone intenzioni di chi mangia anche troppo tutti i giorni e in tutti i sensi.

Alleniamo il nostro gusto

RISPETTANDO I CICLI NATURALI
SI SCOPRONO FRAGRANZE
CHE FANNO BENE ALLA SALUTE

Bregio

Per nostra fortuna, noi non viviamo il quotidiano problema della fame, a differenza di molti milioni di persone in altre parti del mondo, che ogni giorno devono lottare per procurarsi qualcosa da mangiare, e spesso muoiono di fame. Nella nostra società possiamo pensare non solo a mangiare, ma addirittura a cosa e come mangiare. Nutrirsi bene non è solo una necessità, deve essere anche e soprattutto un piacere. Educare al gusto significa non solo insegnare a mangiare in modo corretto, ma anche aiutare a sviluppare fin da piccoli la capacità di provare il più vario numero di cibi differenti per sperimentare un tipo di alimentazione basato (anche) sulla sensorialità. Guardare, ma anche odorare e soprattutto assaporare lentamente le pietanze per riconoscerne tutte le qualità, può diventare un gioco molto divertente. Proviamo a pensare al piatto che ci piace di più. Non occorre vederlo, e neppure sentirne il profumo, basta solo il pensiero ... e subito sentiremo la cosiddetta acquolina in bocca. Questa non è altro che un riflesso condizionato dal cervello, il quale mette in azione ghiandole che a loro volta producono abbondante saliva. Nel linguaggio comune, il gusto può essere definito come l'insieme delle sensazioni che si provano in

bocca. Queste però non sono le sole con le quali giudichiamo un cibo, perché in realtà usiamo anche gli altri sensi, ossia l'olfatto, la vista, il tatto e l'udito. Il gusto va considerato come una percezione globale, composta da tutte quelle sensazioni che un alimento ci trasmette. Queste sono composte da profumo, sapore, aroma, vista, sensazioni tattili, sensazioni uditive e sensazioni chimiche. L'olfatto, come si può facilmente intuire, è il senso più strettamente correlato al gusto e per capire ciò basta pensare a quando si è raffreddati: tutti gli alimenti sembrano avere lo stesso sapore, e a volte sembrano non averne affatto. **Proprio perché quando si mangia tutti i sensi sono coinvolti, esistono cibi che per la loro consistenza e il loro aspetto esteriore invitante, sono molto apprezzati dalla gente.** Un esempio sono le patatine fritte: oltre ad avere un sapore veramente accattivante (è difficile trovare una persona, bambino o adulto che sia, cui non piacciono ...), sono croccanti e perciò molto piacevoli da sgranocchiare. Al contrario, alcuni cibi più molli e vischiosi, come ad esempio certi formaggi, possono generare una reazione di repulsione. Educare il gusto, quindi, significa non solo fidarsi degli occhi nella scelta di cosa assaggiare, ma anche sviluppare una sana curiosità verso alimenti che esteriormente

potrebbero apparire lontani da ciò che siamo abituati a consumare. Più gusti diversi esploreremo, più potremo allenare il nostro palato a riconoscere ad esempio la differenza tra la dolcezza naturale di un frutto appena colto da quella artificiale dovuta solo all'aggiunta di zucchero. Le nostre preferenze in termini di gusto sono influenzate profondamente anche dall'attività di un altro organo, anche se non direttamente collegato con l'alimentazione: il cervello. Spesso, l'apprezzamento o meno di un cibo è legato alle esperienze che lo hanno visto protagonista e che abbiamo elaborato e memorizzato proprio grazie ad esso. A molti sarà capitato di provare una certa avversione verso cibi che sono stati costretti a mangiare, magari da piccoli, oppure che in passato hanno fatto loro male provocando un'indigestione o un qualche effetto non piacevole. Al contrario, si tende a ripensare, magari con l'acquolina in bocca, a piatti cucinati da persone a noi care, come la mamma o la nonna, o legati a situazioni

particolari e molto piacevoli, come una festa o una bella vacanza. **Ampliare e affinare il gusto significa anche provare a scegliere i cibi in base alla stagione e al luogo di produzione.** A tutti probabilmente sarà capitato di mangiare un frutto appena colto dall'albero o un pomodoro appena colto nell'orto e sicuramente tutti saranno rimasti colpiti dal sapore, più ricco e intenso, di quello dello stesso alimento comprato al supermercato. Ciò dipende solo dal fatto che frutta e verdura, colti al punto giusto di maturazione e consumati nella loro stagione tipica, sono molto più saporiti e anche più nutrienti. I prodotti importati, invece, venendo anche da molto lontano, spesso hanno subito una maturazione a tappe forzate; la possibilità di gustare primizie tutto l'anno, come al giorno d'oggi, è spesso accompagnata da una significativa riduzione del gusto. Mangiare ciliegie a Natale, ad esempio, è qualcosa di veramente contro natura. Meglio una bella e succosa arancia di Sicilia.



Che bontà! Ma che cos'è?

CULTURA DI APPARTENENZA
E FISILOGIA CONDIZIONANO
LE PREFERENZE A TAVOLA

Giovanna Forcieri

È il senso che permette la definizione qualitativa di una sostanza, in base al sapore. Insieme all'olfatto, il gusto è uno dei sensi più primitivi perché fortemente legato alla necessità di poter riconoscere quel che si mangia e si beve, in primo luogo per evitare di ingerire sostanze nocive. Quando mangiamo e beviamo, un fiume di particelle viene a contatto con la lingua e con le papille gustative. Amaro, salato, dolce, aspro, umami, proprio della cucina orientale, sono i principali sapori che le nostre papille sono in grado di percepire e di riconoscere. Le reazioni chimiche che si realizzano in cellule altamente specializzate vengono poi trasformate in impulsi che, attraverso i nervi della lingua, sono condotti fino al cervello. **Il gusto lavora spesso in stretta accoppiata con l'olfatto.** Diciamo che, quest'ultimo accende il gusto e quando il senso olfattivo è carente, in caso di raffreddore, ad esempio, anche il gusto viene a mancare e l'apprezzamento del cibo è inferiore. Gusto e olfatto, assieme, attuano una stimolazione del cervello profondissima, e la memoria gusto-olfattiva si realizza come la più solida e quella maggiormente persistente. Quando, a causa dell'età o di una malattia, il

cervello comincia a perdere le proprie potenzialità e a cancellare i ricordi, è proprio la memoria legata alla tavola e al buon cibo l'ultima a resistere. Entrambi i sensi risultano ben sviluppati e utilizzati a livello fetale. Infatti, se l'organismo materno durante la gravidanza viene a contatto con sapori dolci, il gusto del bambino si attiva piacevolmente, il numero delle deglutizioni all'interno del liquido amniotico aumenta. Accade esattamente il contrario, invece, quando nell'organismo vengono introdotte sostanze amare. Sulla lingua è presente una vera e propria mappa dei sapori, con aree specifiche dove un dato gusto viene percepito prima e dove risulta più bassa la soglia di sensibilità per quel determinato sapore. Sul fondo della lingua si trovano i recettori deputati a riconoscere l'amaro, nelle aree laterali anteriori quelli del salato, mentre proseguendo sui lati, ma verso il fondo della lingua, troviamo i recettori del gusto aspro. La punta, infine, riconosce più facilmente il gusto dolce. Ma la percezione del gusto avviene anche attraverso i numerosi recettori situati sull'epiglottide e sul palato molle. Ritornando al rapporto tra gusto e olfatto, è in verità proprio il senso olfattivo a rendere più riconoscibile un sapore e a farcelo ricollegare all'alimento



che l'ha originato. Alla semplice percezione di amaro, salato, dolce, aspro e umami bisogna infatti aggiungere la specificità dell'aroma, che completa negli effetti la carta d'identità di un sapore. Il gusto, peraltro, è in buona parte un senso con caratteristiche puramente soggettive, legate alla propria sensibilità personale, alla propria cultura, a costumi e tradizioni variamente interpretati. Alcuni sapori amati dai popoli orientali, ad esempio, risultano insopportabili per certe etnie africane. E chi è abituato agli aromi propri della dieta mediterranea, farà fatica ad accettare molti dei sapori pungenti che caratterizzano le cucine di paesi del Sud del mondo. E ancora, **il gusto che abbiamo oggi è profondamente influenzato da quello che avevamo sperimentato nella nostra prima infanzia, attraverso il latte materno con cui siamo nutriti nei nostri primi mesi di vita.** Proprio per questo è consigliabile che le mamme, durante l'allattamento, mangino i cibi più diversi, così che il bambino si abitui subito a confrontarsi con tutti i sapori. Secondo la filosofia Zen, l'obiettivo è

il raggiungimento dell'equilibrio del gusto. La dieta migliore è quella che fornisce completezza di ingredienti essenziali e, in modo più evidente, armonia gustativa. Anche il gusto, quindi, è un senso che andrebbe educato fin dalla primissima infanzia per imparare presto ad apprezzare ciò che è sano, nutriente e saporito, in modo da soddisfare certamente il palato, ma nel rispetto delle esigenze del nostro organismo. Mangiare e bere correttamente non vuol dire solo provvedere alla necessità di cibarci e appagare i sensi del gusto e dell'olfatto, ma significa, soprattutto, alimentare piacevolmente la nostra mente. Del resto, il gusto è un'opinione, una scelta soggettiva motivata dalle particolari inclinazioni individuali. È anche quanto caratterizza qualitativamente una persona specialmente sul piano estetico e, in questo senso, il gusto deve essere certamente educato e formato.

“Non diventiamo tutti francesi!”

ARRIGO CIPRIANI DELL'HARRY'S BAR
TESTIMONIA I CAMBIAMENTI
DEL GUSTO AL RISTORANTE

La Redazione

Un punto di vista interessante, in tema di gusto, ce lo fornisce Arrigo Cipriani dall'osservatorio privilegiato del suo storico locale veneziano.

A suo giudizio, nel tempo, il gusto e il suo sviluppo sono andati sempre di pari passo con le possibilità economiche delle persone?

O sono variabili indipendenti?

Nel mondo abbiamo locali come ad esempio a New York e nella stessa Venezia, che hanno prezzi differenti.

Facendo questo abbiamo allargato la scelta che è però sempre una scelta motivata di qualità ad ogni livello di possibilità economiche. Lusso non vuol dire caro, ma riuscire a dare un'anima alle cose.

In tema di guide gastronomiche, quanto sono credibili e obiettive?

Veramente nessuna. Io preferisco l'elenco del telefono. A chi piacerebbe essere giudicato in base ad una serie di domande sulla sua altezza, peso, colore dei capelli e così via? Il giudizio delle guide gastronomiche è sempre in qualche modo interessato e non tiene conto delle innumerevoli complicazioni che concorrono a costruire una cosa complessa come un ristorante.

Che cosa pensa dei ristoranti italiani, molti dei quali sono alla ricerca spasmodica di un giudizio francese?

Credo che derivi dal fatto che abbiamo perso la seconda guerra mondiale. Scherzo! Soprattutto la colpa è della rivoluzione culturale del '68 che di cultura non aveva niente, salvo il voler chiudere tutti i ponti con la tradizione che è la nostra storia. In cambio, i rivoluzionari hanno abbracciato la forma. Parlo di quella dei piatti, dei bicchieri, delle posate, dei cibi visivi. I francesi sono stati più bravi di noi e anche più furbi. La nouvelle cuisine è stata una comica inventata dagli chef francesi. Ha fatto ridere solo loro, perché noi avevamo già perso il senso dell'umorismo. Non saprei spiegare come, ma l'abbiamo presa sul serio. Un po' come Crozza.

Non è che i ristoratori italiani soffrono di una crisi d'identità, visto che tendono a proporre sempre di più specialità non del territorio?

Non si può generalizzare, però in molti soffrono soprattutto di una crisi di conoscenza della cucina. Così nei loro sforzi di sbalordire il borghese hanno fatto alcune scoperte. Il chilometro zero è una di queste.

Il gusto, a tavola, un tempo era legato alla stagionalità dei prodotti. Oggi non è più così. Per esempio, si mangiano zucchine tutto l'anno. Quanto si è perso con questo cambiamento? Di chi, la responsabilità?

Secondo me è un buon segno poter avere i prodotti durante tutto l'arco dell'anno. Poi ciascuno fa le scelte che ritiene più opportune e vicine ai gusti del cliente. È comunque una conseguenza del progresso, sicuramente positiva an-



Arrigo Cipriani

che perché così si possono confrontare le qualità dei prodotti. Le patate e i pomodori vengono dall'America: se ci fossimo fermati alla polenta, non li conosceremmo.

Quando sceglie cosa proporre ai suoi clienti, alla luce della precedente domanda, come si regola? Dove e come si approvvigiona e con quali criteri?

La scelta cade sempre sul prodotto che mi piace di più. Di solito coincide con il gusto del cliente.

Secondo lei, che differenza c'è tra un cuoco e un cosiddetto master-chef?

Non ho ancora capito quale sia la differenza tra un master-chef e uno chef. La barba? La divisa? Il nome di un colore diverso scritto sulla divisa?

È indispensabile, oggi, passare attraverso la televisione per essere un grande chef?

Ci sono due passaggi fondamentali: la presenza televisiva e almeno una o due stelle nella guida dei copertoni francesi. Qualche volta serve anche saper cucinare. Ma è meno clamoroso.

Si può educare il gusto di un bambino? Qualche consiglio?

Credo che tutti noi abbiamo il ricordo della nostra infanzia nel gusto che ci segue per tutta la vita. Non bisogna dimenticare che il DNA iniziale del gusto è uguale in tutti gli uomini. Tutti i neonati del mondo sputano il sale e il limone ed amano lo zucchero. Dopo c'è la vita che crea la tendenza. Non per niente ai Giapponesi piacciono cibi diversi dai nostri e così anche i Cinesi e in generale tutti gli abitanti del mondo

sviluppano un gusto legato al loro ambiente. Il gusto italiano, senza campanilismi, è il più universale; va però curato durante l'infanzia perché rimanga come un valore del nostro popolo. È un'importantissima parte della nostra educazione. È il motivo principale per cui siamo diversi. Da tutti. Se continua così tra cinquant'anni saremo tutti francesi.

Quali piatti preferisce e quanto conta la sua storia personale, anche familiare, nel suo gusto?

A dire la verità mia madre a causa delle mie precarie condizioni di salute mi nutriva a olio di fegato di merluzzo e a fegato crudo, ma forse anche questo ha contribuito a farmi capire quello che era buono e quello che non lo era. Poi c'erano mio padre, che faceva dei dolci fantastici; mia Zia Adelia che faceva a mano e cucinava le più buone tagliatelle del mondo e c'era sempre il nostro ristorante dove qualche volta mio padre invitava a mangiare me e le mie sorelle. Lì abbiamo imparato molto. Ricordo sempre con affetto uno dei più bravi cuochi (chef?) che abbiamo avuto: lavorò in cucina per quarant'anni, non mise mai piede in sala e pochissimi clienti conoscevano il suo nome. Di professionisti così ne ho ancora tanti anche oggi.

OGM

UN ESEMPIO DISCUSO DI COME
LA BIOINGEGNERIA LAVORA
PER LA NOSTRA SALUTE

Mario Stocchi

Da quasi quarant'anni nel mondo esiste una battaglia ideologica intorno all'utilizzazione di prodotti identificati come OGM, e la scienza è divisa tra chi è favorevole al loro uso e chi è assolutamente contrario paventando enormi rischi per la salute. Non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino una loro pericolosità, anzi, in molti campi il loro utilizzo ha già creato enormi benefici, ma certamente la diatriba è destinata ad andare avanti ancora per molti anni. **Questa sigla misteriosa oggi sulla bocca di tutti, identifica un organismo geneticamente modificato**, ossia un essere vivente che possiede un patrimonio genetico modificato con tecniche di ingegneria genetica, che consentono l'aggiunta, l'eliminazione o la modifica di uno o più geni. Non sono considerati OGM invece tutti quegli organismi il cui patrimonio genetico viene modificato a seguito di processi spontanei. Vengono spesso indicati come organismi trans-genici, ma i due termini non sono sinonimi in quanto il termine trans-genesi si riferisce all'inserimento, nel genoma di un dato organismo, di geni provenienti da un organismo di specie diversa. La modificazione del genoma degli esseri viventi da parte dell'uomo è una pratica antichissima. Essa può essere fatta risalire a migliaia



di anni fa con l'addomesticamento del cane. Le modificazioni genetiche indotte in tal modo sono state però in larga parte inconsapevoli ed è solo a partire dalla prima metà del 1900 che l'uomo ha preso coscienza dell'effetto a livello genetico, indotto dai propri programmi di selezione. I metodi utilizzati per modificare il patrimonio genetico degli esseri viventi sono essenzialmente due: la mutagenesi e l'incrocio. La mutagenesi è un fenomeno presente, anche se relativamente raro, negli esseri viventi ed basato sugli errori di replicazione del genoma durante i processi di divisione cellulare; le mutazioni vengono poi sottoposte a selezione o dall'ambiente o dall'uomo e, se vantaggiose, vengono mantenute in quella popolazione. Le mutazioni hanno portato nel tempo ad evidenti modifiche negli esseri viventi (si pensi alla diversità tra le varie razze canine). L'uomo, nei secoli, ha sfruttato la variabilità prodotta dalle mutazioni, quale ad esempio l'incapacità di perdere i semi da parte della spiga del frumento, per selezionare e costruire molte varietà coltivate di piante e razze animali oggi fondamentali per la sua sopravvivenza. L'incrocio è invece una tecnica che permette di unire le caratteristiche presenti in due individui diversi, anche



non appartenenti alla medesima specie, grazie al rimescolamento dei loro genomi sfruttando la riproduzione sessuale. In tal modo sono stati prodotti il mulo o il bardotto, ma anche gli ibridi oggi utilizzati per le produzioni vegetali. Il vantaggio di tale tecnica è la possibilità, una volta identificata nel fenotipo, cioè nell'insieme di tutte le caratteristiche visibili di un organismo, una caratteristica di interesse in una razza o in una varietà, ad esempio la resistenza ad una malattia, di trasferirla in un'altra attraverso incroci mirati. La differenza sostanziale tra queste due tecniche di miglioramento genetico e l'ingegneria genetica, alla base dello sviluppo degli OGM, sta nel modo in cui l'uomo induce le modificazioni genetiche. Nel caso della mutazione o dell'incrocio viene infatti effettuata una selezione del fenotipo, in base a caratteristiche visibili, all'interno di popolazioni molto grandi, alcune decine di migliaia nelle piante e alcune centinaia negli animali. **Nell'ingegneria genetica invece è possibile "progettare" da zero la modifica genetica da effettuare.** Il primo OGM moderno fu ottenuto nel 1973 da due ricercatori statunitensi che riuscirono per primi a clonare un gene di rana all'interno del batterio *Escherichia coli*, dimostrando che era possibile

trasferire materiale genetico da un organismo ad un altro abbattendo di fatto le barriere specie-specifiche. Dal 1976 ad oggi gli OGM sono passati dallo stato di sola possibilità tecnologica ad una realtà. Si sono dovuti attendere solo due anni per avere il primo prodotto ad uso commerciale derivato da un OGM; è stato possibile produrre attraverso quello stesso batterio importanti proteine umane ricombinanti: la somatostatina (1977) e l'insulina (1978), il farmaco biotecnologico più noto, che è stato commercializzato a partire dal 1981. La commercializzazione dell'insulina ha segnato un cambiamento epocale per l'industria del farmaco, aprendo il settore biotecnologico. Ad oggi la tecnica del DNA ricombinante (con questo termine si intende una sequenza di DNA ottenuta artificialmente dalla combinazione di materiale genetico di origini differenti) è stata utilizzata non solo per la produzione di nuovi farmaci, ma anche di enzimi per ridurre l'impatto ambientale dell'industria, piante e animali con caratteristiche migliorative in termini di resistenza alle malattie o di performance produttive e ambientali. Gli OGM sono oggi utilizzati principalmente nell'ambito dell'alimentazione, dell'agricoltura, della medicina, della ricerca, e dell'industria.

Formaggi ai raggi X

UN ESPERTO ASSAGGIATORE
CI SVELA I SEGRETI
DEL SUO MESTIERE

La Redazione

Formaggi ... che passione! Pochi sanno che c'è un'organizzazione che raggruppa gli assaggiatori, che con corsi appositi insegnano ad orientarsi e capire le diverse caratteristiche dei vari prodotti. Ce ne parla Beppe Casolo, esperto del settore.

Come si diventa assaggiatore? Quanti formaggi è possibile degustare in ogni seduta?

Il corso consiste in 10 lezioni e termina con esame. Gli argomenti trattati riguardano il latte, la microbiologia, la caseificazione, le diverse tipologie di formaggi, la legislazione relativa, gli abbinamenti. Ogni lezione associa alla parte teorica una parte pratica riguardante la degustazione. In ogni lezione vengono assaggiati 3 o 4 formaggi di cui viene compilata una scheda descrittiva. Dopo il primo è possibile frequentare un corso per Maestri assaggiatori, durante il quale sono maggiormente approfonditi gli argomenti relativi all'analisi sensoriale. Sono inoltre presentati e degustati formaggi stranieri.

Abbiamo l'impressione che in Italia si promuovano sempre quei pochi soliti formaggi. Perché, visto l'enorme numero di varietà di formaggi italiani?

Probabilmente il motivo principale è legato ai costi di promozione: i maggiori consorzi di tutela hanno disponibilità economiche superiori da utilizzare per

eventi di divulgazione. Cerchiamo di valorizzare anche formaggi di nicchia. La loro conoscenza approfondita aiuta a comprendere meglio anche il territorio con la sua storia e le sue tradizioni.

Ci sono rischi nel comprare un formaggio direttamente dal contadino?

Absolutamente no! Anche nel caso rarissimo di condizioni igieniche non perfette, il disagio può essere rappresentato da un mal di pancia passeggero o poco più.

Da quando le norme sanitarie hanno cominciato a regolamentarne la produzione, come sono cambiati i gusti dei formaggi?

Sono migliorati. Le norme hanno consentito di estendere condizioni di maggiore igiene, che permettono di conseguenza ai produttori di orientare meglio le fermentazioni, senza l'interferenza dei batteri indesiderati. Le ricerche scientifiche hanno provato che talune norme sono eccessivamente severe. È stato quindi possibile per taluni consorzi ottenere delle deroghe che hanno consentito ad esempio l'utilizzo di materiali tradizionali come le fascere o le assi di legno, la produzione di formaggi a partire da latte crudo, ecc. Credo che il bilancio sia tutto sommato positivo. Chi ha una certa età può confermare che trent'anni fa si vendevano anche degli orrori, oggi quasi completamente scomparsi.

Esistono veramente formaggi magri?

No! E diffidate di chi ve li propone! Ci sono però formaggi più o meno grassi: il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano, ad esempio, sono prodotti a parti-



re da latte parzialmente decremato.

Come si fa a riconoscere un formaggio di qualità?

Semplice: bisogna diventare assaggiatori Onaf! A parte gli scherzi la cosa più importante è l'esperienza e il corretto uso dei sensi, che rappresentano i nostri strumenti di analisi: vista, gusto, olfatto, tatto e addirittura anche l'udito! Non ci sono criteri universali, perché le caratteristiche di un formaggio possono rappresentare i difetti di un altro. Si pensi ad esempio all'occhiatura, ovvero i "buchi" presenti in molti formaggi. Pensiamo allo svizzero Emmentaler: deve avere numerosi occhi di grandi dimensioni, mentre in un Bagoss non devono in alcun modo essere presenti.

C'è un parallelismo tra la terminologia usata dai sommelier riguardo i vini e la vostra riguardo i formaggi?

Sia i sommelier che gli assaggiatori utilizzano descrittori sensoriali. Per gli aspetti olfattivi, ad esempio, si fa riferimento a prodotti naturali, vegetali (fiori, verdure, frutta, legno, ecc.), animali (latte, burro, sudore, cuoio, ecc.) ed altro (tostato, ecc.). I prodotti, tuttavia, sono molto diversi tra loro; basti pensare alla diversità della struttura, che l'esperienza sensoriale maturata in un settore, non aiuta in modo sostanziale la conoscenza dell'altro.

Molte persone per abitudine levano la cro-

sta a tutti i formaggi: fanno bene?

La crosta delle forme che riportano in etichetta la scritta "crosta non edibile" (come nel caso del gorgonzola d.o.p.) o che siano state trattate con conservanti, antimicotici, o simili, ovvero che siano stati stagionati, o conservati in ambienti dubbi, sporchi, polverosi, non sono da consumare. Per il resto, il criterio da adottare deve rispondere alla seguente domanda: la crosta completa positivamente le sensazioni organolettiche del formaggio? Oppure gli conferisce caratteristiche meno pregevoli, magari con note amare e percezioni che nulla hanno a che fare con il prodotto, ma che riguardano l'ambiente esterno (ad esempio cantina, o il trattamento con morchia ecc.)? Nel primo caso l'invito è quello di consumarla, nel secondo quello di evitare la crosta. Assai diverso il discorso riguardante il sottocrosta, la parte appena sottostante la superficie esterna del formaggio, la porzione più interessante e ricca dei prodotti che hanno raggiunto lo stadio ottimale di stagionatura e affinamento. Può regalare grandissime emozioni. Le produzioni cosiddette a crosta fiorita, quelle cioè che presentano un feltro più o meno spesso di muffe bianche, vanno consumate integralmente.

Il cibo fra le culture

UN CALEIDOSCOPIO
DI SAPORI E PROFUMI
PER COLORARE IL MONDO

Fabrizio Carrer



Il cibo è il combustibile degli uomini, che si venga dall'Africa piuttosto che dall'Europa o dall'Asia. Nello specifico, ogni cultura si compone di differenti abitudini e gusti; in effetti, le specialità di ogni Paese sono assai peculiari. Se in Africa, per abitudine e costume, un piatto tipico può essere carne di antilope o di coccodrillo, in Asia (Cina o Thailandia, per esempio) sarà facile trovare ogni sorta di vermi o insetti fritti, come negli Stati Uniti sarà facile trovare un hamburger o in Italia mangiare un piatto di pasta. Il riso e il grano sono le piante alimentari coltivate con maggior intensità in tutto il mondo. **Un piatto di riso ordinato in Cina sarà però preparato in modo diverso da un risotto al nero di seppia o alla milanese;** quindi quello che accomuna gli alimenti, che di per sé sono semplice combustibile, è l'arte di lavorarli, distinguendo tra cultura e cultura memorie gustative diverse. Anche il pane, derivato dal grano, viene preparato in modo differente in Europa o in Africa. In Messico e nel resto dell'America Latina, la tortilla viene usata al posto del pane europeo, pur trattandosi dello stesso prodotto iniziale, farina di mais. I laboratori delle grandi multinazionali (Coca Cola, McDonald's, KFC) diffuse in tutto il mondo, hanno però

trovato la chiave per accedere ai gusti della massa e aprire i mercati in ogni zona del pianeta, annullando di fatto con le loro formule, la gran parte delle identità nazionali. Anche in un ristorante cinese, se si trova in Messico, mangeremo diversamente da uno che si trova a New York, proprio perché il piatto è stato adattato al gusto del consumatore. Attenzione però a non perdere l'identità e il senso proprio della cultura, grazie al quale oggi ci ritroviamo ad avere diverse pietanze legate a specifici gusti, mantenendo e preservando antiche culture; anche se per certi versi oggi è difficile poter trovare un ristorante a Milano e poter ordinare della "casöla", poiché le abitudini stanno cambiando e deformandosi a favore di una globalizzazione dei sapori... Siamo disposti a perdere tutto questo? A permettere un azzeramento di gusti e culture, a beneficio di un sapore unificato studiato a tavolino? Per coloro che hanno viaggiato per il mondo e vissuto in altri Paesi, cosa sarebbe l'Italia senza il suo panino al salame, o pasta al pomodoro e basilico, o il Messico senza i suoi chile, tacos e burritos? Paese che vai, usanza che trovi... Non cerchereste un piatto di polenta e brasato in Messico, così come mai e poi mai si ordinerebbero delle tagliatelle al ragù in Africa. Abitudini e



culture, formano l'identità di un Paese, ottenendo quel senso di individualità che le distingue e le rende ricercate. Questo non significa che un hamburger con patatine fritte non sia buono, ma che non sarebbe consono considerarlo alimentazione salutare e corretta. Con un occhio alla salute, va bene di tanto in tanto, tenendo pane, pasta o verdura come piatto principale. Ovviamente, tutto è legato a una questione di gusti e culture; ne deriva che un piatto di cavallette è una prelibatezza per la loro cultura, ma da noi le quaglie arrosto hanno la meglio, in quanto gusti e cultura sono differenti. In sostanza, il cibo visto come combustibile, soddisfa le esigenze dell'uomo di nutrirsi; quello che lo differenzia e lo rende unico sono il contesto e la cultura da cui proviene. Facciamo attenzione, però, a non dimenticare che il gusto o le abitudini in uso oggi, potrebbero essere frutto di "stregoni" dell'industria pubblicitaria che, studiando l'effetto del condizionamento della volontà umana, confezionano nuovi cibi e nuovi sapori, in nome di un rinnovamento non richiesto e che la maggior parte delle volte non viene approvato, ma subito dai consumatori. Altre volte, invece, sono gli stessi consumatori a richiedere regole più severe o informazioni maggiormente dettagliate riguardo ai prodotti in commer-

cio; un chiaro esempio è la carne che finisce sulle nostre tavole ogni giorno, nella quale, in base a recenti controlli effettuati dai NAS, sono stati riscontrati illeciti usi di steroidi e anabolizzanti per la crescita e l'adulterazione degli animali stessi. È di conseguenza assurdo che si debbano affrontare lunghe e snervanti battaglie contro le grandi multinazionali per ottenere ciò che è lecito e che ci riguarda più da vicino, cioè la nostra salute. In genere il global food non si sposa con quello che è considerato cibo salutare, proprio perché questo va contro il concetto di profitto delle multinazionali, le quali non si fanno scrupolo nell'usare prodotti a volte nocivi o che vanno contro l'etica; un esempio per tutti, è l'utilizzo dell'olio di palma derivato da coltivazioni non ecosostenibili. Inquietante è che siano le stesse multinazionali a dettare prima, e ad alterare poi le regole richieste dal resto del mondo attraverso quei consorzi di qualità ed eco-sostenibilità che da loro stesse vengono costituiti, ma che poi del resto risultano fittizie, come dimostrato da una recente puntata della trasmissione REPORT del 03-05-2015. In definitiva, non è detto che il nostro attuale progresso sia effettivamente benefico e salutare. Di sicuro non lo è per gli abitanti delle foreste pluviali e dei Paesi in via di sviluppo.

Sapori liberi dietro le sbarre

CON UN PO' DI FANTASIA
ANCHE IN CARCERE SI POSSONO
PREPARARE PIETANZE SFIZIOSE

Luciana Chiricò

Dei cinque sensi il gusto, forse, è proprio quello che meno "soffre", anche se in carcere, perché meno subisce le enormi limitazioni e i notevoli condizionamenti imposti, ad esempio, alla vista piuttosto che all'olfatto. In qualche modo, infatti, è sempre possibile, o quasi, riuscire a preparare il proprio cibo. Del resto, è meglio non affidarsi solo e sempre al vitto

non è semplicemente un rito cui è difficile saper rinunciare ma, soprattutto, una necessità indispensabile per potersi mantenere in salute. **Il cibo non serve solo a saziare, ma a nutrire in modo sano il nostro organismo, nonché soddisfare il nostro olfatto, la nostra vista e, perché no, anche la nostra anima.**

Pure un alimento povero e non troppo ricercato può onorare queste funzioni: il piacere della preparazione, il profumo degli aromi godibili già durante la cottura e il risultato, anche se modesto, sono tutti elementi capaci di trasformarsi contemporaneamente in diversi piaceri. In questo senso il gusto, anche in carcere, può essere coltivato e difeso con un certo decoro e senza eccessive difficoltà. La buona tavola, le ricette saporite, il cibo appetitoso non necessariamente si coniugano con alimenti di lusso, molto raffinati e costosi. Anzi, spesso è vero l'esatto contrario: con elementi di modesto valore e facilmente reperibili si possono preparare ghiotte pietanze di ottima qualità. Le soluzioni più umili sono talvolta le migliori, senza considerare che quando si può contare solo su pochi e poveri "averi", la fantasia si scatena e l'ingegno pure. Il gusto evoca ricordi dell'infanzia, il nutrimento e l'amore materno: cibi e profumi semplici per reminiscenze intense e datate. Cuci-

dell'amministrazione, in particolare se la detenzione non è a breve termine. Cucinare quanto si mangia,





nare in carcere tentando magari di ripetere, nei profumi e nel gusto, i sapori di casa propria, spesso, diventa una sfida e, il più delle volte, se ne esce vincitori. Inoltre, la competizione talvolta sta proprio nel saper escogitare sistemi per la preparazione e la cottura delle pietanze. Teniamo presente, ad esempio, che in carcere i coltelli sono quelli monouso in plastica, i fornellini, quelli da campeggio molto piccoli e il più delle volte instabili e l'uso di un forno è un ricordo legato a quando si era persone libere. Difficile poter contare su pentole, padelle e casseruole in buono stato e adatte a quel che s'intende cucinare. **Cionondimeno, in carcere ci si trasforma in tecnici di qualunque cosa**, così che la cenere, se raccolta in un contenitore di metallo e scaldata sulla fiamma viva, diventa una vera e propria pietra refrattaria, indispensabile per cuocere pizze, focacce e torte, sopra un fornello, evitando di bruciarle. Uno stipetto, cui si è praticato un foro nel ripiano inferiore in modo da poterci collocare sotto il solito infelice fornellino dopo averlo rivestito internamente di alluminio, dà vita a un fantastico forno dove è possibile cuocere persino il pane. Con queste premesse è evidente che ogni detenuto può diventare un fantastico chef quando fantasia e ben dell'intelletto non mancano. E' così che ci si può cimentare nella preparazio-

ne di un antipasto caldo, come un tortino di patate e zucchine al pesto, o di un dessert, come il latte alla portoghese con crumble speziato, passando, perché no, per un primo piatto di lasagne con polpettine e carciofi. Gnocchi, carni farcite e sformati possono diventare un gioco da ragazzi, se si è capaci di "condirli" con la dovuta passione e la giusta immaginazione. Altrettanto gratificante è imparare a riciclare il cibo non consumato rielaborandolo, con un po' di ingegno e un pizzico di maestria, per trasformarlo in "nuove pietanze" forse ancor più gustose di quelle originarie. L'originalità in cucina, del resto, è necessaria, indispensabile ma soprattutto divertente. Il risultato finale dell'impegno culinario non appaga solo la vista, l'olfatto e le papille gustative, ma premia e soddisfa la passione e l'entusiasmo impiegati. Si assapora e si apprezza anche dietro le sbarre a dimostrazione che il cibo e la sua preparazione sono capaci di riempire non solo lo stomaco, ma anche altri vuoti che non si palesano solo con i non banali morsi della fame.



Le mie prigionie

LA TESTIMONIANZA
DI CHI HA VISSUTO
IL CARCERE ALL'ESTERO

Antonello Carraro

Recentemente a Bollate il fotografo Valerio Bispu-ri ha presentato un suo reportage realizzato nelle carceri sudamericane. Personalmente ho sperimentato sulla mia pelle cosa significhi essere ospite di quei luoghi: ho vissuto un mese nel carcere di Cartagena in Colombia. Dopo l'arresto sono rimasto chiuso per parecchie ore in una cella del Comando di Polizia, l'anticamera dell'inferno in cui sarei stato proiettato. All'arrivo nel penitenziario sono stato rinchiuso con una cinquantina di altre persone in un corridoio lungo una decina di metri e largo poco più di uno, e va già bene uscirne indenni e con i vestiti addosso; poi ci portano al cancello che dà accesso al carcere vero e proprio. A quel punto, aperte le porte, ci dicono di trovarci un posto. Proprio così! **Non ti viene assegnata una cella, ma è compito tuo trovarti un posto dove stare e non è facile: non hai alcun aiuto.** Io sono fortunato, perché non appena entrato sento gridare il mio nome. Guardandomi intorno vedo un mio ex-dipendente, lui stupito di incontrarmi ed io sollevato nel riconoscere un volto noto. Si avvicina e mi prende in custodia; senza questo provvidenziale aiuto non so come me la sarei cavata. Va detto che

le celle sono circa quattro metri per tre, con uno spazio bagno di un metro per uno e mezzo, diviso dal resto della cella da un muretto alto circa un metro; i letti sono lastre di cemento armato e i posti a disposizione sono tre, ma questo solo in teoria, perché in pratica si arriva tranquillamente a sei e in alcuni casi si va oltre, e qui subentra la solidarietà tipica dei carcerati dove piuttosto ci si stringe ma non si abbandona nessuno. Alle sette del mattino si esce dalle celle e ci si riversa tutti nell'area comune esterna, una distesa di cemento grande quanto due campi da calcio dove si convive con circa ottocento o novecento persone. In quest'area c'è uno spazio coperto sotto il quale c'è una serie di tavoloni in cemento con relative panche, sempre in cemento, che dovrebbero fungere da refettorio. Al mattino viene distribuita la colazione, in una specie di liquido biancastro e denso ottenuto bollendo a lungo il riso e poi frullandolo: ne risulta un nauseabondo liquido. E veniamo al vitto. Siccome non sono così disumani da privare del cibo i detenuti, la sua distribuzione è una sorta di lancio controllato. Sì, perché il cibo non viene consegnato ma buttato attraverso le sbarre, creando così una rissa quotidiana per accaparrarsi qualcosa.

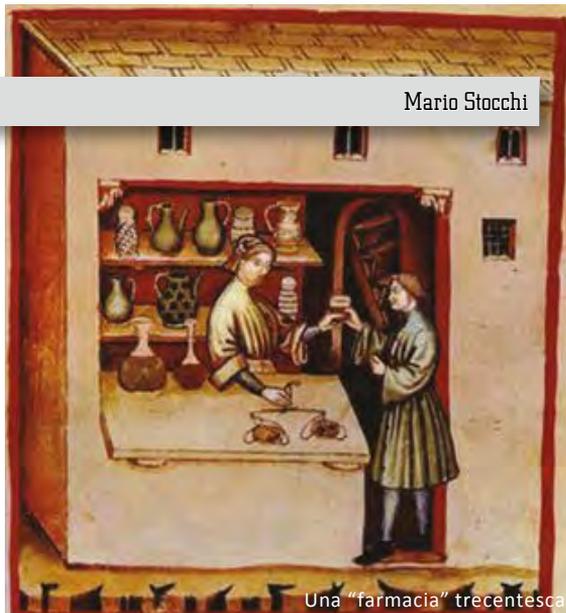


Le guardie non entrano nel recinto detenuti, perché rischierebbero immediatamente la vita. All'interno del carcere comandano i detenuti, suddivisi in bande, ognuna con la propria gerarchia di comando e territorio ben distinto; per questo motivo gli scontri tra fazioni sono all'ordine del giorno e il più delle volte qualcuno ci lascia la pelle. **La vittima viene trascinata sino al cancello di accesso e verrà poi recuperata in serata, quando tutti saranno rientrati in cella.** Di contro, all'interno di questo enorme serraglio c'è una specie di chiosco rigorosamente protetto da inferriate, dove chiunque abbia le possibilità può acquistare cibi o bevande o qualunque altra cosa, perché il detenuto è in possesso di denaro liquido, il che lo espone quotidianamente al rischio di venir rapinato o ucciso. Non esiste praticamente assistenza sanitaria, salvo in caso di gravi ferimenti; se il ferito riesce a raggiungere il cancello divisorio viene prelevato e portato in ospedale; per altre malattie resta la preghiera come unica cura. Alle 17,30 tutti i detenuti rientrano nelle celle e si chiudono dentro; le chiavi sono in possesso di chi comanda la cella, onde evitare incursioni notturne per

rapina o regolamento di conti in sospeso. La libertà all'interno del carcere è praticamente illimitata, ognuno può andare dove vuole e telefonare a chi vuole e quando vuole: il telefono è a disposizione di tutti. Le visite di amici o familiari sono possibili tutti i giorni dalle 8 alle 17 senza limiti di tempo e restrizioni; per il detenuto che voglia avere incontri sessuali con la propria compagna, non esiste alcun tipo di divieto. In alternativa molte professioniste svolgono il loro lavoro a pagamento all'interno, con tariffe popolari. C'è poi l'area a pagamento, dove chi se lo può permettere ha una sua cella personale più grande dove gli è permesso avere tutto quello che desidera, dalla Jacuzzi al maxi schermo, aria condizionata, frigorifero e via discorrendo; una sorta di residence, protetto e distaccato dagli altri detenuti. I pasti si ordinano al proprio ristorante preferito e vengono consegnati direttamente a qualsiasi ora si voglia. In quest'area eravamo otto e tutti europei, con cure mediche immediate a pagamento, e qualsiasi altro sfizio ti venga in mente; va detto che tutto ciò è a disposizione di un numero esiguo di persone. Il carcere vero, è quello che ho descritto sopra.

Sciroppi e granulati

BASTA UN POCO
DI ZUCCHERO
E... LA MEDICINA VA GIÙ



Una "farmacia" trecentesca

Chi ha una certa età di sicuro ricorderà il sapore incredibilmente disgustoso dell'olio di ricino, usato come lassativo e divenuto famoso per il suo uso punitivo in un certo periodo della nostra storia, così come quello altrettanto nauseante dell'olio di fegato di merluzzo, che negli anni '50 e '60 andava molto di moda e veniva dato ai bambini per prevenire malattie delle ossa da carenza di vitamina D, come il rachitismo. Successivamente, l'industria farmaceutica ha cominciato ad aggiungere a preparati da prendersi per bocca sostanze edulcoranti e dolcificanti, per rendere la medicina meno disgustosa (meglio usare questo termine e non la parola buona perché probabilmente nessuno può definire tale una medi-

cina). Il problema del sapore ha grande importanza soprattutto quando si tratta di bambini, notoriamente molto diffidenti nei confronti delle medicine. In questo articolo parliamo in particolare degli sciroppi e dei granulati. Lo sciroppo (tipico quello per la tosse) è una soluzione formata da acqua e zucchero ed è caratterizzato da gusto dolce e viscosità elevata. Generalmente gli sciroppi contengono sostanze aromatiche o aromatizzanti; vengono somministrati mediante un cucchiaino o un cucchiaino. Quando lo sciroppo viene deglutito, le sostanze dolcificanti stimolano le papille gustative facendo percepire il gusto dolce, che copre così il sapore di solito molto amaro del farmaco. **Il flacone dello sciroppo va tenuto lontano dalla luce diretta del sole, perché il preparato potrebbe deteriorarsi e diventare così inutilizzabile.** Il granulato invece è una preparazione solida costituita da particelle di polvere o piccoli granelli, privati completamente di acqua. Può essere o come tale, masticato oppure

disciolto in acqua o in altro liquido adatto. Il granulato contiene uno o più principi attivi con o senza eccipienti e, se necessario, coloranti autorizzati o sostanze aromatizzanti, per dare alla bevanda ottenuta un sapore gradevole, solitamente di frutta (arancio o limone). Il granulato viene commercializzato come preparazione a dose unica (nella maggior parte dei casi in forma di bustine) o più raramente multidose (in forma di barattolo da cui si preleva con un misurino la quantità prescritta). I granulati quasi sempre sono prodotti effervescenti, ossia creano una schiuma quando vengono disciolti in un bicchiere d'acqua, fenomeno dovuto alla presenza di alcune sostanze come acido citrico, acido tartarico o bicarbonati, che reagiscono rapidamente in presenza di acqua sviluppando anidride carbonica. Prodotti commercializzati sotto forma di granulati sono ad esempio molti mucolitici (farmaci per sciogliere il catarro bronchiale), vari antiinfiammatori e molti integratori.



Gusto e raffinatezza

LA SENSIBILITA'
DI UN'ARTISTA DEL CIBO
ATTRAVERSO I SENSI

Il pranzo di *Babette* è un racconto del 1958 di Karen Blixen da cui è stato tratto il film omonimo vincitore di numerosi premi. Alla fine del XIX secolo a Berlevaag, piccolo villaggio norvegese, vivono due anziane sorelle puritane, Martina e Filippa, figlie di un decano protestante, dedite al prossimo, osservando le regole del padre: rinunciando, l'una, all'amore di un giovane tenente che diverrà poi generale e, l'altra, alla carriera artistica. Un giorno si presenta una signora francese, Babette Hersant, fuggita da Parigi perché filo-rivoluzionaria. Viene ospitata dalle anziane signorine grazie alla lettera di un vecchio amico, guadagnandosi l'accoglienza come governante e facendo beneficenza. Dopo anni riceve da Parigi una grossa vincita in denaro, diecimila franchi. Mentre tutti credono che li userà per tornare in Francia, Babette chiede umilmente di poter commemorare, con un pranzo, il centenario della nascita del loro padre. Martina e Filippa, benché lusingate,



vedono nel banchetto una minaccia alla loro vita tranquilla. I dodici abitanti del villaggio, seguaci di una vita priva di piaceri terreni, saranno letteralmente sedotti ed inebriati dal simposio che Babette, grande cuoca di Parigi, ha fortemente voluto per poter nuovamente esprimere il suo talento di artista. Infatti, nel corso del pranzo il generale, antico innamorato di una delle due sorelle, racconta che al Café Anglais di Parigi uno chef donna, che avrebbe fatto poi perdere le proprie tracce, riusciva, con la sua cucina sublime, a trasformare un banchetto "in una avventura amorosa". **Babette servirà: brodo di tartaruga, blinis dermidoff (focaccine tipiche della cucina russa tradizionalmente servite con panna acida, caviale, salmone affumicato ecc.), cailles en sarcophage (quaglie), insala-**

ta mista, formaggi misti, savorin, frutta mista, caffè con tartufi al rum e pinolate, frollini, amaretti. Il tutto irrorato da Amontillado bianco ambra (pregiatissimo vino liquoroso della Montilla, regione vicino Cordova), Clos de Vougeot, Veuve Clicquot. Per procurarsi gli ingredienti, tutti rigorosamente provenienti dalla Francia, le bevande, i cristalli e le stoviglie Babette ha speso tutto il suo denaro, ma solo il vecchio generale riesce, incredulo, a capire il reale valore economico del pranzo. Incredibile è il grande impegno che precede la preparazione di questo favoloso pranzo, lo straordinario fermento che ne distingue l'allestimento affinché tutto risulti perfetto e servito in maniera ineccepibile come solo un gran maestro di cucina riesce a immaginare e a creare, ovvero un'opera d'arte.

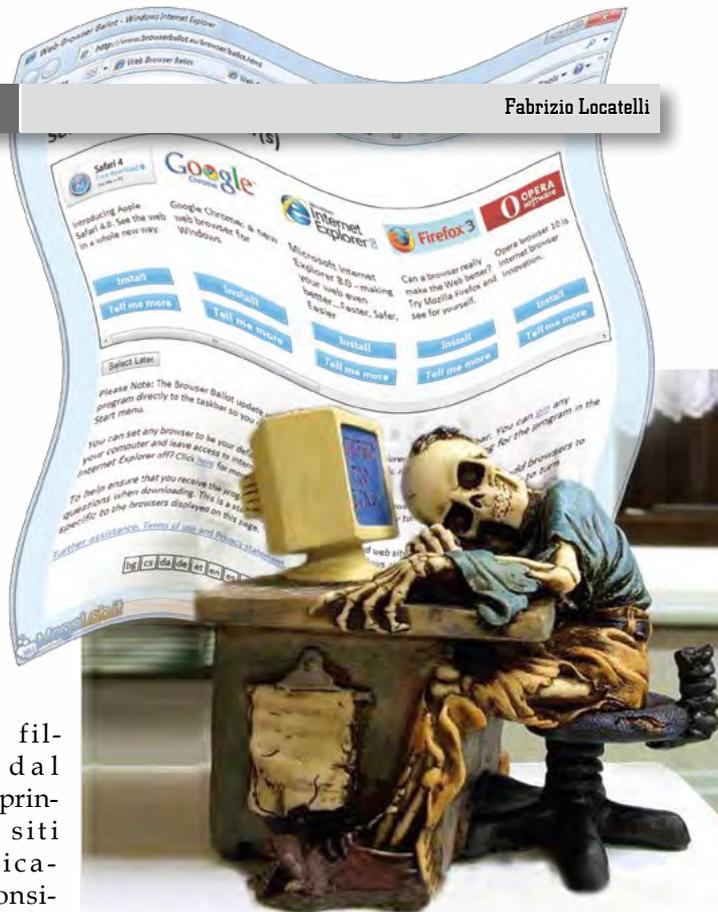
Il web negato

IL RISCATTO PER NOI
PASSA ANCHE
ATTRAVERSO LA RETE

Quello che fino a qualche decennio fa poteva essere un binomio improbabile e cioè la possibilità d'accesso a Internet per un detenuto, oggi, alla luce dell'incredibile accelerazione tecnologica, risulta quantomeno un atteggiamento in contrasto con il nostro tempo. Se l'aspetto del contatto istantaneo con l'esterno è in conflitto con l'idea della pena detentiva del nostro ordinamento penitenziario come porre allora la questione del diritto d'accesso alla libera informazione e più in generale al sapere? Che senso ha consentire al detenuto di informarsi attraverso tv e giornali e non in rete? È legittimo censurare applicazioni di messaggistica, chat, social ma come giustificare l'esclusione da quella parte della rete che riguarda appunto gli aspetti marcatamente rieducativi all'interno di un carcere? È in questa sfumatura che sta la violazione del diritto. Ad onore del vero cablare gli istituti penitenziari non è tecnicamente semplicissimo in quanto viene investita tutta la complessa normativa vigen-

te qualora si vada a filtrare dal server principale siti e applicazioni considerati "a rischio". In tempi di accesi dibattiti sull'estensione di diritti alle fasce più deboli della società, quanto gioverebbe al programma di reinserimento del carcerato ed al conseguente indice percentuale di recidiva quella ampia finestra sul mondo che è oggi Internet? In fondo essere virtualmente libero, navigando nel web, non è altro che un passaggio preparatorio per certificare e valutare peso e importanza della libertà stessa, quella reale e tanto attesa. **Quel desiderio di riscatto sociale che in alcuni detenuti è latente senza dubbio si manifesterebbe con maggior chiarezza anche attraverso un sapere filtrato;** i suoi strumenti intellettivi ne trarrebbero indubbio beneficio: penso a quanto possa giovare a uno studente

internato o al semplice curioso la consultazione di un'enciclopedia multimediale o di un motore di ricerca. In tempi in cui algoritmi e big data, gli studi su i dati sensibili che lasciamo incuranti in rete e che i ricercatori di mercato studiano attentamente, dettano le regole comportamentali della società, il veto d'accesso alla rete suona come un timore datato che si nasconde dietro l'arretrata familiarità tecnologica dei nostri governanti a oggi ancora impegnati in sedute parlamentari per l'introduzione o meno della banda larga sul nostro territorio. Internet è anche un serbatoio di cultura e in carcere sarà indispensabile valorizzarlo come il principale strumento didattico: rivendichiamo il nostro diritto di riscatto, in un click!



Il carretto infernale

L'ENNESIMO SCONTRO
TRA IL SAPERE
E CHI NON NE VUOL SAPERE



La vulcanica e contorta mente del Veloce si mise al lavoro; come aiutante per risolvere il problema scelse Pocaluce. Non sto a commentare quanto infausta fu la scelta! Mentre il Veloce si arrovellava per trovare una soluzione, Pocaluce continuava a sbattere contro qualunque cosa andasse oltre il mezzo metro dal suo orizzonte visivo. Avendo a propria disposizione ben poche risorse con cui risolvere il problema, il Veloce, utilizzando quel poco che era in suo possesso, pensò di modificare alcuni meloni retati inserendoli nella vecchia sede delle ruote usando dei bastoncini di pesce surgelato come supporto. Il risultato, a parte l'orrendo effetto visivo, fu quello di ottenere un carrello che non sopportava in peso neppure di un fumetto e che immancabilmente entrava in autodistruzione nel breve spazio di pochi centimetri dalla prima rotazione. Come al solito, l'invenzione fu una catastrofe; l'unico a non accorgersi del fallimento fu Pocaluce. Ginomistero da

par suo si avvicinò al Veloce e sussurrando al suo orecchio gli propose di fregare le ruote della sedia a rotelle dello zio paralitico dell'Illuminato, spiegando che tanto non si muoveva di un millimetro dal lontano '34. L'incarico fu affidato a Setteetti, dopo aver abilmente sottratto le ruote alla carrozzina, le consegnò al Veloce, che dopo aver approntato i supporti diede l'incarico di montarle a Pocaluce, il quale, non vedendo quasi nulla, le montò spaiate ritrovandosi così con una ruota grande e una piccola per lato. **Condurre quel carrello era un fatto di puro equilibrio, ma ormai il danno era fatto.** L'Illuminato si rese conto di quanto fosse difficile coordinare i propri adepti. Nonostante il precario equilibrio la cosa poteva funzionare; l'unico vero inconveniente erano gli insulti e gli sproloqui urlati all'indirizzo di tutto il gruppo da parte dello zio dell'Illuminato, urla che attirarono l'attenzione dell'Uomo in più: Questi, sconcertato alla vista dello strano trabiccolo, trasa-

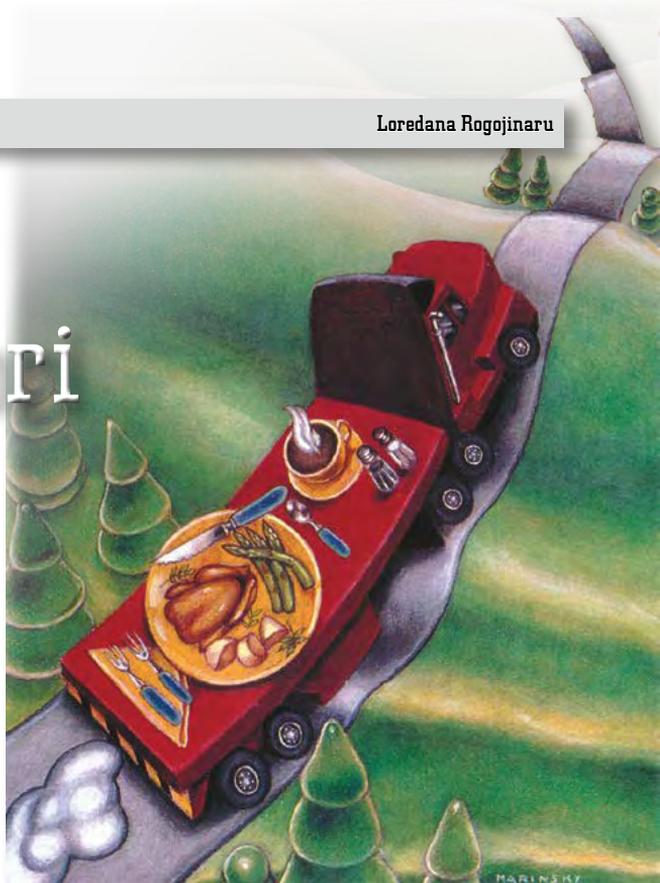
li e si rese conto che avrebbe dovuto inventarsi qualcosa d'altro per fermare il fronte del sapere. Gli venne incontro il Lebole, proponendo un complesso piano architettato a dovere per mettere in seria difficoltà gli avversari; coadiuvato dal Lasagna. Lebole propose di mandare in avanscoperta Pupo abilmente truccato da femme fatale per irretire con abili malie l'Illuminato, allo scopo di ottenebrare la sua mente. Unico errore del piano era il fatto che l'Illuminato era gay. L'Illuminato non cadde nella trappola. Al contrario rimase interdetto dal goffo tentativo di seduzione da parte del pupo travestito da vamp, ma nonostante questo dopo il primo imbarazzante momento la situazione prese una piega diversa. L'Illuminato vecchio volpone si accorse che sotto mentite spoglie non c'era una donna bensì il pupo. Memore delle voci che attribuivano ai nani il contrappasso della L rovesciata, prese lui l'iniziativa. ... **-Terza puntata.**

La Romania e i suoi sapori

UN VIAGGIO CON LA FANTASIA
TRA I PROFUMI
DELLA CUCINA TIPICA DEL PAESE

A tavola si dice che non s'invecchia mai. Dev'essere per questo che, ai più e nella maggior parte del mondo, piace così tanto trascorrere tempi considerevoli attorno al desco e non soltanto perché i sapori della cucina meritano di essere gustati, ma soprattutto perché un buon pasto diventa occasione di conversazione oltre che di condivisione. Gli argomenti sono i più svariati: calcio, confidenze sentimentali, questioni di lavoro importanti e, immancabilmente, ricette politiche vincenti. Insomma, nonostante il boom dello street food per molti è ancora fondamentale mettere le ginocchia sotto il tavolo per dire di aver davvero mangiato. La Romania è uno dei luoghi in cui il "palato" ha la sua importanza, pertanto proponiamo un viaggio attraverso i piatti che ricordano tanto quelli di cui solo le nonne custodiscono ancora i segreti. Due città in particolare si distinguono per la cucina: una è Bucarest, la capitale, e l'altra è Arad, a nord del paese, al confine con

l'Ungheria. La prima è famosa per la gelatina al gusto di lampone, notevole richiamo anche per i turisti. La specialità di Arad, invece, è il gulasch, piatto a base di carne, tanto grasso di maiale e verdure diverse, servito in un piatto di terracotta con abbondante peperoncino rosso, fresco e piccante. Una meraviglia sia la presentazione sia il sapore! Originari della Transilvania sono gli involtini di verza riempiti con carne e riso. La verza viene messa a riposare per novanta giorni in salamoia e le foglie migliori vengono destinate agli involtini che saranno serviti su un tagliere con panna da cucina e polenta calda. **La caratteristica dei Carpazi orientali è la carne: in particolare il cinghiale cotto sulla griglia è un richiamo davvero irresistibile.** Non possiamo non menzionare il piccantissimo salame d'orso, il petto di cervo affumicato; il gusto della selvaggina non ha paragoni.



A casa mia il piatto davvero speciale sono le cosce di pollo disossate ripiene di funghi tritati, prezzemolo fresco e cipollotti, soffritte in olio per circa quindici minuti ai quali segue una lunghissima cottura a fuoco lento dopo aver aggiunto panna da cucina. Questa pietanza, per me, ha un valore sentimentale ma, garantisco essere un sapore da acquolina in bocca. A Tg Jiu, infine, caratteristico è un piatto a base di prugne secche. Gli abitanti realizzano una pietanza, dolce/salata, che assomiglia a un minestrone piuttosto denso. Il profumo è davvero invitante e se ci si trova a passare da quelle parti, fermiamoci e auguriamoci che ci invitino a assaggiarlo e chissà che non ci confidino il segreto della ricetta.



GLOSSARIO

pag. 4 Cultivar: Varietà di vegetale coltivato mediante miglioramenti genetici

pag. 8 DARWIN (CHARLES): Naturalista inglese studioso dell'evoluzione della specie umana

pag. 12 Epiglottide: Piega cartilaginea che chiude le vie respiratorie al momento della deglutizione

pag. 19 Organolettiche (proprietà) : Insieme delle caratteristiche di una sostanza

pag. 30 Street food: Cibo già pronto venduto per strada da ambulanti

Nel prossimo numero ...



**dalla fisiologia
all'arte**



La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale che spetta alle persone. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione a questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT5800335901600100000119681

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale 97431730155

Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"
Pubblicazione periodico Salute inGrata
Progetto "Dona un sorriso" sostenuto da:
Laboratori artigiani
Progetto salute
Al femminile pallavolo,
corso di ginnastica e Zumba dance
Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"
sul progetto Demetra del 7° reparto



SALUTE inGRATA