

IL GUSTO DELLA DIETA MISSION POSSIBLE



IPSSAR "F. DE CECCO" - PESCARA

MEZZE MANICHE CON PANOCCHE, CIME DI RAPE E CACIGNI

dalla tradizione marinara ...



... alle dolci
colline, agli alti
pascoli
d'Abruzzo



I nostri ingredienti

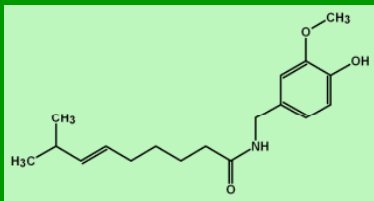
La pasta



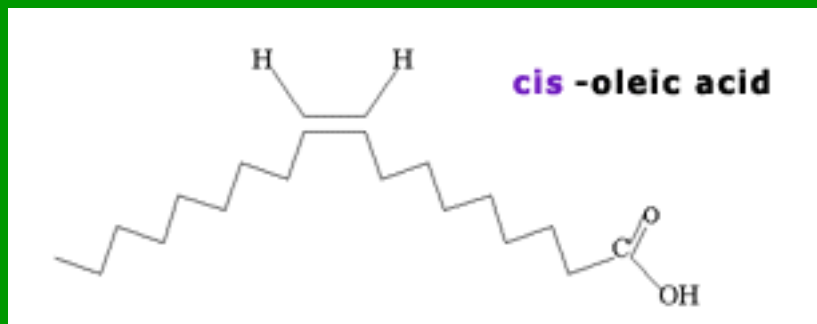
Le panocchie



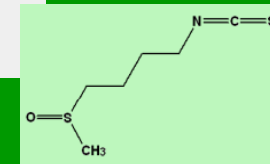
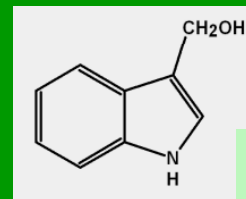
Lu “firfillon”



L'olio extra vergine di oliva



Li "cacign" e le cime di rape



L'aglio, etc. etc.



LA RICETTA



... work in progress !



L'ANALISI NUTRIZIONALE

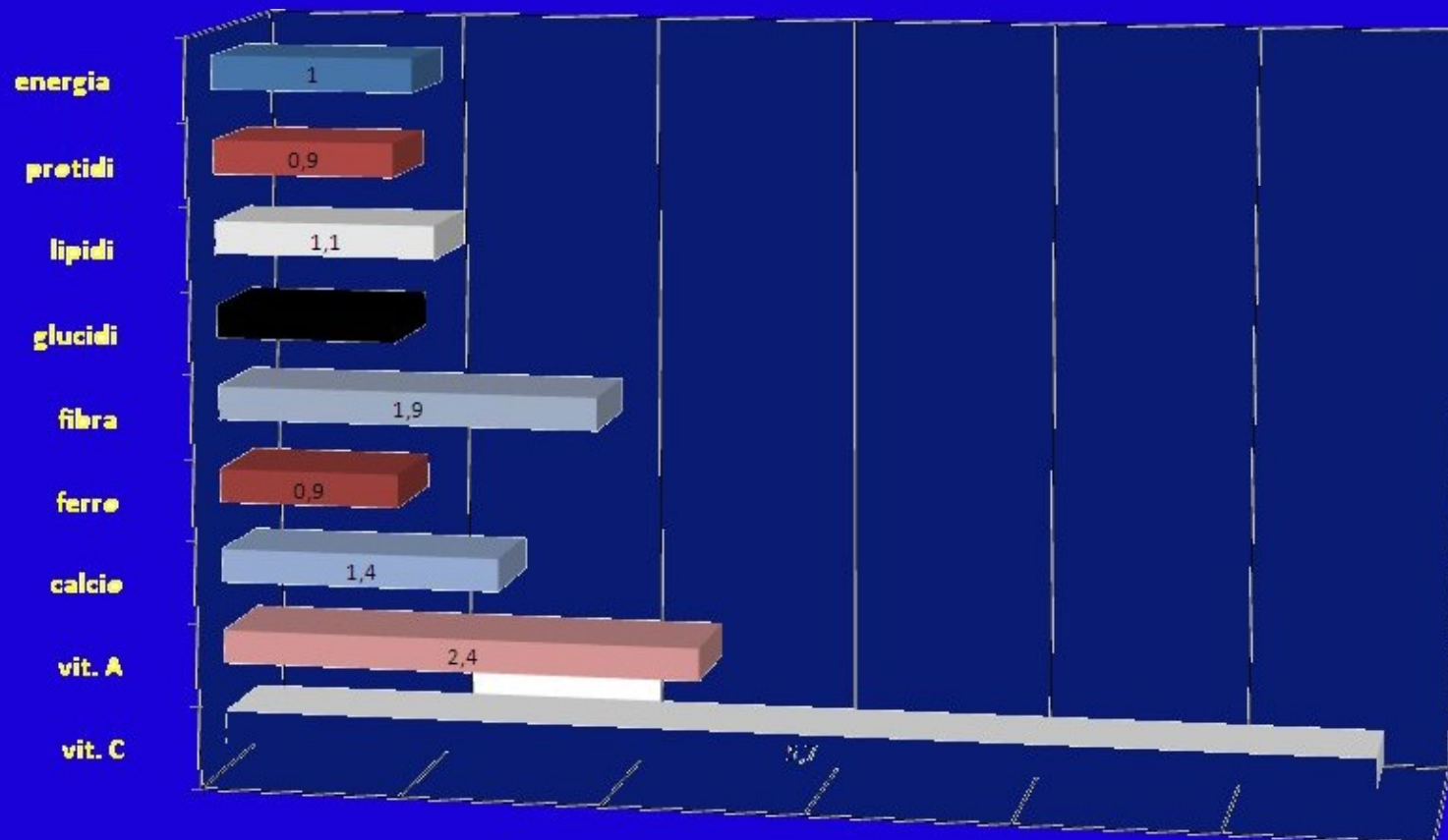


INGREDIENTI x 4	g lordi	proteine	lipidi	glucidi	fibra	kcal
pasta di semola	500	54,0	1,5	414,0	13,0	1780,0
pannocchie	600	36,7	1,6	7,8	0,0	192,0
cime di rape	2000	13,8	0,0	52,4	35,9	248,0
cacigni	1000	11,6	1,7	5,8	29,9	257,0
olio extra vergine di oliva	100	0,0	100,0	0,0	0,0	900,0
	totale:	116,1	104,8	480,0	78,8	3377,0
	per porzione:	29,0	26,2	120,0	19,7	844,3
	in percentuale:	13,8	27,9	56,9		
	valori ottimali:	15%	25%	60%		

per porzione:

colest.: 100 mg; Ca: 400 mg; Fe: 6 mg; vit.C: 120 mg; vit.A: 450 ug

L'INDICE DI QUALITÀ NUTRITIVA



LE SOSTANZE AD AZIONE PROTETTIVA

Phytochemicals



- **Phenolic compounds**
 - Proanthocyanins
 - Anthocyanidins
 - Flavonones
 - Flavonols
 - Phenolic acids
- **Carotenoids**
 - Lycopene
 - Beta-carotene
 - Xanthophylls
- **Monoterpenes**
 - Limonene
- **Sulfur compounds**
 - Glucosinolates
 - Indoles
 - Allicin

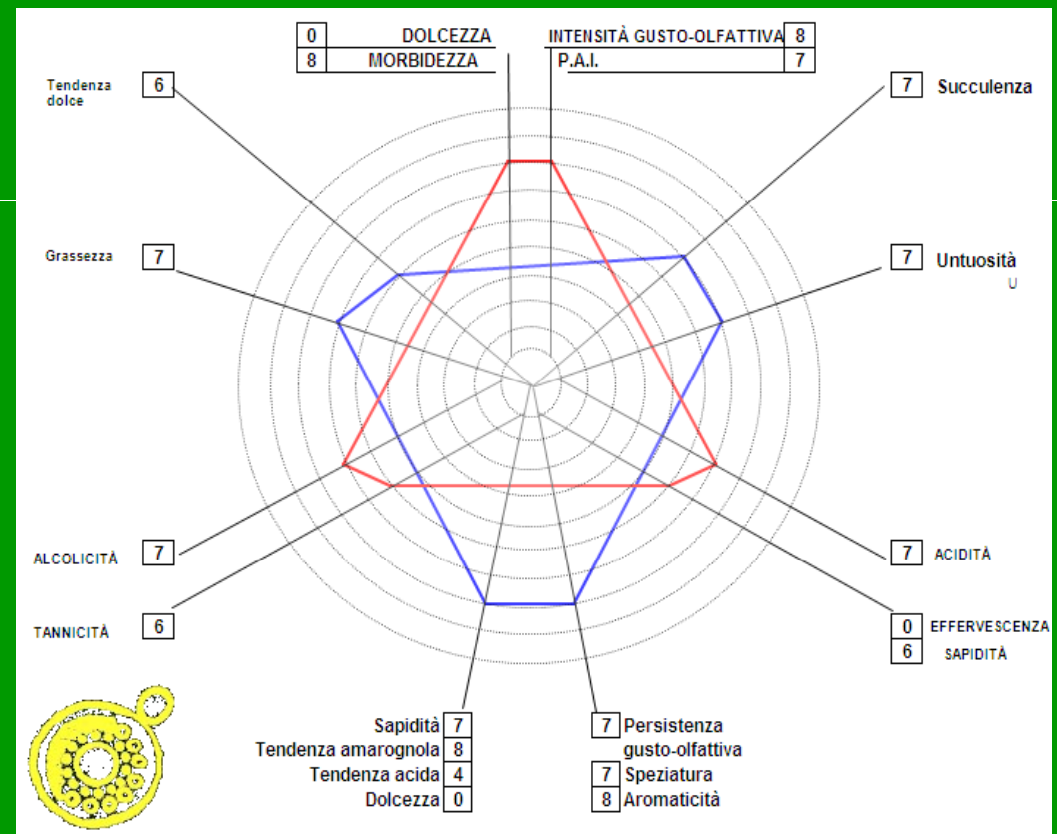
PERSISTENZA GUSTO-OLFATTIVA
TENDENZA AMAROGNOLA

AROMATICITÀ
SPEZIATURA

GRASSEZZA
SAPIDITÀ
SUCCULENZA
UNTUOSITÀ



IL GUSTO E L'ABBINAMENTO



Vino con profumo intenso e di buona persistenza. Caldo, morbido, con una discreta acidità e un basso contenuto di tannini, abbastanza sapido.



I.P.S.S.A.R. "F. De Cecco" - Pescara

www.ipssarpe.it

MISSION POSSIBLE



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



2003





Michela Del Greco



Domenico
Di Bucchianico



Giuseppe Nesta



Sara Aromatario



Luca Mattioli



Alfredo Crescenzi

I PRO

Roberto Casaccia

Narciso Cicchitti

Pia Mosca

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof. Raffaele Vitale

Grazie



ABSTRACT

Il gusto della dieta: MISSION POSSIBLE

Crescenzi Alfredo, Aromatario Sara, Di Bucchianico Domenico, Mattioli Luca, Nesta Giuseppe, Del Greco Michela, Prof. Cicchitti Narciso, Prof. Mosca Pia, Prof. Casaccia Roberto
I.P.S.S.A.R. "F. DE CECCO" PESCARA

Con questa breve relazione vogliamo dimostrare come sia una "mission possible" coniugare gusto ed equilibrio nutrizionale, tradizione e rigosità scientifica. A titolo di esempio abbiamo scelto una ricetta tipica della marineria pescarese, le "mezze maniche con panocchie, cime di rapa e cacigni", i cui ingredienti, sani e genuini, sono rappresentativi di tutto il territorio della nostra regione.

La pasta proviene dai contrafforti della Maiella ove sgorga un'acqua purissima che alimenta ben tre pastifici di rinomanza nazionale e internazionale. Le mezze maniche sono piccoli rigatoni, trafiletti al bronzo in modo da renderli adatti a catturare i più svariati condimenti. Come sappiamo la pasta deve rappresentare la nostra principale fonte di carboidrati complessi, secondo i principi dello stile alimentare mediterraneo.

Le panocchie (*Squilla mantis*) sono gustosi crostacei che abitano i fondali del nostro Adriatico e la cui pesca ha un andamento stagionale. La loro carne è di notevole pregio e il valore nutrizionale risiede nel discreto apporto proteico, di acidi grassi essenziali e di oligoelementi.

Il peperone rosso dolce essiccato chiamato "firfillone" viene tradizionalmente adoperato dai pescatori sulle loro barche e dalle mogli a terra; nella città di Pescara fa bella mostra di sé su tutti i balconi dei quartieri della marineria e non solo. Esso presenta caratteristiche organolettiche del tutto particolari, ben diverse da quelle del prodotto fresco. Nella tipica zuppa fatta con la "scafetta", ossia con il pesce povero dato al marinaio come compenso "in natura", il "firfillone" conferisce il colore rosso (il pomodoro non è previsto tra gli ingredienti) ed un sapore deciso e caratteristico. E' ricco di vitamine A e C, calcio, fosforo e potassio.

La collina abruzzese dà il suo importante contributo al nostro piatto con l'olio extra vergine di oliva. Sono ben 3 gli oli DOP che la nostra regione può vantare, risultato del lavoro minuzioso dei nostri coltivatori che utilizzano tecniche rispettose della tipicità dei luoghi e dei prodotti. Conosciamo tutti le innumerevoli proprietà salutari dell'olio extra vergine di oliva che non stiamo qui a citare. Basti ricordare la sua ricchezza in acidi grassi monoinsaturi e in composti antiossidanti.

Dalle campagne abruzzesi provengono anche le cime di rapa e i cacigni, verdure che danno un gusto caratteristico e aggiungono ulteriore valore salutistico alla nostra pietanza. Le cime di rapa, come tutti i prodotti del genere *Brassica* della famiglia delle *Crucifere*, contengono sostanze solforate che presentano interessanti proprietà antiossidanti e protettive: l'indolo-3-carbinolo e il sulforafano; contengono anche calcio, fosforo, vitamine A, C, e B2. I "cacigni" sono un misto diverse specie vegetali come la cicoria di campo, il tarassaco, il grespino e altre, che nascono spontanee e che sono molto utilizzate nella cucina tradizionale. Si tratta di piante cui vengono attribuite numerose proprietà salutari tanto da essere usate, oltre che nella medicina popolare, anche nella moderna erboristeria.

L'aglio, il più tipico rappresentante della cucina povera, già nell'antichità veniva considerato una vera e propria pianta medicinale. L'elenco delle sue virtù è lunghissimo: noto come antibiotico naturale, ipotensivo, antiaggregante piastrinico, ipoglicemizzante e ipocolesterolemizzante, secondo le ultime ricerche sembra svolgere anche un ruolo preventivo della cancerogenesi del colon-retto. Maggiore responsabile di queste sue proprietà è l'allicina, un tiosulfonato non presente nell'aglio integro, bensì prodotto dalla degradazione dell'alliina quando il bulbo è rotto, spezzettato o pestato.

La ricetta è stata messa in pratica presso le cucine del nostro Istituto. Le cime di rapa e i cacigni più teneri sono stati lavati con abbondante acqua e mondati. A parte, in una casseruola, abbiamo fatto soffriggere l'aglio intero e i "firfilloni" girandoli con una forchetta per qualche

minuto, facendo attenzione a non farli annerire troppo. Eliminato l'aglio li abbiamo poi fatti asciugare per qualche minuto su della carta assorbente. Le panocchie, pulite con le forbici e intagliate sul dorso, sono state aggiunte all'olio bollente e cosparse con i peperoni secchi sbriciolati e le verdure tagliate finemente. Una volta coperta la pentola abbiamo lasciato cuocere per circa 20' a fuoco lento in modo da far fuoriuscire l'acqua dalle verdure. Contemporaneamente abbiamo fatto lessare la pasta in abbondante acqua salata. Una volta scolata la pasta e unita questa alle panocchie e alle verdure, la cottura è stata completata in padella. A tavola è stato servito ben caldo, in un tegame di coccio, guarnendo con i peperoni secchi rimasti interi.

L'analisi nutrizionale, fatta sulla base delle tabelle dell' I.N.R.A.N. evidenzia un buon equilibrio dei nutrienti, con un 13,8% di proteine, un 27,9% di lipidi (prevalentemente di tipo insaturo) e un 56,9% di glucidi (amido). Si tratta di valori molto vicini a quelli ottimali che possono essere riassunti in 15-25-60%. Il valore calorico per porzione è di circa 850 kcal e rende idonea la preparazione ad essere utilizzata come "piatto unico". Una porzione di "mezze maniche con panocchie, cime di rapa e cacigni" ha un contenuto di colesterolo accettabile (100 mg circa) mentre l'Indice di Qualità Nutritiva evidenzia un buon apporto di fibra, calcio, vitamina A e vitamina C; quest'ultimo purtroppo solo in linea teorica per le presumibili, notevoli, perdite dovute alla cottura.

Il piatto è inoltre ricco di "fitonutrienti", cioè di quelle sostanze, come ad esempio gli antiossidanti, che agiscono positivamente, in piccola quantità, sul nostro organismo. Le specie reattive dell'ossigeno, i cosiddetti radicali liberi (ROS), sono composti ad elevata attività ossidante che si formano continuamente in seguito ai normali processi metabolici. Uno squilibrio del sistema ossidanti-antiossidanti provoca, a livello dei tessuti, uno "stress ossidativo" che è a sua volta correlato a tutta una serie di patologie e alle degenerazioni tipiche dell'invecchiamento. L'industria farmaceutica, come è ovvio, si è ampiamente occupata di questi fitonutrienti; le aspettative sul loro uso come estratti sono state però deluse. Si è infatti visto che l'effetto protettivo come sostanze isolate non riproduce quello dei cibi che ne sono naturalmente ricchi. Questa esperienza ha fatto comprendere che le sostanze chimiche presenti negli alimenti agiscono spesso in sintonia e quindi è necessario consumarle attraverso i cibi che le contengono e non isolatamente.

Infine, per quanto riguarda l'aspetto più strettamente legato al gusto, in questa sede possiamo soltanto descriverlo a parole. Aiutandoci con la scheda di degustazione del cibo dell' A.I.S., rileviamo prevalentemente una lunga persistenza gusto-olfattiva, una spiccata tendenza amarognola dovuta ai peperoni secchi e alle verdure, un'ottima aromaticità e decise percezioni di speziatura, grassezza, sapidità, succulenza e untuosità. Queste caratteristiche ben si abbinano ad un vino con profumo intenso e di buona persistenza, caldo, morbido, con una discreta acidità e un basso contenuto di tannini, abbastanza sapido. Non faremo troppa fatica a trovarlo tra le nostre produzioni regionali ...

Per concludere, anche considerando il piatto in relazione a quanto riportato dalle "Linee guida" dell' I.N.R.A.N., la nostra si è rivelata una "mission possible". Questa ricetta infatti, come tante altre della tradizione, è in grado di mettere d'accordo, e non capita spesso..., gastronomi e nutrizionisti.