



Tutti i meriti delle minestre liquide, sia quelle ricche di verdure, sia quelle con cereali e legumi (pasta e fagioli, riso e lenticchie)

di Eugenio Del Toma*

Viva la zuppa

La dieta mediterranea, avallata scientificamente dai risultati di una grandiosa ricerca epidemiologica, promossa negli anni '50 dal fisiologo americano Ancel Keys in ben 7 Paesi, è stata proposta dai cardiologi e da molte Società scientifiche come modello di riferimento. Tutto bene, quindi, per pasta, pane, olio, verdure, frutta e con prudenza anche per un bicchiere di vino; ancor meglio se i nostri cibi più tradizionali fossero tuttora accompagnati dalla sobrietà alimentare del dopoguerra e dall'attività fisica che dominava in un paese prevalentemente agricolo.

Vorrei ricordare però anche i meriti che, negli equilibri nutrizionali della dieta mediterranea, spettavano a un piatto tipico e oggi in declino: il minestrone! Vorrei spendere qualche parola in favore di tutte le minestre liquide, sia quelle ricche di verdure, sia quelle potenziate dalla combinazione di cereali e legumi (pasta e fagioli, riso e lenticchie) che tuttavia potrebbero rappresentare un'alternativa meno calorica della solita pastasciutta.

Le variazioni gastronomiche in tema di minestre sono infinite nelle regioni italiane, ma per un nutrizionista c'è un giustificato rimpianto per il declino di questo piatto, ormai quasi insolito o sconosciuto ai più giovani. Nel celebre "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" l'Artusi già si lamentava: "... una volta si diceva che la minestra era la biada dell'uomo, oggi i medici consigliano di mangiarne poca per non dilatare troppo lo stomaco e per lasciare la prevalenza al nutrimento carneo". Atten-

zione però, i tempi sono cambiati! L'Artusi si riferiva alla metà dell'800, quando si doveva affrontare il lavoro dei campi con poco nutrimento e la carne era un lusso per pochi. Ormai la sedentarietà domina a tutti i livelli e l'offerta energetica del cibo è sovrabbondante al punto da farci ricorrere ai cibi light o alle minestre come preambolo saziante di una cena doverosamente ipocalorica. Allora ben vengano le rievocazioni storico-gastronomiche dei minestrini e delle zuppe italiane perché ci sono almeno due validi motivi per riproporle: il primo è quello di aumentare il consumo giornaliero di verdure (patrimonio di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre vegetali). Il secondo motivo è quello di favorire il senso di ripienezza gastrica, quindi la sazietà, con degli ingredienti che non forniscono troppe calorie, specialmente quando si evitano cereali e legumi (comunque da utilizzare solo "passati" per chi ha problemi di colon irritabile). Inoltre, un'abbondante razione di minestrone vegetale, sia pure con 30-40 grammi di riso o di pasta, può diventare un accorgimento prezioso per far conoscere e accettare anche dai ragazzi un minimo di vegetali.

Meglio se le verdure sono fresche di stagione ma per chi non può dedicare troppo tempo alla cucina andrà bene anche un minestrone del supermercato, con gli ingredienti già puliti e preparati, senza dimenticare che esistono anche degli ottimi prodotti surgelati.

(*presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica).



Anteprima marzo

TERME IN TRENTINO

Per l'inizio della nuova stagione termale stiamo preparando un ampio servizio sulle terme in Trentino che conterrà tutte le informazioni sulle convenzioni Carta In Cooperazione legate alle terme e comparirà nel numero della rivista di marzo. Molte le novità di quest'anno, accanto alle conferme, come quella che riguarda le molto apprezzate Terme di Comano. A questo proposito dobbiamo segnalare un errore nel libretto dedicato alle convenzioni Carta In Cooperazione, intitolato "Essere socio conviene" che avete trovato allegato al numero di Cooperazione tra consumatori di gennaio: a pagina 17 del libretto, ad illustrare lo spazio dedicato all'Hotel Flora



compare, erroneamente, la foto del Grand Hotel Terme di Comano. Ce ne scusiamo con gli interessati e i lettori: ecco, qui sopra e a fianco, le foto dell'Hotel Flora, che essendo a Ponte Arche è perfetto per andare comodamente alle Terme, o semplicemente per trascorrere alcuni giorni di vacanza in completo relax.



L'Hotel Flora di Ponte Arche