

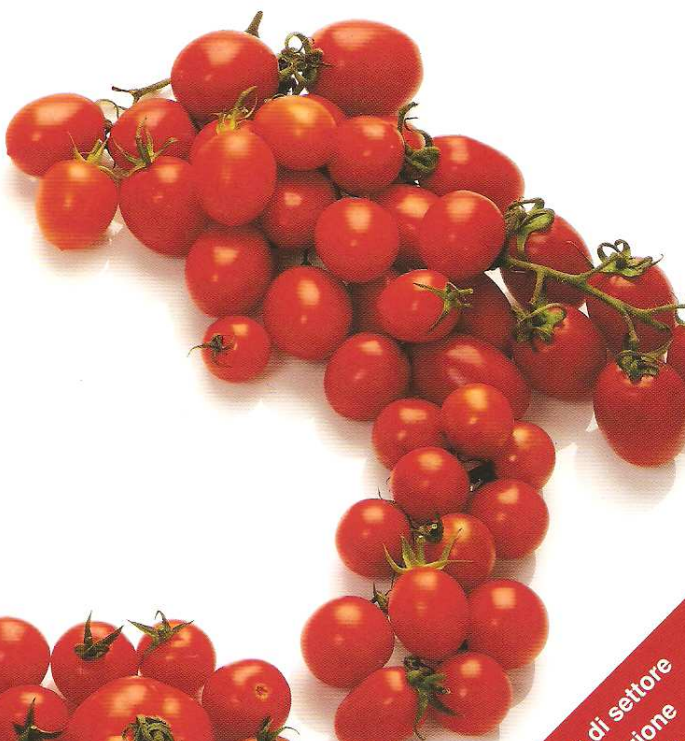
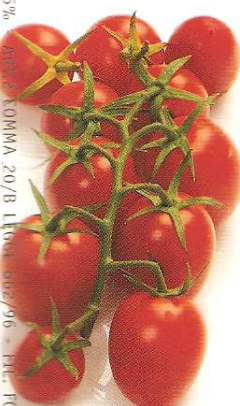
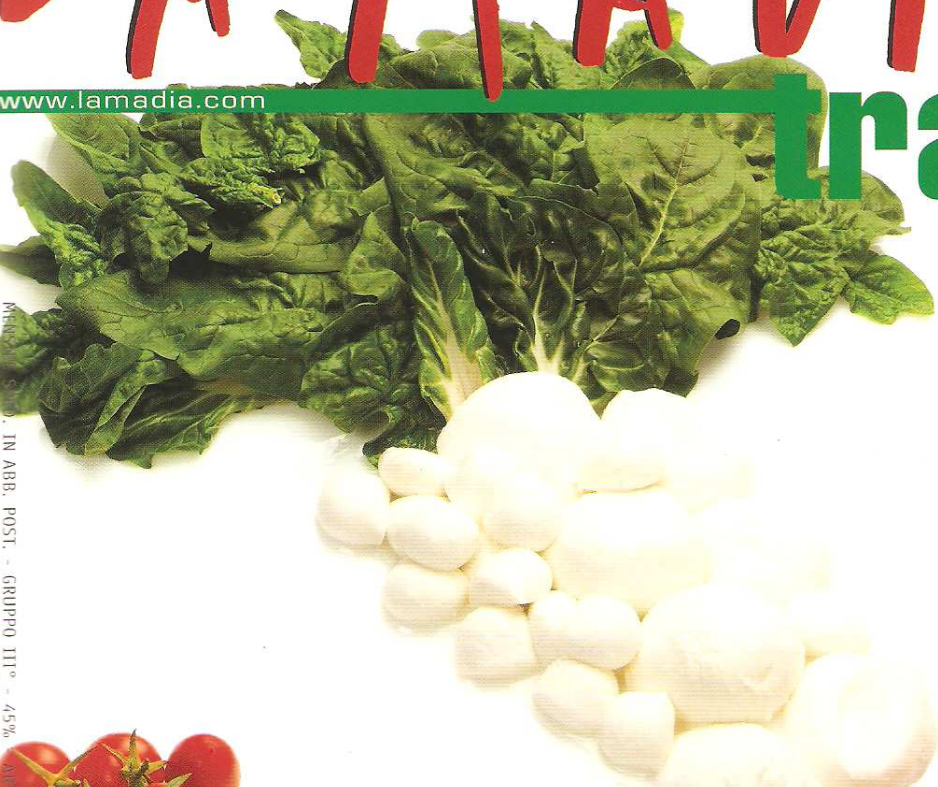
LA MADIA®

ANNO XXVI
Marzo 2011
N. 259
€ 3,00

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI



Quando il SUD è troppo a SUD

Ristorazione di qualità
a prezzi di svendita
nel meridione d'Italia

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA



L'insostenibile approssimazione di chi pensa di essere perfetto!

Scusate l'esordio con questo titolo tra il polemico e l'ermetico (cosa vorrà dire?). Assisto quotidianamente a sentenze di condanna o di assoluzione a carico di tutti gli alimenti che ogni giorno compongono la nostra tavola: "questo fa bene", "questo fa malissimo"; ecc. Ma possibile che non si voglia comprendere come, in nutrizione, valga solo l'equilibrio e non l'affermazione assoluta? Parto da un episodio, di per sé banale, ma che mi ha fatto molto riflettere. Lo scorso 1 dicembre sono stato relatore in un convegno organizzato dall'Accademia di Cucina Calabrese (ne approfitto per salutare gli organizzatori e tutti coloro che si sono spesi per la riuscita di quell'evento). Alla fine del Convegno, durante il dibattito, è intervenuto un personaggio che aveva degli incarichi politici che, probabilmente solo per visibilità, è intervenuto dicendo che dobbiamo riappropriarci della cucina mediterranea che è l'unica che fa bene e che consiste nel mangiare tutti i giorni pasta e vino. Perché fa bene? Perché pochi giorni prima era morto un signore all'età di 104 anni che, pare, consumasse solo ed esclusivamente, tutti i giorni, pasta e vino. Quindi la conclusione è: se una persona che mangiava così è vissuta per 104 anni, vuol dire che quello che mangiava faceva bene e quindi tutti possiamo mangiare così! E queste assurdità

vengono sempre dette con l'aria di chi afferma cose ineccepibili: questa è l'approssimazione di chi pensa di essere perfetto! Condanno questa approssimazione con tutte le mie forze e sfido chiunque a sostenere che le uniche cose da mangiare tutti i giorni, per vivere a lungo, siano la pasta e il vino. E' come dire che, siccome Winston Churchill (indimenticato Primo Ministro inglese) è morto a 91 anni con un peso di 120 Kg, bevendo quotidianamente whisky e fumando sigari peggio di un turco, allora sia l'obesità che l'alcool che il fumo non sono fattori di rischio di morte precoce! Tutto questo è assurdo, ma ormai i messaggi che ci arrivano sono solo questi. Perché questo? Perché, in questo modo, mettendo in pratica l'insostenibile approssimazione di chi pensa di essere perfetto, possiamo controllare e indirizzare i consumi. Ora è la volta della carne rossa. In questi giorni, proprio in virtù di articoli usciti sui giornali, viene demonizzata la carne rossa come un alimento predisponente a diversi tipi di tumore. Prima è stata la volta del dolcificante ipocalorico (aspartame), e così via! La verità dov'è? Mai ci fu detto più appropriato di quello che afferma che "la verità sta nel mezzo". Una alimentazione che includa tutto (veramente tutto), con il giusto equilibrio, non può assolutamente

far male: non è un problema di carne rossa o di dolcificante, di maionese o di zucchero. Il problema è quanto noi abusiamo di questo o quell'alimento. Non a caso, negli studi riguardanti la carne rossa o il dolcificante, le uniche conclusioni vanno in direzione di un abuso. Ecco perché è assurdo consigliare in un Convegno pubblico di mangiare solo pasta e bere vino: è quanto di più squilibrato ci sia! Ma questo non significa che questi due alimenti non debbano essere consumati, anzi! Niente allarmismi e niente assolutismi. Il cibo è l'unico vero carburante "psico-fisico" che abbiamo: non nutre solo il nostro corpo, ma anche il nostro cervello; ecco perché bisogna sempre, a tavola, saper conciliare esigenze nutrizionali con necessità di gratificazione. Chi sa veramente mangiare cerca questo; non cerca l'abuso; non cerca la ripetitività; non cerca la monotonia. Ma, allora, perché non partiamo da quella bella, sana piramide, che tutti conosciamo, ma tutti bistrattiamo, nota come "Piramide mediterranea", che ci suggerisce la distribuzione degli alimenti nella settimana, suggerendoci, ancora una volta, di consumare tutto, con equilibrio e consapevolezza? E, se un giorno, vogliamo consumare una bella fiorentina, gustiamocela pure: state pur certi che il nostro organismo, se potesse parlare, ci ringrazierebbe con un bel sorriso!