

CONVEGNO: Alimentazione e Salute: un approccio multidisciplinare
09 maggio 2008

PERCHÉ “NON SOLO CUOCHI”?

FORMIA



Perché “non solo Cuochi”?

Negli Istituti Alberghieri non si apprendono solo i saperi basilari della dell’Alimentazione, non si stimola solo la creatività in cucina, né ci si limita all’acquisire una adeguata manipolazione e preparazione degli alimenti, ma...

Alla luce...

- delle informazioni basilari della Scienza dell’Alimentazione;
- delle informazioni su come comportarsi nella prevenzione di alcune patologie;
- di cosa ci insegna la storia;
- della sicurezza alimentare, che ha rivelato, in molti casi, inadeguati alcuni processi tecnologici convenzionali applicati nella filiera alimentare, per quanto concerne alcuni contaminanti (diossine, micotossine, etc.) o agenti patogeni (es. agente della BSE).
- di alcuni alimenti, anche quelli entrati nell’uso comune, che possono dar problemi per la presenza di sostanze tossiche (intolleranza al glutine, al latte, alle uova, al pesce, ad alcuni tipi di frutta, etc.);
- dei fattori che condizionano le scelte alimentari;
- delle tendenze consumistiche del futuro e, quindi, del passaggio da un modello di ristorazione di tipo quantitativo ad uno qualitativo.

Alla luce di queste considerazioni...

...si comprende quanto sia complicato navigare nel vasto mare degli alimenti, seguendo il giusto orientamento, sia per chi opera in campo alimentare che per chi manipola e prepara gli alimenti: il Tecnico dei Servizi per la Ristorazione.

Tecnico dei Servizi per la Ristorazione

«È il Responsabile delle attività di Ristorazione nelle varie componenti in cui essa si articola in rapporto anche alla specifica tipologia di struttura ristorativa in cui opera.»

Il percorso educativo scolastico deve porsi come obiettivo da perseguire il “saper fare consapevolmente”.

Educare ad essere cuoco non significa solo informare per insegnare ad esserlo, ma fornire gli adeguati strumenti per poter....

- operare scelte consapevoli e ragionate, nel rispetto delle finalità dell'utilizzo dei prodotti;
- manipolare e preparare i cibi nel rispetto delle norme vigenti e delle regole igienico-sanitarie;
- acquisire un proprio stile, inventando un'*armonia* dei cibi nel rispetto sia del gusto e della palatabilità, che della salvaguardia e tutela della salute dell'individuo.

Nutrienti	Unità	Valore per 100 g	Numero di campioni	Errore std.
Principali				
Acqua	g	10.98	100	0.113
Calorie	kcal	341	0	
Calorie	kJ	1425	0	
Proteine	g	26.12	104	
Lipidi	g	1.53	101	
Ceneri	g	3.08	102	
Carboidrati (per differenza)	g	58.29	0	
Fibre	g	25.0	0	
Zuccheri	g	5.70	0	

Minerali

Calcio, Ca	mg	103	31	61.434	
Ferro, Fe	mg	6.70	30		
Magnesio, Mg	mg	192	10		
Fosforo, P	mg	421	29		
Potassio, K	mg	1062	8		
Sodio, Na	mg	13	5		
Zinco, Zn	mg	3.14	10		
Rame, Cu	mg	0.824	10		
Manganese, Mn	mg	1.626	8		0.148
Selenio, Se	mcg	8.2	0		

Vitamine

Vitamina C, acido ascorbico	mg	1.4	1	
Tiamina (B-1)	mg	0.555	11	

Riboflavina (B-2)	mg	0.333	12		
Niacina (B-3)	mg	2.832	11		
Acido pantotenico (B-5)	mg	0.976	8		0.07
Vitamina B-6	mg	0.366	8		0.01
Folati, totale	mcg	423	8		33.794
Acido folico	mcg	0	0		
Folato, alimentare	mcg	423	8		33.794
Folato, DFE	mcg_DF E	423	0		
Vitamina B-12	mcg	0.00	0		
Vitamina B-12, aggiunta	mcg	0.00	0		
Vitamina A, UI	UI	53	0		
Vitamina A, RAE	mcg_RA E	3	0		
Retinolo	mcg	0	0		
Vitamina E (alpha-tocoferolo)	mg	0.05	0		
Vitamina E, aggiunta	mg	0.00	0		
Vitamina K (fillochinone)	mcg	9.0	0		

Lipidi

Acidi grassi, saturi	g	0.254		0
4:0	g	0.000		0
6:0	g	0.000		0
8:0	g	0.000		0
10:0	g	0.000		0
12:0	g	0.004		0
14:0	g	0.002		0
16:0	g	0.204		0
18:0	g	0.031		0
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.303		0
16:1 non differenziato	g	0.002		0
18:1 non differenziato	g	0.297		0
20:1	g	0.000		0
22:1 non differenziato	g	0.000		0
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.627		0
18:2 non differenziato	g	0.581		0
18:3 non differenziato	g	0.046		0
Colesterolo	mg	0		0
Fitosteroli	mg	124		0

Gusto della dieta

Una proposta dalla tradizione regionale

RUOCHEGLIE DE RAPE E PARNOCCHIE: (Broccoletti e canocchie)

Canocchia Nome comune del crostaceo marino classificato Squilla mantis nell'ordine degli stomatopodi.

Il nome scientifico della specie, mantis, si deve alla somiglianza del suo secondo paio di appendici al primo paio di zampe della mantide religiosa.

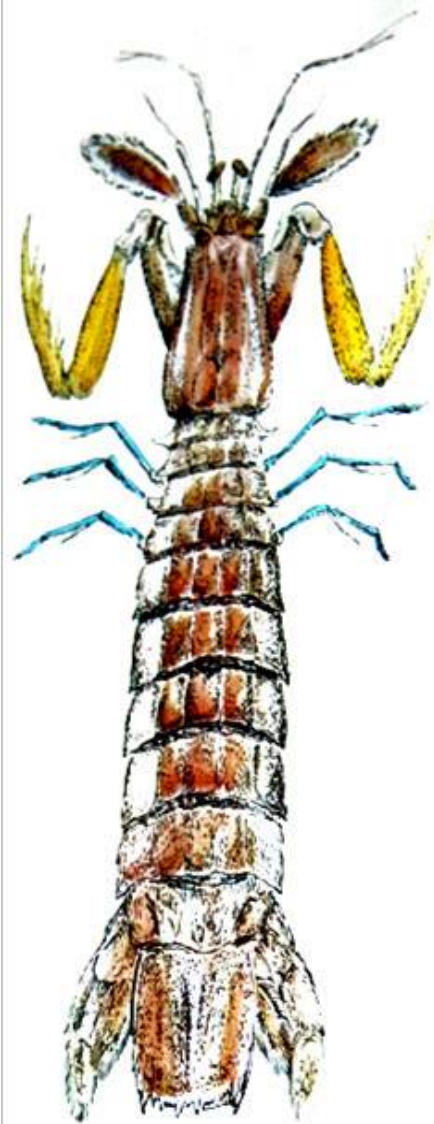
CLASSIFICAZIONE SCIENTIFICA: la canocchia è classificata Squilla mantis nell'ordine degli stomatopodi, classe [crostacei](#), phylum [artropodi](#).

DESCRIZIONE: si tratta di un crostaceo di medie dimensioni, lungo 20-25 cm, di colore madreperlaceo. Ha il corpo appiattito dorsalmente, con il capo e parte del torace protetti da una corazza detta carapace; L'addome, più sottile vicino al torace e più largo all'estremità posteriore, termina con una placca appiattita dai margini spinosi, detta telson; questo, insieme alle appendici dell'ultimo segmento addominale, anch'esse piatte e spinose, forma una sorta di ventaglio caudale.

Le prime cinque paia di appendici, dette Mascellari, sono adattate vuoi alla presa del cibo (appendici raptatorie), vuoi alla percezione sensoriale (antenne); seguono tre paia di appendici toraciche utilizzate per la locomozione e una serie di appendici addominali, dette pleopodi, che terminano con un segmento appiattito simile a una paletta, utili come natatoie.

Gli occhi sono grandi e ancorati a un breve peduncolo; questo permette all'animale di individuare prede e predatori anche quando si trova semisommerso tra la sabbia dei fondali, dove preferibilmente vive.

COME SI OSSERVA ANCHE IN ALTRI CROSTACEI, la femmina depone uova che rimangono attaccate all'addome e vengono fecondate dal maschio esternamente; le uova restano attaccate al corpo della femmina fino all'emergere delle [larve](#).



E adesso un pò di storia...

Apicio non amava nulla più delle canocchie o cicale di mare (pannocchie), una specie di grossi scampi senza chele. Avendo appreso, un giorno, che in Tunisia se ne trovavano di più grandi di una mano (come ancora oggi), il gastronomo noleggiò un battello e, nonostante la tempesta, fece rotta verso coste africane a vele spiegate. In vista di Cartagine, incrociò una barca da pesca; i pescatori salirono a bordo, offrendo un cesto pieno di superbe cicale ma non di taglia eccezionale. Apicio, furioso, fece immediatamente invertire la rotta, lasciando appena il tempo ai pescatori di tuffarsi dal parapetto. La tempesta che infuriava tra Scilla e Cariddi era una carezza al confronto della collera che lo agitava.

Apicio nacque intorno al 25 a.C. e morì alla fine del regno di Tiberio; era molto ricco e passò alla

storia per le sue stravaganze culinarie.

Amava, probabilmente, la pannocchia per le sue carni, molto gustose, con pochi grassi ed una composizione simile a quella del pesce magro.

i valori nutrizionali_crostacei (generale)

La carne dei crostacei ha una composizione simile a quella del pesce magro.

Per ogni 100 grammi di parte edibile, cioè di polpa privata di scarto, il contenuto in acqua oscilla tra 80-82 grammi mentre quello in grassi, molto basso, tra 1 e 2 grammi.

Anche le proteine, come quelle dei pesci sono di elevata qualità: nei crostacei il loro contenuto oscilla tra i 14 e i 17 grammi ogni 100 grammi di parte edibile.

Nei crostacei c'è da segnalare un contenuto in colesterolo più elevato che nei molluschi e nei pesci.

I gamberi ne possono, contenere da 95 a 180 mg ogni 100 grammi di parte edibile.

I crostacei sono una buona fonte di zinco, magnesio, iodio e ferro.



Canocchia

- La canocchia è un crostaceo (*Squilla mantis*) che vive nei fondali sabbiosi, trafiggendo gli organismi marini di cui si ciba.
- È un crostaceo mediterraneo di piccole dimensioni, difficile da reperire sul mercato.
- Le sue carni sono molto gustose, con pochi grassi, e deperiscono molto rapidamente.
- Parte edibile: 45%;
- Acqua: 80,1 gr;
- Grassi: 0,6 gr;
- Colesterolo: 150 mg;
- Proteine: 13,6 gr;
- Carboidrati: 2,3 gr;
- Fibra alimentare: 0 gr;
- Energia: 69 kcal.

Una proposta dalla tradizione regionale

Nel nostro territorio, gli spaghetti al sugo di pannocchie sono pietanza prelibata, ma si sposano meglio con i broccoli.

Un tempo le pannocchie erano un "piatto dei poveri" e, tanto erano tenute in poco conto, che le "tiravano in faccia", finché non arrivarono i turisti e fecero carriera sposandosi con i broccoli... una pietanza deliziosa.

Armonia tra i sapori dell'orto e quelli del mare sfruttando le disponibilità alimentari del territorio

Broccoletti e Canocchie (Ruoccheglie de rape e pannocchie)

La degustazione della preparazione, in ingresso risulta avvolgente nella pienezza di gusto dei broccoli, subito smorzata dalla delicatezza della dolcezza non sapida delle canocchie e dal leggero profumo della rosolatura dell'aglio.

Colpisce la sinfonia di profumi di questa preparazione servita sempre calda e fumante che, nonostante rapisca la gola per la pienezza dei sapori, regala un'incredibile sensazione di leggerezza.

La masticabilità dei broccoli contrasta con la morbidezza della polpa delle pannocchie, tirata via con non poche difficoltà intervenendo in modo non certo elegante, ma.....ne vale la pena!

Il tutto viene legato nell'intimo della preparazione con olio extra vergine d'oliva.

valori nutrizionali per 100gr di parte edibile Canocchie (Squilla mantis)

Acqua: 80-82 gr

Proteine: 13,6 gr

Lipidi: 0,6 gr

Carboidrati: 2,3 gr

Amido: 0 gr

Sodio: 146 mg

Fibra totale: 0 gr

Ferro: 1,8 mg

Potassio: 266 mg

Fosforo: 349 mg

Calcio: 110 mg

Riboflavina: 0,10 mg

Tiamina: 0,08 mg

Vitamina E: 0 mg

Niacina: 3,20 mg

Vitamina A: 2 µg

Vitamina C: 2 mg

Zuccheri solubili: 0 gr

Energia: 69 KCal

VALORI NUTRIZIONALI per 100gr di parte edibile Broccoletti

Acqua: 88,3 gr

Proteine: 4,3 gr

Lipidi: 0,5 gr

Carboidrati: 4,5 gr

Amido: 0 gr

Sodio: 0 mg

Fibra totale: 3,33 gr

Ferro: 0 mg

Potassio: 0 mg

Fosforo: 0 mg

Calcio: 0 mg

Riboflavina: 0 mg

Tiamina: 0 mg

Vitamina E: 0 mg

Niacina: 0 mg

Vitamina A: 2 µg

Vitamina C: 53 mg

Zuccheri solubili: 4,5 gr

Energia: 39 kcal

Broccoletti e Canocchie

Ingredienti piatto

Canocchie	gr 150
Broccoletti	gr 100
Spicchi d'aglio	gr 2
Pane tostato	gr 70
Olio extra vergine d'oliva	gr 10

Ingredienti fondo di cottura

Cipolla	gr 120
Carote	gr 22
Sedano	gr 50
Canocchie	gr 150
Vino bianco	q.b.
Sale	q.b.



CUCINA CALDA - Procedimento

Per il fondo di cottura, mettere a bollire una pentola d'acqua fredda con sedano, carota e cipolla; aggiungere le canocchie, vino bianco, olio d'oliva extra vergine, facendo cuocere per 20 minuti dal primo bollore, senza prolungare troppo la cottura del fondo, per evitare che s'imbrunisca troppo.

Mondare i broccoletti, subito dopo bollirli, scolarli e strizzarli, quindi, farli saltare in padella con uno spicchio d'aglio, un pò d'olio e sfumare con vino bianco. Le canocchie, invece, farle saltare in padella con uno spicchio d'aglio ed olio extravergine d'oliva, in seguito sfumarle e, quindi, sgusciarle delicatamente. Filtrare il rimanente fondo in cui far saltare insieme broccoletti e canocchie.



Ricetta 2 PAX

Broccoletti e Canocchie

Ingredienti piatto

Canocchie	gr 300
Broccoletti	gr 200
Spicchi d'aglio	gr 4
Pane tostato	gr 140
Olio extra vergine d'oliva	gr 20

Ingredienti fondo di cottura

Cipolla	gr 240
Carote	gr 44
Sedano	gr 100
Canocchie	gr 300
Vino bianco	q.b.
Sale	q.b.

Procedimento

- Per il fondo di cottura, mettere a bollire una pentola d'acqua fredda con sedano, carota e cipolla; aggiungere le canocchie, vino bianco, olio d'oliva extra vergine, facendo cuocere per 20 minuti dal primo bollore, senza prolungare troppo la cottura del fondo, per evitare che s'imbrunisca troppo.
- Mondare i broccoletti, subito dopo bollirli, scolarli e strizzarli, quindi, farli saltare in padella con uno spicchio d'aglio, un pò d'olio e sfumare con vino bianco.
- Le canocchie, invece, farle saltare in padella con uno spicchio d'aglio ed olio extravergine d'oliva, in seguito sfumarle e, quindi, sgusciarle delicatamente.
- Filtrare il rimanente fondo in cui far saltare insieme broccoletti e canocchie.



valori nutrizionali "broccoletti e canocchie"

ALIMENTO	PROTEINE gr	CARBOIDRATI gr	GRASSI gr	ENERGIA Kcal
Canocchie 150 gr	20,4	3,45	0,9	103,5
Broccoletti 100 gr	4,3	4,5	0,5	32
Spicchi d'aglio 2 gr	0,018	0,168	0,012	0,41
Pane tipo "0" 70 gr	5,67	44,45	1,68	192,5
Olio extra vergine d'oliva 10 gr	0	0	9,99	89,9
Fondo di cottura 20 ml	1,31	1,61	0,075	20
TOTALE	31,7	54,2	13,2	438,3

Tradizione culinaria locale: Ha in uso varie pietanze

- Alici in tortiera
- Alici indorate
- Alici sotto sale
- Alici marinate
- Alici con patate
- Alici crude all'aceto
- Alici al pompodoro
- Acciughe sott'olio
- Sarde e patate
- Frittelle di Baccalà
- Baccalà con patate
- Impepata di cozze
- Zuppa di cozze
- Fagioli e cozze
- Souté di frutti di mare
- Frittura di pesce
- Calamari imbottiti
- Calamari alla griglia
- Tiella di polpi
- Polipetti veraci affogati
- Polpi in insalata
- Spaghetti alla formiana
- Seppie con piselli
- Seppie con Parnocchie
- Insalata di scongigli
- Linguine allo scoglio
- Spaghetti agli scampi
- Pesce all'acqua pazza
- L'ascapece
- Zuppa di pesce
- Frittelle di bianchetti
- Riso e verza
- Carciofi con patate
- Carciofi fritti con patate
- Frittata di carciofi
- Tiella con la carciofi
- Tiella con la bieta
- Tiella con la scarola ed olive
- Broccoletti e Canocchie
- Spaghetti con Broccoletti e Canocchie
- Cianfrotta
- Pasta con patate
- Pasta e cavolfiori
- Pettole e ceci
- Pettole e fagioli
- Scarola e fagioli
- Fagioli e cicoria
- Fagioli e scarola
- Mozzarella di bufala
- Fresella con pomodori
- Insalata di pomodori
- Pomodori arrosto
- Pomodori ripieni di riso
- Peperoni arrosto
- Peperoni ripieni a barchetta
- Melanzane ripiene a barchetta
- Zucchine ripiene a barchetta

Ricetta rielaborata per primo piatto: Spaghetti con Broccoletti e Canocchie

Ingredienti piatto (kcal 601,3)



Canocchie	gr 150	Kcal 103,5
Broccoletti di rapa bolliti	gr 100	Kcal 32
Spicchi d'aglio	gr 2	Kcal 0,41
Olio extra vergine d'oliva	gr 10	Kcal 89,9
Peperoncino	gr 2	Kcal 2,5
Spaghetti	gr 100	Kcal 353
Fondo di cottura	gr 10	Kcal 20

valori nutrizionali - Spaghetti con broccoli e canocchie

ALIMENTO	PROTEINE gr	CARBOIDRATI gr	GRASSI gr	ENERGIA Kcal
Canocchie 150 gr	20,4	3,45	0,9	103,5
Broccoletti 100 gr	4,3	4,5	0,5	32
Spicchi d'aglio 2 gr	0,018	0,168	0,012	0,41
Peperoncino 2 gr	0,104	0,486	0,03	2,5
Spaghetti 100 gr	10,9	79,1	1,4	353
Olio extra vergine d'oliva 10 gr	0	0	9,99	89,9
Fondo di cottura 20 ml	1,31	1,61	0,075	20
TOTALE	37	89,3	12,9	601,3

Quindi, educare ad essere cuoco.....

...significa anche cogliere gli strumenti per coniugare la lunga storia delle nostre tradizioni alimentari con i cambiamenti di gusto e delle abitudini alimentari nel particolare quadro socio-culturale in cui si vive.

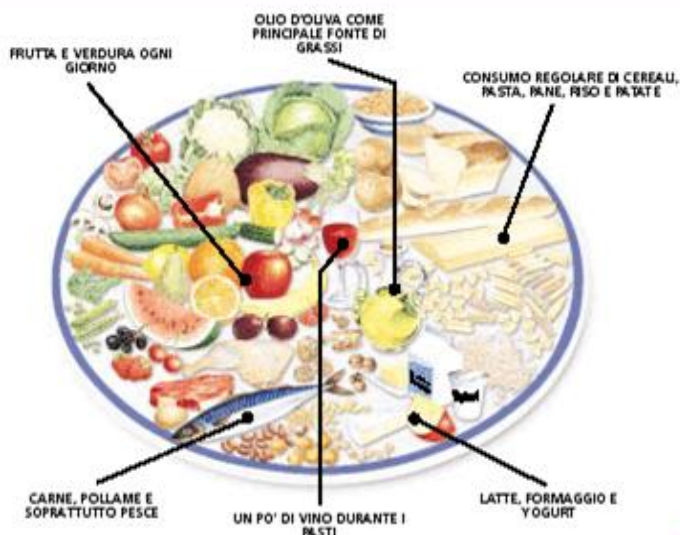
La nostra proposta della tradizione regionale potrebbe essere attrice protagonista nel modello alimentare Mediterraneo con le sue poliedriche sfaccettature?

Nulla di più sicuro!

Quali sono le caratteristiche dell'alimentazione di tipo mediterraneo?

L'alimentazione di tipo mediterraneo è ricca di cibi gustosi, preparati in modo semplice e facilmente adattabili al gusto personale

La grande varietà di cibi rappresenta una delle sue proprietà salutari



Una buona alimentazione per una vita sana

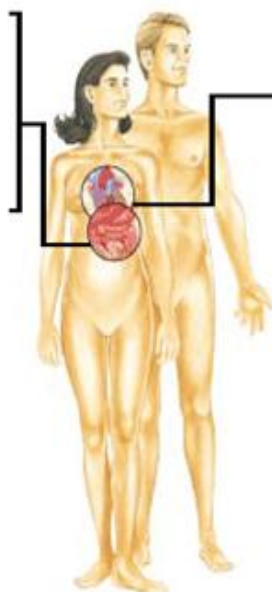
da: *Una sana alimentazione per una vita sana. UNA GUIDA DA CONSULTARE.*
(Comunità Europea, in collaborazione con Associazione per la lotta alla trombosi).



I benefici per la salute

L'AUMENTAZIONE DI TIPO MEDITERRANEO PROTEGGE DA:

- ✓ Infarto, ictus e trombosi
- ✓ diabete
- ✓ obesità e sovrappeso
- ✓ alcuni tumori



FUNZIONA PERCHÉ:

- ✓ abbassa il colesterolo
- ✓ diminuisce la pressione arteriosa
- ✓ controlla l'aumento di peso
- ✓ previene la formazione di trombi
- ✓ protegge il corpo dai radicali liberi



Una buona alimentazione per una vita sana

da: Una sana alimentazione per una vita sana. UNA GUIDA DA CONSULTARE. (Comunità Europea, in collaborazione con Associazione per la lotta alla trombosi).

**“Lasciate che
il cibo sia la vostra medicina e che
la medicina sia il vostro cibo.”**

Ippocrate

Hanno contribuito alla formulazione delle schede tecniche delle singole pietanze gli alunni della classe 5[^] TSR E della Prof.ssa Maria SOLIS, guidati nella preparazione dei piatti dal Prof. Domenico CASTALDO.

Hanno elaborato la grafica e curato la realizzazione delle slides in Power Point l'alunno Giuseppe D'Anna ed il Prof. Giuseppe Santoro.

Ha realizzato il servizio fotografico e le videoriprese il tecnico Andrea Miola.

**I.P.S.S.A.R. FORMIA
Angelo Celletti Italy**