

Prevenzione e Stili di Vita:
Strumenti per una Società che cambia

27 aprile 2012 Aula Pocchiarri – ISS - Roma

**Il benessere a tavola attraverso la tradizione
culinaria dell'area costiera abruzzese-molisana**

Pia Mosca
Roberto Casaccia
e...

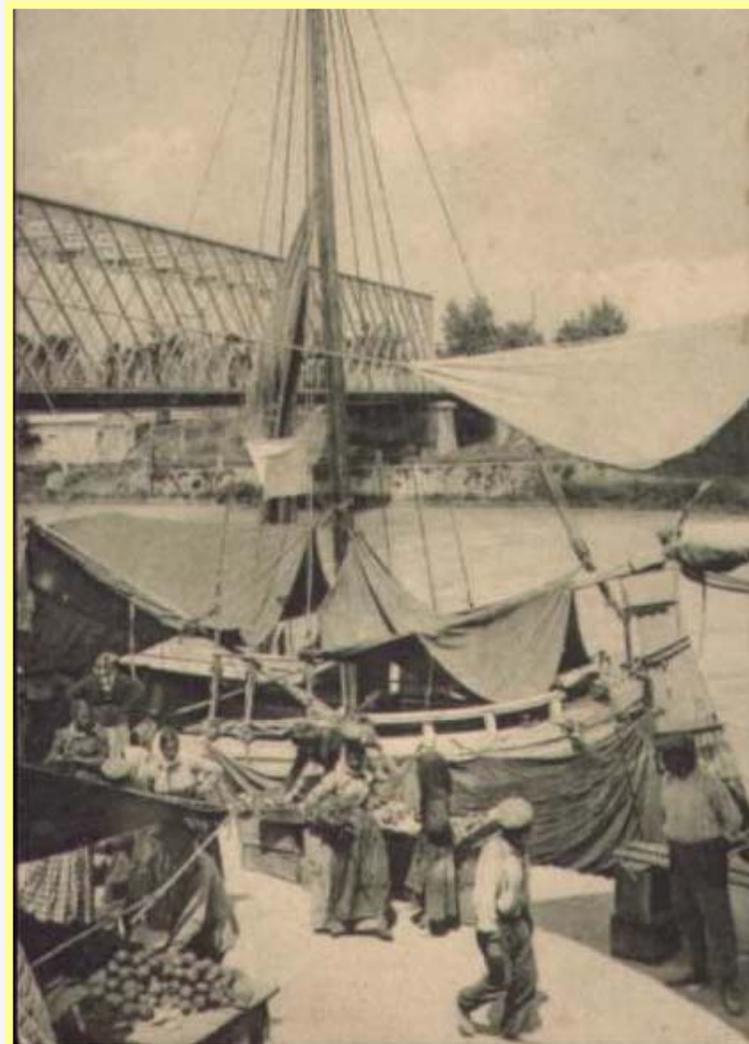
IPSSAR "A. De Cecco" - Pescara

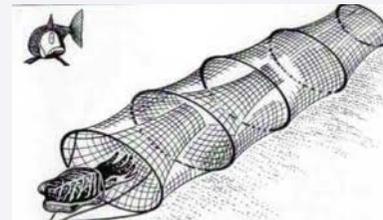
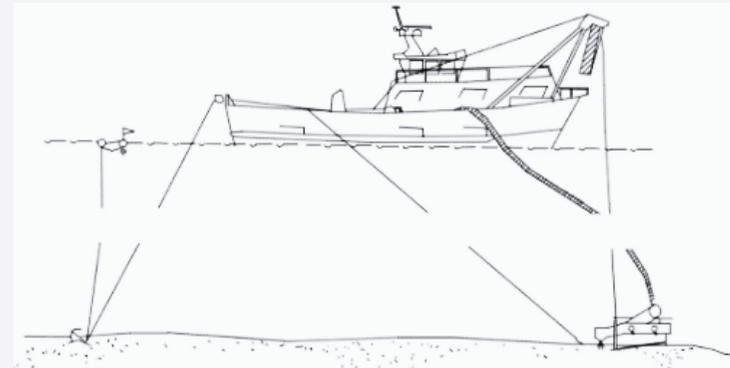
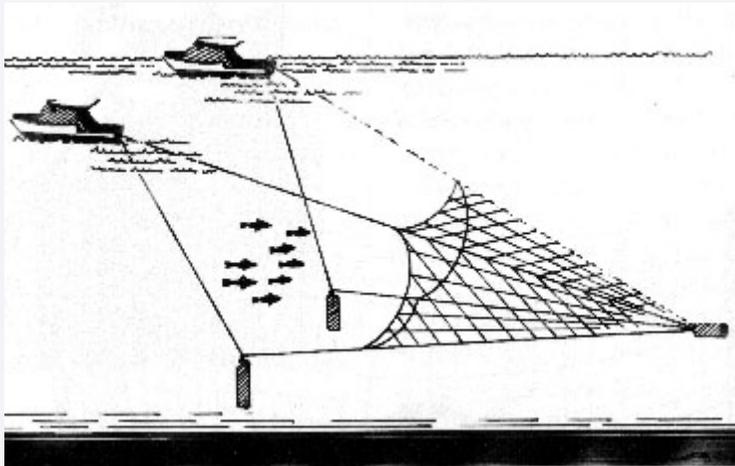
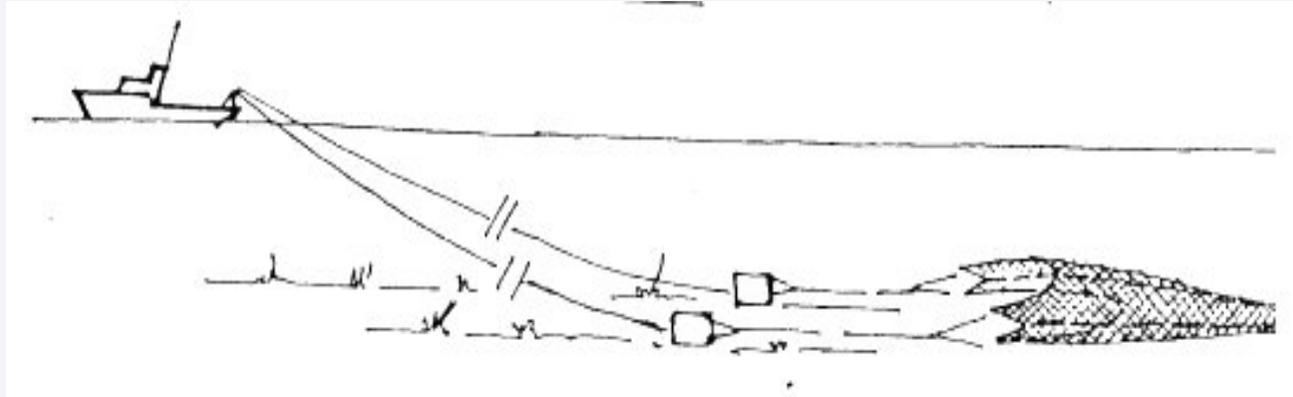


*Nud' è lu pèsce; nude chi le pijje; nude chi
le vènne; vestùte chi le màgne*

proverbio abruzzese







LA COSTA DEI TRABOCCHI



Parte da Francavilla al mare per arrivare in Molise, snodandosi in tratti di spiaggia più o meno selvaggi, bagnati da un mare cristallino.



*Proteso tra gli scogli simile ad un mostro in agguato con i suoi cento arti
il Trabocco aveva un aspetto formidabile.
La macchina pareva vivere di una vita propria, avere un'aria e un'effigie di corpo animato.*



Il legno esposto per anni ed anni al sole, alla pioggia, alla raffica, mostrava le sue fibre. si sfaldava, si consumava, si faceva candido come un tibia o lucido come l'argento o grigiastro come la selce, acquistava una impronta distinta come quella d'una persona su cui la vecchiaia e la sofferenza avessero compiuta la loro opera crudele.



Alle estremità forcute delle quattro antenne pendevano le carrucole con i canapi corrispondenti agli angoli della rete quadrata.

L'argano strideva girando per l'impulso delle quattro leve; e tutta la macchina tremava e scricchiolava allo sforzo, la vasta rete emergendo a poco a poco su dalla profondità verde con un luccichio aurino.

(Gabriele D'Annunzio, Il Trionfo della Morte)



Alici della costa dei Trabocchi



Insaporire il pane raffermo con del pepe bianco, il sale, il prezzemolo tritato e del pan grattato. Amalgamare il composto con dell'olio extra vergine d'oliva, il vino bianco e la buccia dell'arancia della Costa dei Trabocchi grattugiata.

Lasciar riposare. Pulire le alici cercando di non dividerle, passarle velocemente sotto un getto d'acqua fredda, lasciarle scolare. Disporre le alici su di un vassoio, salare e pepare.

Impanare con il pane precedentemente preparato e pressarle leggermente tra due foglie di alloro fresche. Preparare della carta da forno su di una placca, disporvi le alici e cuocerle a circa 160 gradi per 8 minuti.

Su di un piatto gourmet mettere dei dischi d'arancia tagliata sottile. Disporvi tre alici, trattenute dalle foglie d'alloro, decorare con una paglietta realizzata con la buccia del rinomato agrume e dei fiori d'arancio della costa dei Trabocchi. Ultimare il piatto con qualche goccia di olio extra vergine d'oliva agrumato frentano.



LE ALICI



Quanto è grasso il “pesce grasso” ?

Aringa fresca	16,7
Sardine fresche	15,4
Salmone fresco	12,0
Acciuga o alice, sott'olio	11,3
Sgombro o maccarello fresco	11,1
Merluzzo, bastoncini di pesce surgelati	10,1
Tonno, sott'olio, sgocciolato	10,1
Orata fresca d'allevamento, filetti	8,4
Tonno, fresco	8,1
Spigola d'allevamento, filetti	6,8
Cefalo muggine	6,8
Triglia	6,2
Tonno in salamoia, sgocciolato	5,7
Salmone, affumicato	4,5
Sarda fresca	4,5
Orata fresca, filetti	3,8
Dentice, fresco	3,5
Acciuga o alice, fresca	2,6



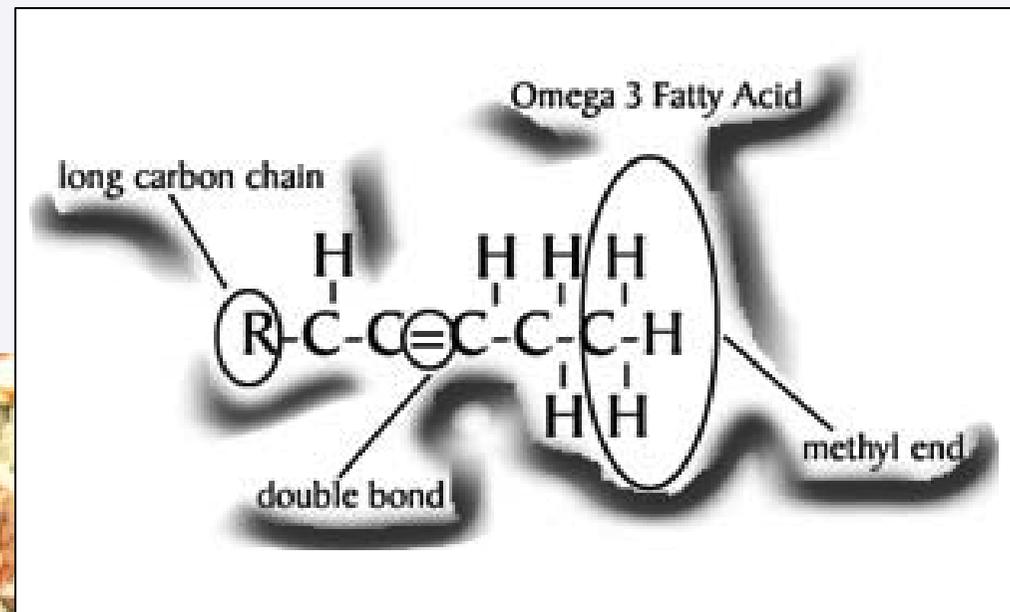
E gli altri alimenti ?

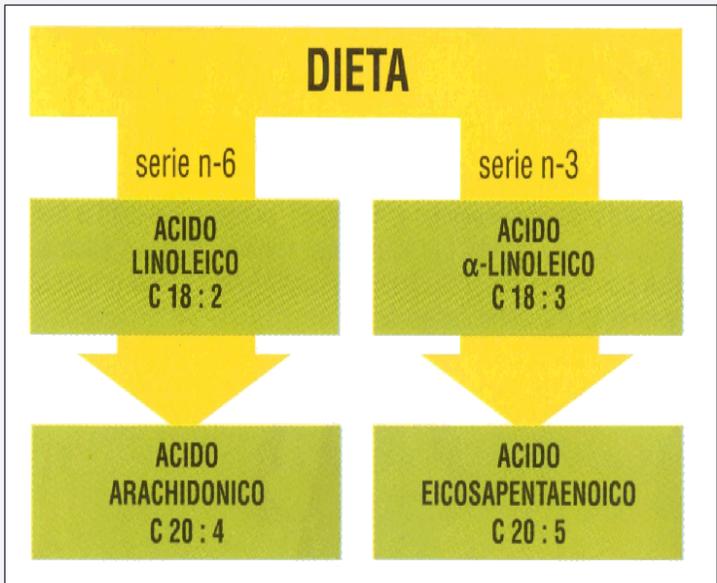
Salsiccia di suino, secca	47,3
Cotechino, confezionato precotto	42,3
Salame cacciatore	34,0
Salame ungherese	34,0
Salame Milano	31,1
Salsiccia di suino, fresca cruda	26,7
Wurstel crudo	23,3
Prosciutto crudo San Daniele	23,0
Speck	20,9
Prosciutto crudo di Parma	18,4
Prosciutto cotto	14,7
Prosciutto crudo di Parma, magro	3,9
Prosciutto crudo San Daniele, magro	3,2
Bresaola	2,6

Mascarpone	47,0
Pecorino romano	33,1
Caciocavallo	31,1
Emmenthal	30,6
Caciotta toscana	29,6
Parmigiano	28,1
Gorgonzola	27,1
Scamorza	25,6
Stracchino	25,1
Mozzarella di bufala	24,4
Mozzarella di vacca	19,5
Formaggio cremoso spalmabile, light	14,5
Ricotta di vacca	10,9
Fiocchi di formaggio magro	7,1



Quali grassi nel “pesce grasso” ?





OMEGA - 3

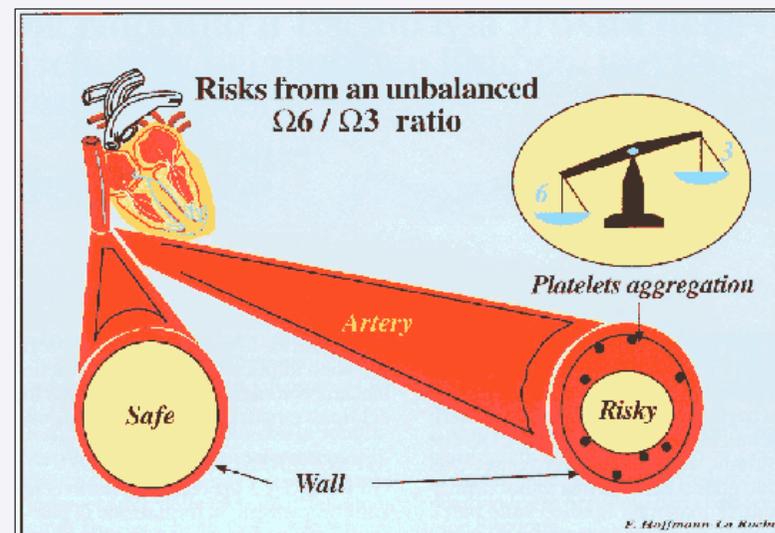
antiaterogeni antinfiammatori antitrombotici

L'assunzione di acidi grassi ω -3 incrementa:

- la formazione di prostaglandine PG3;
- la produzione di leucotrieni B5;
- la produzione di interleuchina 2;
- la produzione del trombossano A3;
- la produzione dell' EDRF;
- la deformazione degli eritrociti;
- la sintesi dell'ossido nitrico;
- la produzione delle HDL.

e riduce:

- l'aggregazione piastrinica;
- la pressione arteriosa sia sistolica che diastolica.



per una volta...

GRASSO E' BELLO



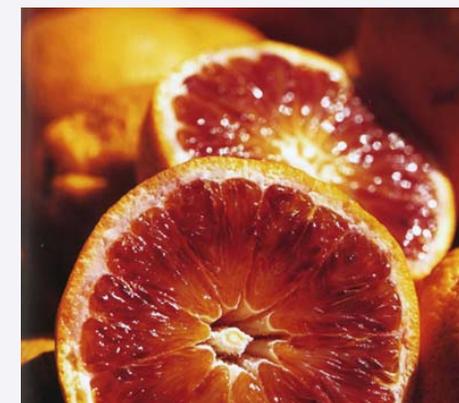
LE ARANCE



Phytochemicals



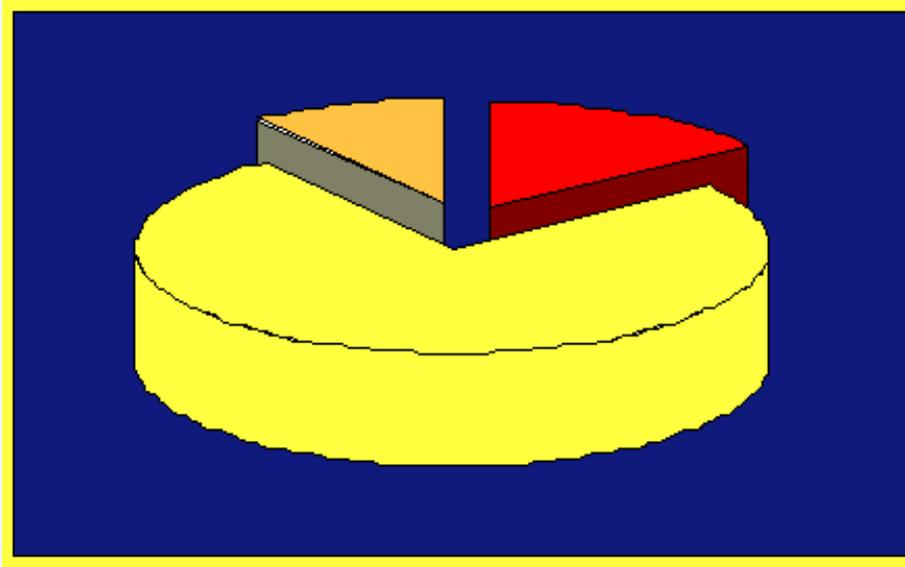
- ✦ **Phenolic compounds**
 - Proanthocyanins
 - Anthocyanidins
 - Flavonones
 - Flavonols
 - Phenolic acids
- ✦ **Carotenoids**
 - Lycopene
 - Beta-carotene
 - Xanthophylls
- ✦ **Monoterpenes**
 - Limonene
- ✦ **Sulfur compounds**
 - Glucosinolates
 - Indoles
 - Allicin



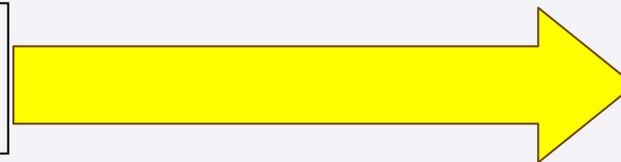
L'OLIO AGRUMATO FRENTANO



Composizione dell'olio extra vergine di oliva

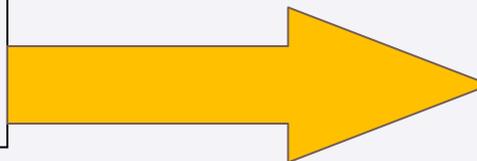


A. G. MONOINSATURI
60-80%



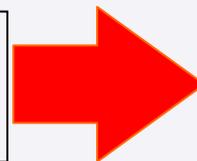
oleico

A.G. POLINSATURI
4-20%



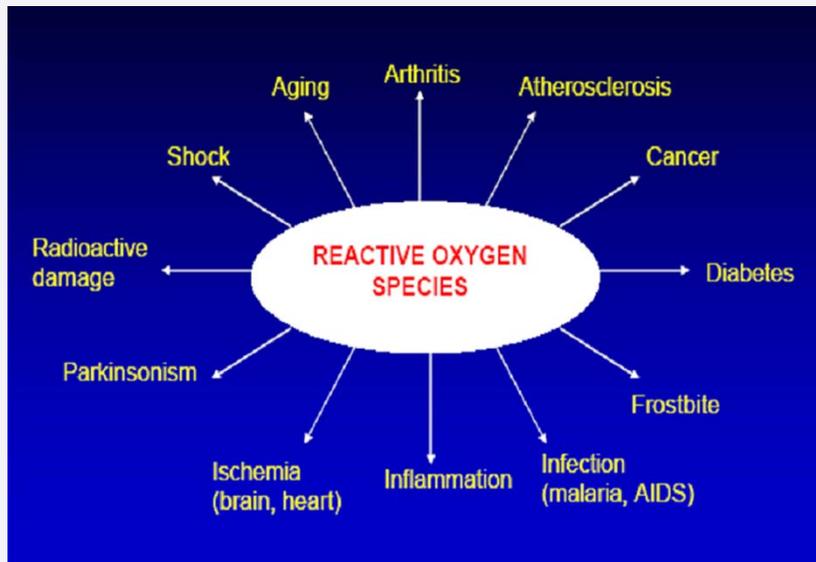
linoleico, linolenico

ACIDI GRASSI SATURI
9-25%



palmitico, palmitoleico, stearico





Biological Definition: **Damage** \rightleftharpoons **Repair**

OXIDANT - ANTIOXIDANT BALANCE

Reactive oxygen Species (ROS)

Antioxidants / Repair systems

Phagocytes (HOCl)
 AA metabolites
 Fe^{++} , Cu^{+}
 H_2O_2 , O_2^{-} , $\cdot OH$
 Nitrogen oxides
 Hydroperoxides
 Aldehydes



SOD, Catalase, GSH
Vitamin E
 Fe/Cu chelators
 Me-binding proteins
Phenolics
 Ascorbic acid
 Se, Carotenoids

Reactive O_2 species **>** **Antioxidants**
 → **Oxidative stress** → **Tissue injury**



L'ALLORO





I docenti Pia Mosca, Roberto Casaccia, Rita Angela Bernardo, Narciso Cicchitti, Paola Cosentino, Maria Fiorilli, Enza Liberati, Maria Luciani, Cristina Maglieri, Nando Massarella, e gli studenti di 12 classi, dal 1' al 5' anno dell' IPSSAR «De Cecco» di Pescara



ringraziano per l'attenzione

