

# Primo, Secondo & Frutta

DIO HA FATTO L'ALIMENTO, IL DIAVOLO IL CONDIMENTO



PROVINCIA DI MODENA Assessorato Agricoltura e Alimentazione  
Via Rainusso, 144 41100 MODENA  
Tel.059/209730-209729 Fax 059/209712

www.provincia.modena.it  
e-mail bellei.g@provincia.modena.it

JJoyce  
a cura di Giancarla Bellei  
Ufficio Educazione Alimentare ed Orientamento dei Consumi  
Supplemento al numero 31 di Ottobre 2001 di "Modena è"  
Autorizzazione Tribunale di Modena del 16/5/96 n.1313 - Direttore Responsabile Cesare Dondi

## Parla come mangi

Questa affermazione racchiude in sé l'obiettivo intorno al quale, l'Assessorato Agricoltura ed Alimentazione della Provincia di Modena, ha attivato già da tempo, le azioni di informazione e di educazione alimentare ed ambientale rivolte alla comunità locale e al singolo consumatore.

Possiamo affermare che il rapporto dell'uomo con l'alimentazione è analogo al suo rapporto con il linguaggio: appaiono "naturali", seguono regole indiscusse che vengono apprese sin dall'infanzia nell'ambito familiare. E' vero anche che l'alimentazione, come il linguaggio, può subire modificazioni col mutare dell'ambiente, delle situazioni sociali, economiche, etniche e religiose. Ed è evidente che nella rapida trasformazione sociale ed ambientale in cui tutti oggi siamo immersi, nella "globalizzazione" che ci governa, risulta quanto meno problematico "mantenere salde le proprie radici" col territorio. La nuova dimensione del mercato dei prodotti alimentari intesa in termini



di varietà, numero, qualità e circuiti distributivi rende quasi impossibile l'identificazione del prodotto con il proprio territorio e accresce l'incertezza "sulla salubrità" del prodotto stesso. Si è, nell'attuale fase di abbondanza alimentare, passati da una inquietudine quantitativa, per scarsità alimentare,

ad una inquietudine qualitativa per i tristemente noti episodi alimentari, come il pollo alla diossina, il fenomeno della BSE ecc.... In questo scenario abbiamo considerato l'informazione alimentare ed il rapporto con il cittadino, una crescente necessità e risorsa per riallacciare i legami con un territorio che offre prodotti di riconosciuta qualità e antica tradizione e nel riscoprire la cultura che ci ali-

mentare,

prive la "alimenta".

Dall'indagine da noi effettuata negli anni trascorsi, sulla complessità del problema "alimentazione" abbiamo desunto le linee d'intervento che si sono così indirizzate:

1) alla popolazione infantile affrontando gli aspetti della Ristorazione Collettiva e gli appalti di qualità, dell'educazione alimentare in ambito scolastico e della formazione degli insegnanti, finanziando progetti a scuole ed Enti vari;

2) alla popolazione anziana con un progetto di ricerca attuato in collaborazione con la Cattedra di Geriatria dell'Università di Modena e i Comitati Anziani cittadini

"Nutrire il cervello e allenare la memoria" dai cui risultati emergono linee guida per acquisire stili di vita a prevenzione delle patologie senili;

3) alla realtà produttiva agro-alimentare con il progetto Regionale "Fattorie Aperte e Didattiche" che dal 1999 ha creato le premesse per un rapporto più sistematico tra il consumatore e i luoghi di produzione dei prodotti tipici, per ri-conoscere e ri-scoprire la nostra agricoltura di qualità e attivare laboratori didattici;

Il tabloid che sottoponiamo all'attenzione dei "consumatori" interessati, redatto con la collaborazione del Prof. Giovanni Ballarini dell'Università di Parma, vuole essere uno strumento di informazione utile per condividere, con nuova consapevolezza, il piacere del cibo e godere del valore culturale e sociale che racchiude.

L'Assessore  
Enrico Corsini

## Sicurezza alimentare

tra tradizione e modernità



La sicurezza degli alimenti ha sempre interessato l'umanità, individuando i cibi buoni e quelli cattivi in quanto "tossici". Antichissime sono le conoscenze sui funghi velenosi. Grande attenzione veniva data

ai cibi pericolosi in quanto causa d'infezioni alimentari, nonostante che queste siano state identificate solo in questi ultimi due secoli. Solo così si giustifica che tutte le cucine tradizionali si basano sulla cottura dei cibi, spesso con trattamenti prolungati e ripetuti. Meno che la frutta e qualche verdura, tutto era cotto. La cucina del crudo è un'invenzione recente.

Anche i sistemi di conservazione tradizionali erano capaci di sanificare molti cibi: abbondante uso di sale e stagionature prolungate inattivano eventuali infezioni alimentari. Tuttavia le cotture prolungate ed i trattamenti di conservazione di tipo "duro"

possono ridurre il valore nutritivo di molti alimenti. Anche per questo, in tempi relativamente recenti, si è iniziato a valorizzare gli alimenti crudi e, soprattutto, ad utilizzare trattamenti "morbidi" nella preparazione e conservazione degli alimenti. Tra questi vi sono, ad esempio, i trattamenti termici brevi (pastorizzazione, sistema UHT, conservazione tramite refrigerazione, uso d'atmosfera modificate, ecc.). In queste condizioni è però necessario partire da materie prime d'alta qualità igienica che dev'essere controllata in tutte le fasi di produzione degli alimenti. Molto schematicamente, con la tradizione i cibi con problemi sanitari erano "ricuperati" con un trattamento finale "duro". Ad esempio il latte prodotto da mucche con tubercolosi od altre malattie, poteva essere bevuto solo dopo una lunga bollitura, che ne modificava il valore nutritivo. Partendo invece da un latte prodotto da mucche sane, è possibile usare sistemi di pastorizzazione "delicata", che mantengono

tutti i pregi nutrizionali del latte appena munto. Oggi disponiamo di cibi di un livello sanitario buono, ma ulteriormente migliorabile, che però possono essere messi a rischio da una cattiva conservazione in famiglia. Al riguardo è necessario osservare attentamente e rispettare i tempi imposti o consigliati di consumo, ma soprattutto le condizioni di conservazione. Un luogo di conservazione a rischio è senza dubbio il frigorifero, del quale non sempre viene controllata l'effettiva temperatura e, non raramente, viene sovraccaricato. Inoltre nel frigorifero dovrebbero essere conservati soltanto cibi puliti e non contaminati. Sulla sicurezza degli alimenti vigilano le autorità sanitarie, soprattutto quelle dell'AUSL, ma anche i vigili sanitari. Per gli alimenti prodotti dagli artigiani e dall'industria è molto importante l'opera dei produttori, che oggi "firmano" i prodotti e quindi se ne assumono la responsabilità.

### IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE

#### CARNI & C.

Per "carne" si intende il muscolo. Da un punto di vista nutrizionale, a parte l'eventuale diversa quantità di grasso, tutte le carni si equivalgono ed il colore non ha un gran significato. Una carne magra "rossa" o "bianca", contiene circa l'80% di acqua ed il 20% di proteine. Le proteine nella carne sono di alta qualità; infatti hanno una composizione molto vicina a quella delle necessità nutrizionali dell'uomo. Per questo ne bastano piccole quantità. Le proteine vegetali, che hanno una composizione diversa da quelle del corpo umano, devono essere usate in quantità più elevate.



▶ 3



### ALIMENTAZIONE

I "Punti forti" del latte e latticini: caratteristiche nutrizionali del latte ▶ 5

### SALUTE

Miti e verità sulle uova: E' un mito che...E' vero che... ▶ 6

## PRINCIPALI REGOLE

PER CONGELARE (SURGELARE)  
IN CASA E CON SICUREZZA  
SANITARIA GLI ALIMENTI

- 1 Congela soltanto alimenti di primissima qualità' e assolutamente freschi od appena cotti (e raffreddati).
- 2 Una accuratissima pulizia degli alimenti da congelare è alla base di una loro sicurezza sanitaria. Una rapidissima scottatura superficiale può alle volte essere utile.
- 3 Congelare porzioni piccole e rispondenti alle necessità di uso, quando dovranno essere utilizzate.
- 4 Nei limiti del possibile congelare porzioni sottili (qualche centimetro) per favorire un congelamento rapido.
- 5 Le singole porzioni vanno accuratamente protette anche dalla uscita di umidità' ed entrata di aria. Per questo vanno usate adatte plastiche o fogli d'alluminio.
- 6 Non mettere nel congelatore più di qualche chilogrammo di alimento per volta, per favorire un rapido congelamento.
- 7 Evitare che sulle pareti del congelatore si accumuli ghiaccio, che rallenta il trasferimento termico ai cibi.
- 8 Tenere un'accurata registrazione di quanto congelato: ogni confezione deve avere scritto sopra il contenuto e la data di congelamento.
- 9 Effettuare una rotazione cercando di consumare sempre gli alimenti più vecchi.
- 10 Evitare di congelare eccessive quantità d'alimenti, con il rischio di superare il termine di una corretta utilizzazione.

# Alimenti Culturali e tradizionali



L'uomo al tempo stesso è un "erbivoro", meglio frugivoro e cioè mangiatore di frutta, ed un "carnivoro", comprendendo con questo termine tutti gli alimenti che può ottenere dagli animali terrestri e acquatici: carne, uova, latte. Negli alimenti d'origine animale l'uomo trova concentrati importanti nutrienti: proteine facilmente assimilabili, talune vitamine, minerali organici altamente utilizzabili e, soprattutto, grassi ricchi d'energia. Per questo gli alimenti d'origine animale sono indispensabili in taluni periodi della vita umana (nelle prime fasi della vita e soprattutto quando sviluppa il cervello, il bambino ha bisogno di latte, ad iniziare da quello materno, alimento di tipo "animale"). In tutte le fasi della vita, gli alimenti d'origine animale, anche se non sono strettamente necessari, sono tuttavia molto utili per una corretta ed equilibrata nutrizione umana, anche come "alimenti protettivi" e di completamento degli alimenti vegetali. Data l'importanza degli alimenti d'origine animale, ogni cultura umana, anche attraverso le tradizioni, ha

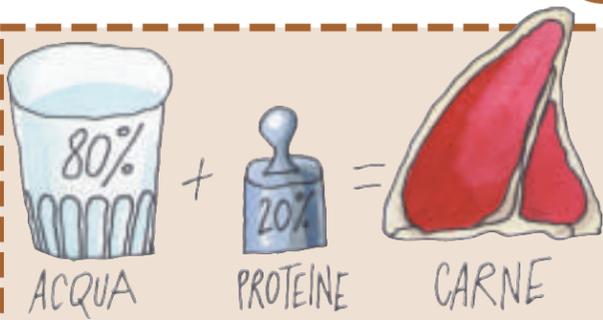
sempre regolato l'uso delle carni in tutte le loro diversità di specie (carni di bovini, maiali, uccelli da cortile, conigli, animali selvatici, ecc). Da un punto di vista biologico, inoltre, anche il pesce e le lumache sono "carne". Veniva anche regolato l'uso delle uova, del latte e delle sue trasformazioni (latticini diversi, formaggi, ecc.). La regolazione culturale dell'uso degli alimenti d'origine animale aveva importanti risvolti, in quanto evitava gli eccessi, rischiosi sotto l'aspetto nutrizionale e sanitario, ma anche dell'ecologia e dell'economia. Purtroppo oggi molte tradizioni sono state mal interpretate e spesso anche stravolte, con conseguenze negative. Sotto l'aspetto nutrizionale la vera tradizione ha sempre privilegiato le associazioni tra alimenti vegetali ed animali: tipico esempio sono le paste ripiene modenesi, in particolare quelle in brodo (tortellini e cappelletti). Una piccola quantità di proteine animali (ripieno e brodo, ma anche uova della pasta) si sposa con più abbondanti amidi della farina. In modo analogo vi era la regola di pane e companatico, ad esempio salame. La combinazione tra alimenti d'origine vegetale ed animale permette di avere un'alimentazione equilibrata. Salvo casi eccezionali (i piatti della festa erano rari) l'alimentazione si basava inoltre su "molti vegetali e pochi alimenti d'origine animale". Un sistema molto saggio, sotto l'aspetto nutrizionale, ma anche economico ed ecologico. In ogni caso, la quantità di grasso di origine animale, fonte d'energia, nel passato era in rapporto ad uno stile di vita molto attiva. Tutti gli alimenti d'origine animale, nel passato erano utilizzati cotti, spesso dopo trattamenti prolungati e ripetuti ed anche "stracotti". Per la conservazione si usavano intense salature, spesso associate a lunghe stagionature. Cottura e stagionatura servivano, ed ancor oggi servono, per migliorare la nutrizionalità, ma soprattutto per inattivare infezioni pericolose per il consumatore. Sono quindi importanti elementi di sicurezza, che vengono a ridursi con l'attuale moda di ridurre od abolire la cottura dei cibi.

## Rischi e Controlli degli alimenti di origine animale

1. Gli alimenti d'origine animale possono contenere residui indesiderati di farmaci usati per la cura degli animali od usati su di loro illecitamente.
2. Per evitare la presenza dei residui esiste una precisa normativa, con severi controlli.
3. Il fatto che, di tanto in tanto, si scoprono delle "non conformità" è la dimostrazione dell'efficacia dei controlli.
4. La sicurezza degli alimenti d'origine animale è assicurata dalla catena dei produttori (allevatori, macellatori, trasformatori, ecc.) con un sistema di autocontrollo.
5. La sicurezza degli alimenti d'origine animale è controllata e garantita dal Servizio Sanitario Nazionale, tramite i veterinari che operano negli allevamenti, nei mangimifici, nei macelli, negli stabilimenti di sezionamento e lavorazione, nella distribuzione (negozi, ecc.)



# Carni&C.



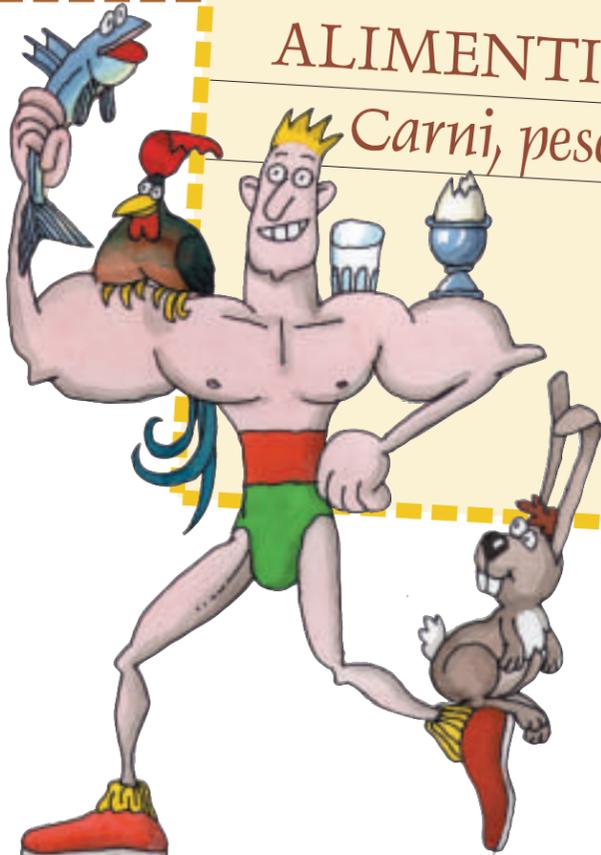
Nella carne sono anche presenti grassi di "struttura" o invisibili e di "copertura" o visibili. I grassi di struttura o "invisibili" contenuti in tutte le carni, anche in quelle "magre" sono in piccola quantità (3-5%) e sono "buoni", in quanto contengono acidi grassi insaturi e sono molto ricchi di lecitina. I grassi visibili e soprattutto quelli di "copertura" (ad esempio il lardo) sono stati ridotti con la selezione di "animali magri". I grassi visibili hanno una composizione che dipende da come l'animale è stato alimentato. Oggi, tuttavia, negli animali che sono alimentati con mais e soia e con i relativi oli, anche i grassi visibili contengono acidi grassi insaturi "buoni". Per gli attuali stili di vita, tendenzialmente sedentari, è necessario limitare i grassi alimentari. Preferire quindi le carni magre ed evitare di cuocerle con abbondanti quantità di grassi. Una corretta refrigerazione e soprattutto

un buon congelamento o surgelamento (congelamento rapidissimo) delle carni, non ne altera significativamente il potere nutrizionale. Controllare il corretto funzionamento del frigorifero e non superare mai i limiti di conservazione consigliati. Un tempo erano utilizzate anche le frattaglie (fegato, rene o rognone, animelle, prestomaci di ruminanti o trippa, cervella, ecc.), ma questo avveniva sempre in misura molto limitata. Si tratta d'organi "filtro" o di "deposito" nei quali possono essere presenti elementi indesiderati (metalli pesanti, residui di farmaci, elevate quantità di vitamine, ecc.) e per questo, seguendo la tradizione, bisogna farne un uso moderato. Rientrano nella tradizione anche le carni (ed i grassi animali) conservati con il sale e stagionati: i salumi per i quali Modena é celebre. Una lunga stagionatura comporta una "predigestione" molto efficace, come avviene nel magro del prosciutto. Alcuni salumi possono essere cotti (mortadella, zampone e cotechino, prosciutto cotto). La composizione dei salumi è molto variabile e si va dal magrissimo prosciutto (parte "magra") al grassissimo lardo. Oggi i migliori prodotti riportano sull'etichetta la composizione, sulla quale ci si può regolare. Una volta i salumi erano grassi, ad iniziare dal lardo, ed adeguati ad uno stile di vita con forte attività fisica. Oggi invece sono da preferire salumi "magri" o, comunque, ridurne le quantità. Vi sono anche salumi senza additivi, anche se quelli autorizzati sono da ritenere privi di rischi.



## ALIMENTI D'ORIGINE ANIMALE

### Carni, pesce, latte e formaggi, uova



1. Evitare gli eccessi, soprattutto di grassi
2. Integrare alimenti di origine animale con quelli vegetali
3. Variare gli alimenti nel corso della settimana
4. Privilegiare gli alimenti fermentati o staginati
5. Evitare gli alimenti crudi o poco cotti

## E domani

Per una maggiore sicurezza alimentare e garantire al consumatore una trasparenza sulla produzione degli alimenti e permettergli la libertà di scelta anche etica degli alimenti, in un prossimo futuro bisognerà assumere nuove abitudini ed in particolare le seguenti

**Imparare a riconoscere i marchi che danno garanzia** e soprattutto quelli istituzionali. In Emilia Romagna, ad esempio, il marchio Q C, o "Qualità Controllata", con il quale la Regione garantisce i processi di produzione degli alimenti per ottenere maggiore qualità di prodotto.

**Imparare a leggere le etichette** che documentano l'origine e la "storia" degli alimenti, in base alla "tracciabilità" di come, dove e da chi sono stati prodotti. L'etichetta di tracciabilità sarà obbligatoria dal 1° gennaio 2002 per le carni bovine.

**Imparare ad individuare il codice di certificazione** che identifica il prodotto biologico e il marchio dell'ente di certificazione.

**Imparare a leggere le etichette nutrizionali** che descrivono la composizione e il valore nutrizionale degli alimenti e forniscono importanti informazioni su come utilizzarli per una alimentazione equilibrata e corretta.

## Come leggere lo Scontrino

	Nome e Indirizzo della Macelleria
	Data e Ora dell'acquisto
	Prodotti acquistati descrizione prodotto peso, prezzo unitario, prezzo totale
	totale spesa
	codice a barre del produttore
	Il Consorzio emette le smart cards per ogni bovino solo dopo aver eseguito i controlli previsti dal disciplinare e quindi prima che la carne venga immessa al consumo. Codici di sicurezza, algoritmi di crittaggio e altri accorgimenti informatici garantiscono l'inalterabilità dei dati
	... la carne che avete acquistato, certificata .....proviene da...
	...un bovino di razza ..... la cui matricola è ..., il cui documento di identità è...
	...data di nascita e di macellazione (cioè l'età), maschio o femmina (a)
	...questo è l'indirizzo dell'azienda dove è nato (b)
	...questo è l'indirizzo dell'azienda dove è stato allevato (b)
	...questo è l'indirizzo del macello (b)
	L'organismo di controllo è un ente indipendente, conforme alla norma EN 45011, così come previsto dal Regolamento CEE, che controlla l'operato de Consorzio.

a) l'età dell'animale garantisce l'esecuzione dei controlli per la BSE;

b) l'identificazione delle fasi di allevamento, di macellazione e garantisce dei procedimenti di produzione e le responsabilità dei produttori.

# Salumi&Salami dall' A alla Z

- A = ACIDI GRASSI**, presenti nei grassi del maiale, sono divisi in "saturi" ed "insaturi".  
Questi ultimi, ritenuti "buoni" per la alimentazione, sono aumentati di circa tre volte nei salumi italiani, mentre sono diminuiti i Grassi Saturi ("cattivi").
- B = BOTULISMO** è grave tossinfezione provocata dalle salsicce (Botulus in latino).  
Oggi è dominata con misure igieniche e l'uso di nitriti.
- C = COLESTEROLO** è diminuito di circa il 30% nei salumi italiani. E' molto basso in tutti i salumi "magri"
- D = DIGERIBILITA'** è alta nei salumi "magri" ed a lunga maturazione (parte magra del Prosciutto, Bresaola, ecc.).
- E = ENERGIA** dipende soprattutto dal contenuto in grasso. E' minima per le parti magre di Prosciutto e Bresaola (150 calorie per etto), maggiore per Wurstell e Mortadelle (250-350 calorie per etto) e per Salami (350-550 calorie per etto).
- F = FETTE PRONTE** in buste debbono essere utilizzate secondo le istruzioni, entro il periodo indicato e consumate rapidamente una volta aperta la confezione.
- G = GRASSO** dei salami è soltanto di origine suina. Fornisce gran parte del Valore Energetico (calorie).
- I = INNESTI MICROBICI** possono essere usati per una regolare fermentazione dei Salami.
- L = LINOLEICO** è un importante Acido Grasso Insaturo, largamente presente nell'Olio di Mais ed ora anche nei grassi di maiali (alimentati con grandi quantitativi di mais)
- M = MORTADELLA** è un tipico salume italiano cotto. La sua qualità nutrizionale è misurata dal contenuto in grasso ed in collagene, che sono più bassi nelle mortadelle migliori.  
Queste inoltre sono di Puro Suino.
- N = NITRITI E NITRATI** (una volta sotto forma di SALNITRO) sono aggiunti per conservare il color roseo delle carni, ma soprattutto per ridurre i rischi infettivi (vedi BOTULISMO).
- O = OSSIDAZIONE** o irrancidimento dei grassi (che assumono un colore giallastro ed un sapore acre) e della parte magra (che diviene di colore più scuro). Non mangiare le parti ossidate, in quanto si hanno distruzioni di principi nutritivi e formazione di tossici.
- P = PRECOTTURA** di Zamponi e salumi similari aiuta il loro impiego in cucina.  
Non utilizzare confezioni scadute o non integre.
- Q = QUALITA'** è una caratteristica che si considera soltanto quando la "sanità" è già stata garantita. La qualità nutrizionale dei Salumi è maggiore in quelli ricchi di magro e scarsi di grasso. La qualità gastronomica si ha quando il prodotto salumiero risponde alle caratteristiche richieste, anche dalla tradizione.
- R = RICETTE** di produzione dei salumi sono praticamente infinite. Comprendono anche le Spezie che oltre a dare aroma e sapore, hanno poteri antisettici e antiossidanti.
- S = SALE** è uno dei componenti essenziali dei Salumi (da cui la denominazione). Ha potere antisettico ed è possibile ridurlo migliorando le condizioni igieniche di produzione.
- T = TRADIZIONE** non sempre è garanzia di salubrità e qualità.  
Oggi è possibile produrre Salumi tradizionali con perfetta sanità e di alta qualità
- U = UMIDITA'** rappresenta la quantità di acqua, maggiore nei prodotti salumieri freschi ed inferiore in quelli stagionati. Può andare dal 20% al 60%.  
In un futuro dovrebbe essere espressa sulla ETICHETTA NUTRIZIONALE.
- V = VITAMINE** vengono apportate ai Salumi dalle carni e grassi di cui sono costituiti, ma anche dalle fermentazioni.
- Z = ZUCCHERI** e soprattutto il Lattosio possono venire aggiunti ai Salami per regolarne e migliorarne le fermentazioni.



## CONSERVAZIONE DELLE CARNI

1. Refrigerazione, congelamento, surgelamento
2. Salagione e fermentazione (stagionatura)
3. Sterilizzazione al calore (scatole metalliche)
4. (Radiazioni e Conservanti)



## PRECAUZIONI D'USO DELLE CARNI

Acquistare carni e prodotti di carne di provenienza nota e con etichetta

Evitare il grasso e contenere l'uso di carni grasse

Privilegiare i sistemi di conservazione Tradizionali (stagionatura, ecc.)

Evitare di conservare per più giorni carni fresche in frigorifero

Congelare la carne solo dopo averla protetta dall'aria con un apposito involucro e con un'etichetta dove riportare la sua provenienza e data di congelamento

Non sovraccaricare di carne il congelatore

## NECESSITA' NUTRIZIONALI DI PROTEINE

1. L'uomo, ogni giorno, ha un fabbisogno compreso tra 0,75 e 1,5 gr. di proteine (massimo 2) per chilogrammo di peso vivo.

2. Il fabbisogno aumenta nella giovane età e negli sportivi.

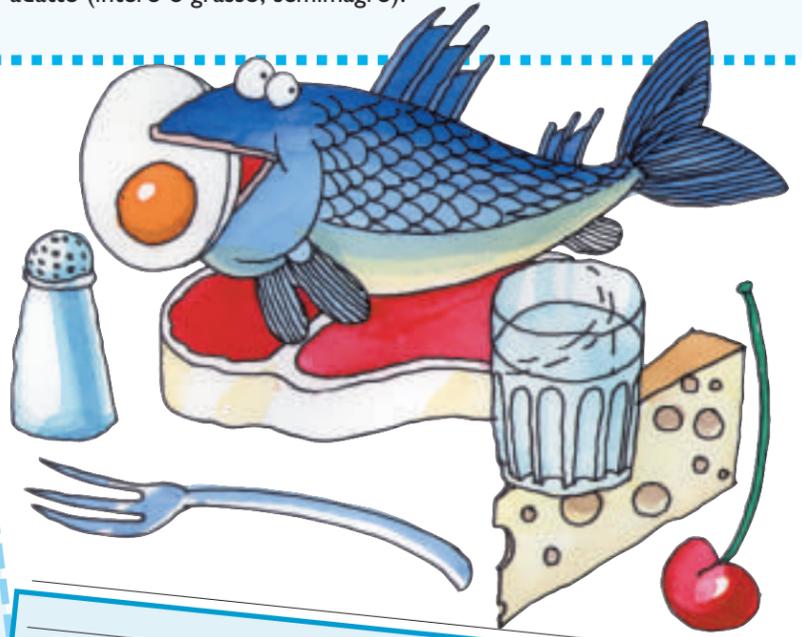
3. In una corretta alimentazione, almeno un terzo delle proteine alimentari dovrebbero essere di origine animale (da carne, pesce, latte o uova).

4. Le proteine d'origine animale dovrebbero essere distribuite uniformemente nell'alimentazione giornaliera e presenti in ogni pasto: nella prima colazione (ad esempio latte), a mezzogiorno (ad esempio carne o pesce) ed a cena (ad esempio formaggio, salume o uova).

# Latte Latticini e Formaggi

In tutta la pianura padana, i primi animali da latte furono le capre e le pecore, ma i bovini sono oggi i più importanti produttori di latte, dal quale si ottiene il burro o che viene trasformato in prodotti fermentati (yogurt) e stagionati (formaggi). Tra questi ultimi è celebre il Parmigiano Reggiano, a lunga maturazione. Le mucche sono il sistema più efficiente per trasformare alimenti non utilizzabili dall'uomo in latte, un alimento d'altissimo pregio nutrizionale. Molti sono i "punti di forza" del latte. L'uomo ha ottenuto dal latte molti alimenti, con diverse caratteristiche, adatte alle sue differenti necessità. Si va dal burro, molto energetico e privo di calcio, al latte magro dove è mantenuta la quota proteica e la ricchezza di calcio. Il latte è l'alimento naturale del neonato e del bambino, ma ogni età dell'uomo può giovare di specifici prodotti lattiero-caseari. Le proteine del latte e dei formaggi sono una valida alternativa a quelle delle carni. Quando una mucca produce latte mette anche in atto una serie di misure di sicurezza per il suo vitello. Infatti una buona parte di eventuali veleni o sostanze indesiderate sono distrutte dalle fermentazioni del ruminante, mentre la mammella costituisce un'altra, efficace barriera. Esistono tuttavia dei rischi infettivi veicolati dal latte e per questo sono state messe in atto efficaci misure di protezione della salute umana. Oggi

il latte italiano viene prodotto solo da mucche indenni da infezioni quali la tubercolosi e la brucellosi. Inoltre vi sono rigorose norme igieniche da rispettare nella alimentazione delle mucche, mungitura e trasporto del latte. Ad ulteriore protezione del consumatore viene effettuato il trattamento al calore del latte (pastorizzazione, trattamento UHT, sterilizzazione) che sostituisce la bollitura. Una stagionatura prolungata (oltre due mesi) è un efficace sistema di inattivazione delle infezioni ed anche per questo è possibile produrre formaggio Parmigiano Reggiano con latte crudo (non trattato con calore), rispettando una lunga e collaudata tradizione. Nei latticini fermentati e tra questi nello yogurt, il lattosio viene in buona parte trasformato in acido lattico. Le persone intolleranti al latte possono vantaggiosamente nutrirsi di yogurt. Latte e latticini dovrebbero essere sempre presenti in una nutrizione equilibrata e variata, a tutte le età, ma soprattutto nella prima e nella terza età dove è necessario calcio altamente assorbibile ed utilizzabile, qual è quello del latte, diversamente di quello dei vegetali. Nella scelta del latte, formaggi ed altri latticini bisogna fare attenzione alla quantità di grasso che contengono, scegliendo il tipo più adatto (intero o grasso, semimagro).



## I "PUNTI FORTI" DEL LATTE E LATTICINI CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI PIU' IMPORTANTI DEL LATTE

### Nutrienti plastici

- \* Proteine di elevata qualità biologica (caseina, ecc.)
- \* Idrati di carbonio utili allo sviluppo nervoso (galattosio)
- \* Acidi grassi essenziali
- \* Vitamine ed in particolare A, D, B2
- \* Calcio in forma altamente assorbibile ed in opportuno rapporto con il Fosforo

### Nutrienti prevalentemente energetici

- \* Zuccheri utilizzabili rapidamente (lattosio)
- \* Grassi utilizzabili lentamente

## DATI SEMPLICI DA RICORDARE

COLESTEROLO	PROTEINE	GRASSI	GRASSI
g	Saturi/Insat.	mg	g

### MEZZO LITRO DI LATTE CONTIENE

	COLESTEROLO	PROTEINE	GRASSI	GRASSI
LATTE INTERO	16,5	18,3	12	6,3
LATTE SEMISCR. (1,5-1,8%)	16,75	8,0	5	3
LATTE MAGRO	18,00	1,0	0,6	0,4

### UN ETTO DI CARNE CONTIENE

	COLESTEROLO	PROTEINE	GRASSI	GRASSI
VITELLONE	19	9,3	5,1	3,2
MAIALE MAGRO	18,5	3	2	1
TACCHINO (PETTO)	22	4,9	3	1,9

## TIPO DI LATTE O LATTICINO PIU' INDICATO NELLE DIVERSE ETA' O ATTIVITA'

BAMBINI	= LATTE INTERO, YOGURT INTERO, FORMAGGI
GIOVANI	= LATTE INTERO, YOGURT INTERO, FORMAGGI
DONNE GRAVIDE	= LATTE INT., YOGURT, FORM. MAGRI/SEMIMAGRI
DONNE ALLATTANTI	= LATTE INT., YOGURT, FORM. MAGRI/SEMIMAGRI
SPORTIVI (FONDO)	= LATTE INT., YOGURT, FORM. MAGRI/SEMIMAGRI
ANZIANI	= LATTE MAGRO, YOGURT MAGRO, FORMAGGI MAGRI

## COMPONENTI NUTRIZIONALI DEL LATTE

### PIU' IMPORTANTI PER LE DIVERSE ETA'

	PROTEINE	GRASSI	ZUCCHERI	VITAMINE
CALCIO	***	*** (1)	*** (2-3)	*** (4)
BAMBINI	***	*** (5)	***	***
GIOVANI	***	***	*** (3)	***
DONNE GRAVIDE	***	***	*** (3)	***
DONNE ALLATTANTI	***	*** (5)	***	***
SPORTIVI	***	==	*** (3)	*** (4)
ANZIANI	***	***	***	***

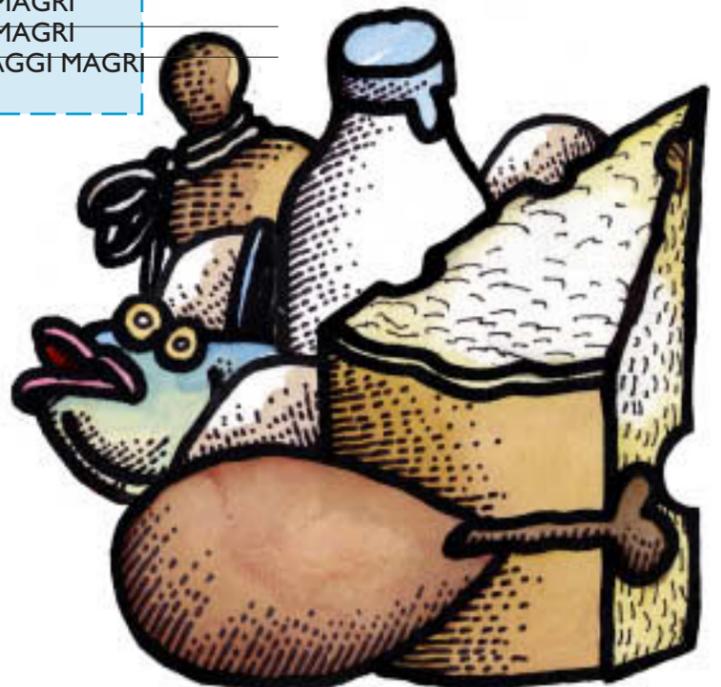
1 = Apporto di energia

2 = Apporto di galattosio utile allo sviluppo del cervello

3 = Apporto di Lattosio utile per l'assorbimento del calcio

4 = Apporto di Vitamina A, D (nel grasso) e B2

5 = Apporto di acidi grassi necessari per gli sports di fondo e mezzofondo



# Pesce e Uova

Alcuni studiosi degli uomini preistorici ritengono che il pesce, in tutte le sue varietà, e le uova, fossero largamente presenti nell'alimentazione umana. In particolare dal pesce l'uomo ricavava gli acidi grassi del tipo omega-3, molto utili per lo sviluppo del cervello. Anche la tradizione assegnava un ruolo importante al pesce fresco ma soprattutto conservato (salato od essiccato), ed alle uova, in particolare di gallina, fresche o conservate (sotto acqua di calce, ecc.). Il pesce e le uova sono ottimi alimenti. Il pesce contiene proteine altamente digeribili e, soprattutto quello "selvaggio", in particolare il pesce azzurro, preziosi acidi grassi. Inoltre, oggi è disponibile fresco o conservato con il freddo (congelamento e surgelamento), che mantiene le sue preziose caratteristiche nutritive. Un uovo di gallina del peso di circa 55 grammi contiene circa 6 grammi di proteine e 6 di grassi e fornisce circa 80 Kcalorie. Due uova forniscono un apporto nutritivo paragonabile a quella di una porzione di carne d'analogo peso, pur costando molto meno. Questa equivalenza si basa anche sul fatto che le proteine ed i grassi dell'uovo sono estremamente digeribili. L'uovo è inoltre ben dotato di vitamine e di preziosi minerali come Calcio, Potassio, Zolfo, Iodio, Magnesio, Fosforo e soprattutto Ferro, in forma di altissima biodisponibilità e quindi facilmente assorbibili ed utilizzabili dall'organismo umano. Nella moderna alimentazione è facile trovare carenze di Calcio, Iodio

e Ferro che possono venire trattate con l'uovo, dove questi elementi sono presenti in buon equilibrio tra loro, e non poteva essere altrimenti essendo l'uovo destinato alla alimentazione del pulcino. Inoltre le uova si prestano ad una quasi infinita varietà di preparazioni, da sole, ma soprattutto con altri alimenti, ad iniziare dalla pasta all'uovo. All'uovo spesso si associa la paura del colesterolo, che necessita d'alcuni chiarimenti. Il colesterolo è assolutamente necessario per la vita ed è per questo che è presente nell'uovo, come nel grasso del latte, entrambi destinati alle prime fasi della vita: il pulcino che si forma all'interno dell'uovo ed il neonato. Nelle persone normali e con una dieta equilibrata, senza eccessi di grasso, vi sono sistemi di regolazione del colesterolo e quando è presente nell'alimento, l'organismo ne produce poco. Due uova una o due volte la settimana, in una persona normale, non costituiscono alcun rischio.



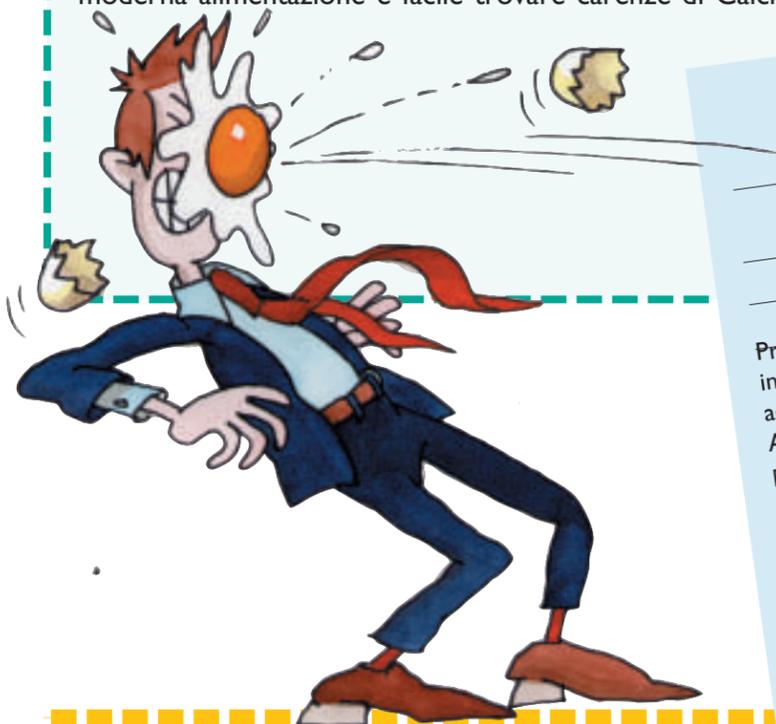
## IL PESCE NELL'ALIMENTAZIONE UMANA

### PUNTI DI FORZA DEL PESCE

Proteine d'elevato valore biologico, pari a quella dei mammiferi. Grassi prevalentemente insaturi e pertanto "buoni" ed indicati per l'alimentazione umana. Presenza di particolari acidi grassi (omega-3), dotati d'importanti azioni sanitarie-nutrizionali. Presenza di Vitamine A, D, e del Gruppo B. Elevata digeribilità e pertanto è alimento "leggero", è adatto anche per chi ha una digestione lenta. Facile masticabilità e quindi indicato per chi ha problemi di masticazione. Basso livello calorico: il pesce "magro" e "semi-grasso" è particolarmente consigliato per diete dimagranti.

### PUNTI DEBOLI DEL PESCE

Il pesce non è un alimento "completo" e va utilizzato assieme ad altri, in particolare pane, pasta, riso, polenta, ecc. Ha elevata deperibilità e quindi è bene usare pesce freschissimo o conservato convenientemente.



## MITI E VERITÀ SULLLE UOVA

### E' UN MITO CHE

- Le uova che hanno un guscio irregolare, rugoso o con macchie particolari sono pericolose.
- Le uova con due tuorli o senza tuorlo sono da scartare. Varia soltanto il loro potere nutritivo (maggiore in quello con due tuorli, scarso in quelle senza tuorli).
- Le macchie di sangue o la presenza dell'embrione (uova gallate) sono rischiose per la salute.
- Le uova con il guscio scuro od il tuorlo intensamente colorato sono migliore delle altre od abbiano maggiori quantità di vitamine.

### E' VERO CHE

- Le uova sono indicate per chi soffre di malattie croniche del fegato per il loro contenuto di colina, metionina e fosfolipidi. In questo caso non devono essere somministrate fritte od emulsionate in salse come la maionese.
- Le uova sono controindicate in chi ha malattie delle vie biliari od una diatesi litiasica biliare.
- Le uova non devono essere usate crude in chi è allergico alle loro proteine.
- Le uova con l'albume acquoso o con il tuorlo che si rompe molto facilmente sono vecchie e quindi hanno perso parte del loro valore nutritivo.

## Come scegliere ed utilizzare GLI ALIMENTI D'ORIGINE ANIMALE

Venerdì pesce e domenica pentola con il bollito, zampone per Natale e prosciutto con i fichi o il melone. Un tempo vi erano precisi calendari alimentari, settimanali e stagionali, che oggi sono purtroppo scomparsi. Infatti i calendari alimentari permettevano di avere un'importantissima "biodiversità alimentare", contrastavano l'uniformità alimentare e contenevano gli eccessi. Senza voler tornare ad un rigido passato, oggi bisogna ricostituire una "biodiversità alimentare", ad esempio, con la seguente "regola";

### Sui 14 pasti principali settimanali (mezzogiorno e sera) bisognerebbe consumare:

- 3 - 4 pasti con presenza di carne, di diverso tipo (bianche e rosse o carni conservate (salumi).
- Almeno 4 pasti con presenza di pesce, fresco o conservato.
- Almeno 4 pasti con prodotti caseari (formaggi, ecc.) o uova.
- Almeno 2 pasti con cereali e legumi.

### Nell'arco della giornata variare la fonte proteica:

se nel pasto del mezzogiorno vi è carne o pesce, la sera uova o formaggio, o proteine vegetali (legumi, ecc.).

### Nel singolo pasto privilegiare le associazioni tra le proteine d'origine animale (carni, pesce, uova e pesce) e quelle vegetali.

Ad esempio pasta all'uovo condita con formaggio o poca carne (ragout).

### Non eccedere.

Ricordarsi che per una persona adulta, in un'alimentazione equilibrata, sono sufficienti qualche decina di grammi di proteine animali.

### Più che alle proteine, fare attenzione ai grassi.

**Infine, imparare a leggere le Etichette Nutrizionali che oggi accompagnano molti alimenti confezionati.**