

LA CUCINA ITALIANA

Un viaggio culinario tra sapore ed ingredienti

Piatti tipici

Oggi vi faremo fare un giro per l'Italia e vi mostrerò i suoi piatti tipici :

- Sicilia = Iniziamo il nostro viaggio in Sicilia dove a colazione possiamo gustare. una buonissima brioche con una granita fresca al gusto che preferiamo..
- Roma = Adesso ci spostiamo a Roma, per pranzo abbiamo l'imbarazzo della scelta, ma senza dubbio uno dei piatti principali è sicuramente la Carbonara, gli ingredienti base sono: spaghetti con guanciale, uovo e perché no , anche un pò di pecorino romano .
- Firenze = Poi per cena ci spostiamo a Firenze dove ci aspetta una buonissima bistecca alla fiorentina.
- Napoli = Infine è Napoli la città che ci attende per concludere la nostra giornata. Con i suoi babà, le zeppole di San Giuseppe e perché no, anche una bella pastiera, lascerebbero chiunque a bocca piena!!!



Il sapore del Mediterraneo

La cucina mediterranea è l'incontro del diverso modo tradizionale di cibarsi dei popoli sul Mar Mediterraneo che nel corso del tempo hanno elaborato una gastronomia fondata sulle varie risorse agricole del proprio territorio con molti punti in comune.



Nel 2009 l'INRAN (istituto nazionale per la ricerca degli alimenti e della nutrizione), alla luce delle nuove abitudini alimentari ha proposto delle modifiche a questa piramide. Le principali sono:

La distinzione tra i grassi di origine vegetale e quelli di origine animale (i primi finiscono in fondo allo schema come alimenti consigliati giornalmente); carboidrati complessi (pasta, pane, riso passano all'apice della piramide).

inserita nella lista dei PATRIMONI CULTURALI IMMATERIALI DELL' UMANITA' dell' Unesco.

Nel Cilento, a Pioppi esiste il "museo vivente della dieta mediterranea", qui durante l'estate viene organizzato il festival della dieta mediterranea.

Un momento ricco di eventi per celebrare questo stile di vita sano.

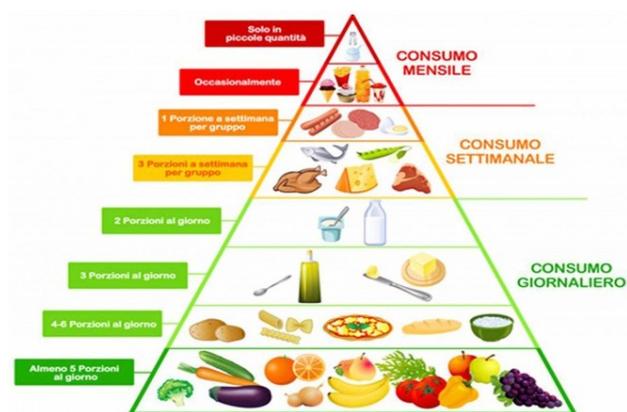
E ricordiamoci sempre, come diceva Ancel Keys,

“EAT WELL AND STAY WELL”!!

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini dei paesi europei del bacino del Mar Mediterraneo, compresa l'Italia, negli anni '50 del xx secolo.

La scoperta di questa dieta si deve al biologo statunitense Ancel Keys. Keys visse per quarant'anni nel Cilento, e lì trovò un legame tra le abitudini alimentari locali e l'incidenza delle malattie cardiovascolari. Infatti il biologo notò che la dieta variegata e ricca di questi territori, influiva positivamente sullo stato di salute fisica delle persone.

Secondo lui esiste una piramide alimentare a cui dovremmo far riferimento. La piramide della dieta mediterranea fu elaborata nel 1999 dal ministero della salute greco proprio sulla base dello studio di Keys.



Questo schema prevede circa 22-23 porzioni di alimenti al giorno da spalmare in 4 pasti. Al vertice ci sono i cibi da consumare con moderazione mentre alla base ci sono quelli da consumare giornalmente. I prodotti da mangiare con più frequenza sono: verdura, frutta, olio, derivati del latte e cereali.

