
Il mondo nel piatto

Etnico, perché? Si parte dalle materie prime

A cura della dottoressa Augusta Albertini

Possiamo suddividere il cibo etnico in tre direzioni: Oriente, Nord Africa e Sud America. È caratterizzato dall'utilizzo di spezie e aromi.

Nella ristorazione scolastica la cucina etnica è preparata con misura e con prodotti italiani. Questo è il primo passo verso un approccio equilibrato per un regime alimentare a misura di bambino. È importante, quindi, prestare attenzione alle materie prime utilizzate, che possono fare la differenza in tema di digeribilità o salubrità.

Ma le spezie fanno bene?

Molte spezie, ampiamente studiate in medicina, hanno effetti positivi per il nostro organismo. Basti pensare al curry, un condimento tipico della cucina indiana, che contiene tra i vari ingredienti la curcumina che, a sua volta, contiene la curcumina, una sostanza che esercita un'attività biologica protettiva.

E ancora il peperoncino, molto utilizzato in Sud America, ma anche in Nord Africa, che contiene la capsaicina i cui effetti positivi sul cuore sono ampiamente riconosciuti.

Pare difficile, quindi, che una cucina etnica che nutre una parte del mondo possa essere dannosa per un'altra.

Da tempo la nostra città si è popolata di comunità straniere, i mercati si sono arricchiti di nuovi ortaggi, spezie, legumi con forme colori e profumi esotici. E così se da una parte la prevenzione attraverso corretti stili di vita suggerisce alle famiglie straniere le regole della dieta mediterranea, dall'altra vengono individuati i punti di forza della cucina degli altri.

Verdure

Cavolfiori e broccoli, particolarmente indicati per il loro effetto antitumorale, sono molto usati nella cucina cinese. Sono perfetti in abbinamento alle carote, ricche di sali minerali e beta-carotene, il precursore della vitamina A, di cui è nota l'importanza per la vista, per la crescita corporea e ossea e per la risposta immunitaria. Ottimo per la salute e per il palato un buon piatto di verdure saltate all'orientale.

Spezie

Patrimonio indiscusso delle cucine etniche, le spezie hanno il grande pregio di insaporire i cibi senza sale e grassi in quantità eccessive. Alcune hanno poi specifiche qualità per la salute. Come la curcumina che è un potente antiossidante e combatte la degenerazione dei tessuti, e lo zenzero dalle note proprietà antinfiammatorie. Quindi ottimo un curry indiano che la curcumina contiene in buone quantità.

Quinoa

L'elevato potere nutritivo di questo alimento, consumato fin dall'antichità dalle popolazioni degli altipiani della cordigliera delle Ande, è ben noto. Non ha glutine e quindi è perfetto per i celiaci, ma è anche una buona fonte di sali minerali, proteine e fibre, che favoriscono il transito dei cibi nell'intestino contribuendo a prevenire le malattie cronico degenerative

Legumi

Falafel, bignè di fagioli, humus, spaghetti di soia... le cucine etniche sono tutte ricche di piatti forti a base di legumi, ottima fonte di proteine e perfetta alternativa nutrizionale alla carne.

Frutta

Quella fresca e quella secca, intese come veri e propri ingredienti: dalle diverse tipologie di banane alla papaia che entra in molti antipasti, all'avocado protagonista di salse brillanti.

Augusta ALBERTINI



Ha conseguito una laurea con lode in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Pavia e una laurea specialistica con lode in Scienza dell'Amministrazione e Dietologia – facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Pavia.

- *Costantemente impegnata nella divulgazione scientifica e nel counselling dietologico collabora con diversi Editori (Rizzoli, Giunti, Piemme).*
- *Ha pubblicato numerosi lavori su riviste scientifiche ed è coautore di testi e monografie (Nutrirsi per lo Sport, Alimentazione Sana, Natura Amica).*
- *Ha collaborato a testi del Manuale di Sorveglianza Nutrizionale e Prevenzione*

dell'obesità pubblicati a cura dell'INRAN ed è coautore delle due ultime edizioni dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

- *Membro di Commissioni Nazionali di Studio per gli alimenti, collaboratrice a ricerche finanziate dal CNR e dal Ministero della Salute nelle aree "Sorveglianza ed Epidemiologia Nutrizionale".*
- *Socio delle più importanti associazioni scientifiche del settore Nutrizionale, è stata eletta nei Consigli regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dell'Associazione Italiana di Nutrizione Umana – SINU e ANSISA.*
- *Membro per l'area Universitaria della rete Terra Madre di Slowfood.*
- *Coordinatore Scientifico nella attività di ricerca finalizzata per il Ministero della Salute sulla Sorveglianza Nutrizionale basata su dati locali per la prevenzione della patologia cronico degenerativa.*