

ERBE E SPEZIE: IL PIACERE QUOTIDIANO DEL CIBO

Un buon regime alimentare non deve tenere conto del solo bilancio calorico ma anche della ricerca del piacere. Tra i nostri sensi, il gusto e l'olfatto ci regalano sensazioni capaci di appagare a pieno il nostro bisogno di benessere psicofisico e di rendere sereno il nostro rapporto con il cibo.

Il concetto basilare di nutrimento – mangiare per vivere –, come atto fine a se stesso, si evolve in un'esperienza più articolata che ha come fine ultimo la conquista di un buon livello di gratificazione attraverso il raggiungimento del piacere.

Condurre una vita appagante comincia dalla qualità di ciò che mangiamo.

Provate a fare un semplice esperimento, chiudete gli occhi e riconoscete ciò che mettete in bocca: i recettori del gusto e, prima quelli dell'olfatto, identificano, attraverso il sapore e il profumo, ciò che abbiamo ingerito. In questo modo alleniamo la nostra capacità di cogliere appieno il gusto dei singoli cibi, spesso appesantito di quei grassi, zuccheri, esaltatori di sapidità o altri artifici che impigriscono e interferiscono con la nostra capacità di cogliere appieno l'essenza e la complessità dei sapori fosse anche di un semplice pomodoro.

Riconquistiamo il nostro palato per diventare protagonisti attivi della nostra alimentazione.

Il consueto appuntamento a tavola diventa un'occasione per prendersi cura di sé, con una maggiore consapevolezza di ciò che è il "semplice" atto del mangiare.

- Privilegiamo frutta e verdura di stagione, magari a chilometro zero, perché ciò vuol dire che non ha subito particolari trattamenti per affrontare lunghi tragitti e ha mantenuto al meglio le sue proprietà organolettiche.

- Preferiamo un'alimentazione varia il più possibile perché oltre a farci bene, diventa occasione per scoprire nuovi sapori e combinazioni, magari insoliti ma al contempo gratificanti.

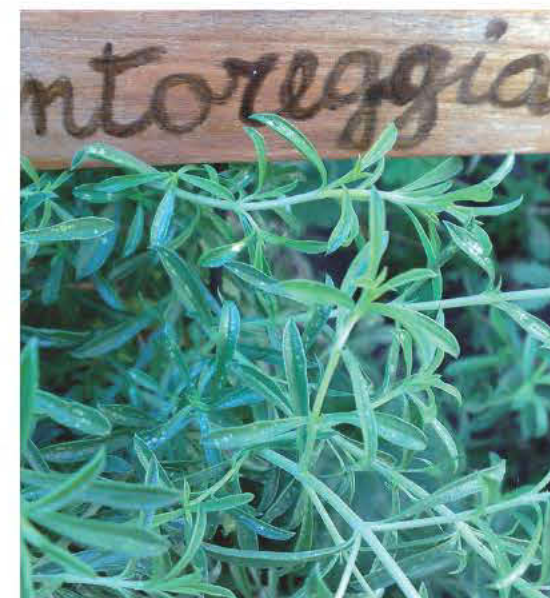


Vellutata di piselli con basilico e santoreggia

- Diamo importanza anche alla presentazione dei piatti, curiamo l'allestimento della tavola: attraverso la vista il nostro appagamento sarà maggiore.

Le erbe aromatiche, le spezie e comunque tutto ciò che può arricchire il gusto dei nostri piatti, come la buccia grattugiata degli agrumi, possono davvero aiutarci in questo modo nuovo d'intendere il cibo: appuntamento quotidiano con un mondo di profumi e sapori.

Un banale passato di verdura acquisisce carattere usando del timo o del basilico; un'anonima insalata svela un carattere del tutto inaspettato con un po' di menta; la buccia grattugiata del limone dà freschezza



a un semplice trancio di pesce in umido; un misto di verdure stufate con un pizzico di zenzero stupisce con questa nota esotica. Piccoli e semplici accorgimenti, per niente impegnativi, facilmente conciliabili con i tempi sempre molto serrati della nostra vita quotidiana. Sono molteplici le combinazioni possibili di questi "folletti" della cucina che, come per magia, ci regalano un mondo di sapori, profumi e apportano anche benessere attraverso le proprietà benefiche che fin dall'antichità sono state loro riconosciute.

Non dimentichiamo che la nostra interazione con parte del mondo avviene attraverso l'atto del mangiare: il cibo, una volta ingerito, diventa parte di noi. Mangiare male, significa vivere male.



Sopraffatti dall'imperante marketing, sempre più aggressivo, che ci propone ogni giorno cibo di pessima qualità, cui il nostro palato rischia di assuefarsi, riceviamo, in termini di salute un'eredità negativa, catastrofica: dati alla mano, assistiamo all'aumento di disturbi cardiovascolari, casi di diabete e di obesità, in poche parole a un peggioramento della qualità della vita che, tra l'altro, ha sempre una prospettiva più lunga. Assisteremo quindi a un paradosso: vivremo più a lungo ma la qualità della vita sarà peggiore!

Prestiamo una maggiore attenzione a cosa e come si mangia, a un nuovo modo di nutrirsi, di volersi bene attraverso il cibo che diventa tramite per il raggiungimento di un piacere e benessere effettivo e, quel che è più importante, senza controindicazioni.



Dr. Michele Rosa
Specialista in medicina,
nutrizione e traumatologia
dello sport
Vice Presidente F.M.S.I. Sicilia

info@liposoluzione.it

Si ringrazia per la collaborazione bucciadilimone.it