

Dall'inserto Salute di Repubblica del 12 febbraio 2009

LA "BATTAGLIA" SUI CIBI ETNICI

di Isabella Egidi

Pita, kebab, falafel, kofta, hummus, sushi e sushimi sono termini ormai entrati nella quotidianità alimentare, soprattutto adolescenziale e under 30. Rapidi, facili da mangiare, i cibi etnici - secondo alcune ricerche - pare soddisfino il desiderio di ampie fasce giovanili, e non solo, di estendere i confini del piacere del cibo anche verso territori lontani dalla tradizione.

Ma molte sono anche le polemiche che coinvolgono il variegato universo gastronomico. Perplessità nutrizionali; presunte o accertate carenze sia igieniche che di stoccaggio; minaccia per l'identità gastronomica nazionale; incompatibilità di alcuni esercizi commerciali con le esigenze di tutela del patrimonio storico-ambientale dei centri urbani e via discorrendo.

Proprio da quest'ultima motivazione ha preso le mosse l'iniziativa del Comune di Lucca che ha approvato nei giorni scorsi il nuovo regolamento del commercio (in corso comunque di parziale modifica) che prevede il divieto di apertura di ristoranti etnici nel centro città. Il provvedimento, criticato aspramente da molti fronti, è stato preso tuttavia ad esempio in Lombardia e ha avuto il plauso del ministro per le Politiche Agricole.

IL KEBAB

Il kebab (anche noto come kebab, shawerma, gyros) è un piatto diffuso in moltissimi Paesi del bacino del Mediterraneo. Con questo nome si indica un metodo di cottura che avviene attraverso l'accostamento ad una fonte di calore di uno spiedo verticale con diversi tipi di carni, impreziosite da spezie. "Il kebab", spiega il nutrizionista Michelangelo Giampietro, "è un piatto ricco, gustoso, che si avvale di cottura lenta in grado di eliminare molte frazioni lipidiche, ma non equilibrato poiché quasi totalmente proteico. La quota di carboidrati e di verdure è infatti assai modesta. Deve essere considerato un vero e proprio secondo di carne e non un break o una merendina per fermarsi lo stomaco".

IL COUS COUS

Presente in alcuni varianti anche nella tradizione sarda (Cascà) e siciliana, il cous cous è un alimento tipico del Nord Africa, costituito da granelli di semola cotti a vapore conditi con verdure abbinate a carne o pesce. "Un piatto di grande interesse, abbastanza equilibrato, spesso inserito

anche nelle diete ipocaloriche per spezzare la noia", dice l'esperto, "l'equivalente della nostra pasta o del riso. Come questi ultimi il suo valore nutrizionale è naturalmente condizionato dalle aggiunte e dai condimenti". La modalità di cottura, l'elevata quantità di verdure e legumi, da cui le ricette non prescindono mai, nonché la presenza di spezie apportatrici di antiossidanti, lo rendono un piatto "top-class".

L'HUMMUS

È una salsa a base di ceci, aglio, limone, olio, paprika e salsa di sesamo servita come antipasto o accompagnamento. "Le preparazioni a base di ceci", conclude l'esperto, "si ripetono ovunque nel Mediterraneo. Pensiamo al "pane e panelle" siciliano o alle farinate tirreniche". In Marocco c'è una variante della farinata chiamata caliente.

L'HARISSA

una salsa piccante a base di peperoncino rosso fresco, aglio, olio e spezie (coriandolo, cumino, ecc.) molto diffusa nel Maghreb. Si usa sia come condimento che come ingrediente. Spesso accompagna il cous cous, ma anche zuppe e secondi piatti.

"OCCHIO ALLA RICETTA"

Ma andiamo a conoscere più da vicino, con l'aiuto dell'esperto, vizi e virtù delle più note proposte gastronomiche del Mediterraneo, intese come sintesi di culture e tradizioni. "L'argomento va inquadrato da diversi punti di vista", esordisce Michelangelo Giampietro, nutrizionista, docente di Medicina dello Sport, "e prima di tutto bisogna chiarire a quali ricette facciamo riferimento, se alle originali oppure alle industriali. Cambiano infatti i parametri nutrizionali, le modalità di trattamento, i costi e a volte anche i tipi di cottura. I piatti "etnici" artigianali, come tutte le preparazioni tipiche, nascono, per esempio, in particolari contesti culturali e, non di rado, rispondono ad esigenze nutrizionali ritagliate su stili di vita caratterizzati da intenso lavoro fisico e scarsa disponibilità alimentare. All'interno di questo scenario molte preparazioni - che non sempre si coniugano bene con uno stile di vita sedentario come quello nostrano - non appaiono più "sbilanciate". "L'industrializzazione e lo sfruttamento commerciale dei cibi", continua Giampietro, "compresi quelli italiani all'estero, hanno comportato, oltre all'abbassamento del prezzo e alla dilatazione degli orizzonti gastronomici, anche significativi stravolgimenti delle ricette originali con l'aggiunta di ingredienti, eccipienti, condimenti, conservanti non previsti "ab origine", con tutte le conseguenze del caso".