

PASQUA "LEGGERA"

Pane, pasta, frutta, verdura, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari hanno consentito agli italiani di conquistare fino ad ora il record della longevità con una vita media di 78,4 anni per gli uomini e di 83,8 anni per le donne, nettamente superiore alla media europea. Eppure stanno peggiorando drasticamente le abitudini alimentari con conseguente sovrappeso a partire dalla più giovane età. Anche per questo si investe in educazione alimentare, e' il caso di GIRO AL MERCATO che ritorna proprio per fare conoscere ai ragazzi delle scuole del territorio bolognese l'importanza del consumo di frutta e verdura.

Il crollo del 20 per cento nei consumi familiari di ortofrutta avvenuto negli ultimi cinque anni, con una tendenza all'abbandono dei principi della dieta mediterranea soprattutto nelle giovani generazioni, sta mettendo a rischio la "forma" e la salute degli italiani. Lo dimostra il fatto che quasi un terzo degli italiani (35 per cento) è obeso o in sovrappeso e che i ragazzi di questa generazione per la prima volta nella storia possano essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori. Il sovrappeso e l'obesità non sono solo questione estetica, ma incidono notevolmente sulla salute in quanto importanti fattori di rischio per molte malattie come i problemi cardiocircolatori, il diabete, l'ipertensione, l'infarto e certi tipi di cancro.

Un richiamo all'attenzione alla tavola che non si fa attendere alla vigilia delle feste che nella tradizione italiana si trasformano spesso nell'abbuffata di Pasqua e Pasquetta, in cui recitano al meglio le ricette regionali in genere ricche di sapore ma anche di grassi, e improntate a dolci e dessert, anche al di là del consueto cioccolato o della rituale colomba. Intanto una curiosità salutare: al Vinitaly/Sol e' stato presentato il primo Uovo di Pasqua di cioccolato fondente all'olio di oliva: l'insolita unione di due dei prodotti più amati dai buongustai, ha un profumo intenso con i sapori che si fondono piacevolmente nel palato in un mix speciale che lascia un delicato retrogusto. Quanto al mantenimento della simbologia pasquale ma in leggerezza, il consiglio e' quello di abbinare il vero uovo di gallina (o di quaglia) a molte verdure. E' il caso delle torte salate pasquali, per le quali ad esempio prosciutto e pollo si possono mescolare ad asparagi e scalogni, oppure fagiolini, mango e ovetto di quaglia. O questo antipasto semplicissimo ma coreografico: tagliate la base inferiore di 6 uova sode in modo che stiano "in piedi" su un piatto di portata su cui avrete steso un letto di foglie di insalata e altre verdure a scelta. Tagliate a metà 3 pomodori (non troppo grossi e abbastanza duri) e svuotateli con un cucchiaino. Dopodiché infilateli sulle uova a mo' di cappello. Una manciata di capperi serviranno per fare gli occhi, mentre la bocca potrà essere disegnata da un baffo di maionese in tubetto