CIESS
CENTRO INTERDIPARTIMENTALE DI EDUCAZIONE SANITARIA E PROMOZIONE DELLA SALUTE

CUOCHE, CASALINGHE O SOLO CONSUMATRICI?

SCELTE ALIMENTARI CONSAPEVOLI TRA TRADIZIONE E MASS MEDIA

Laura Mazzanti e Gianna Ferretti

CIESS, Facoltà di Medicina e Chirurgia

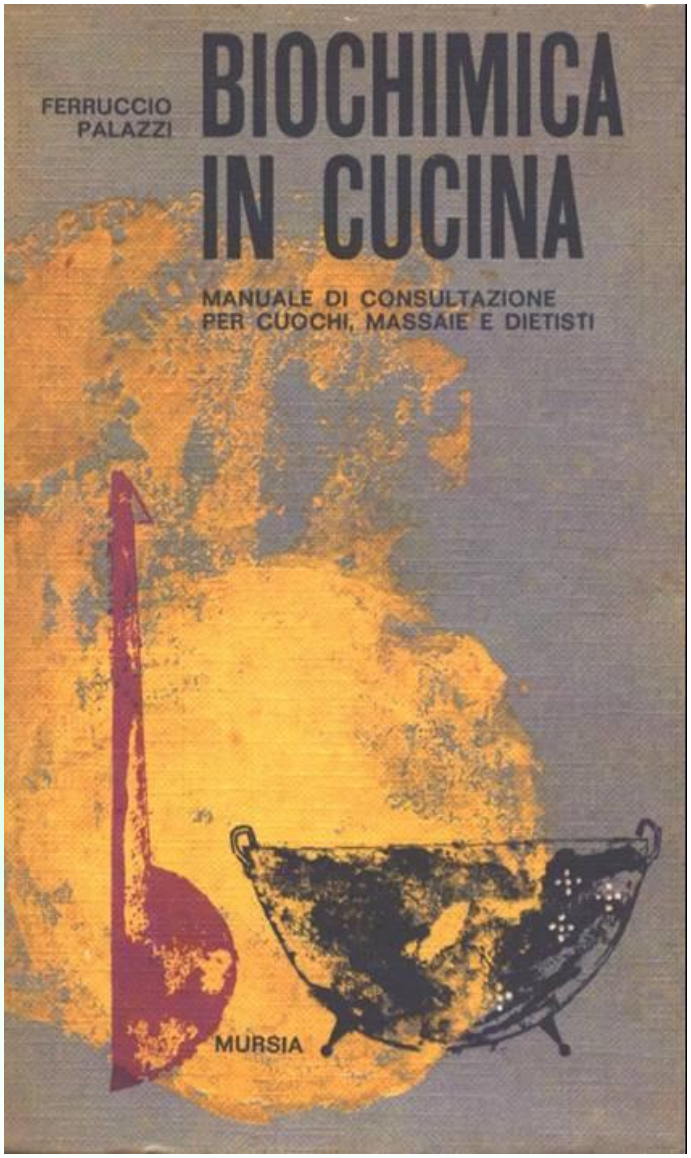
Università Politecnica delle Marche

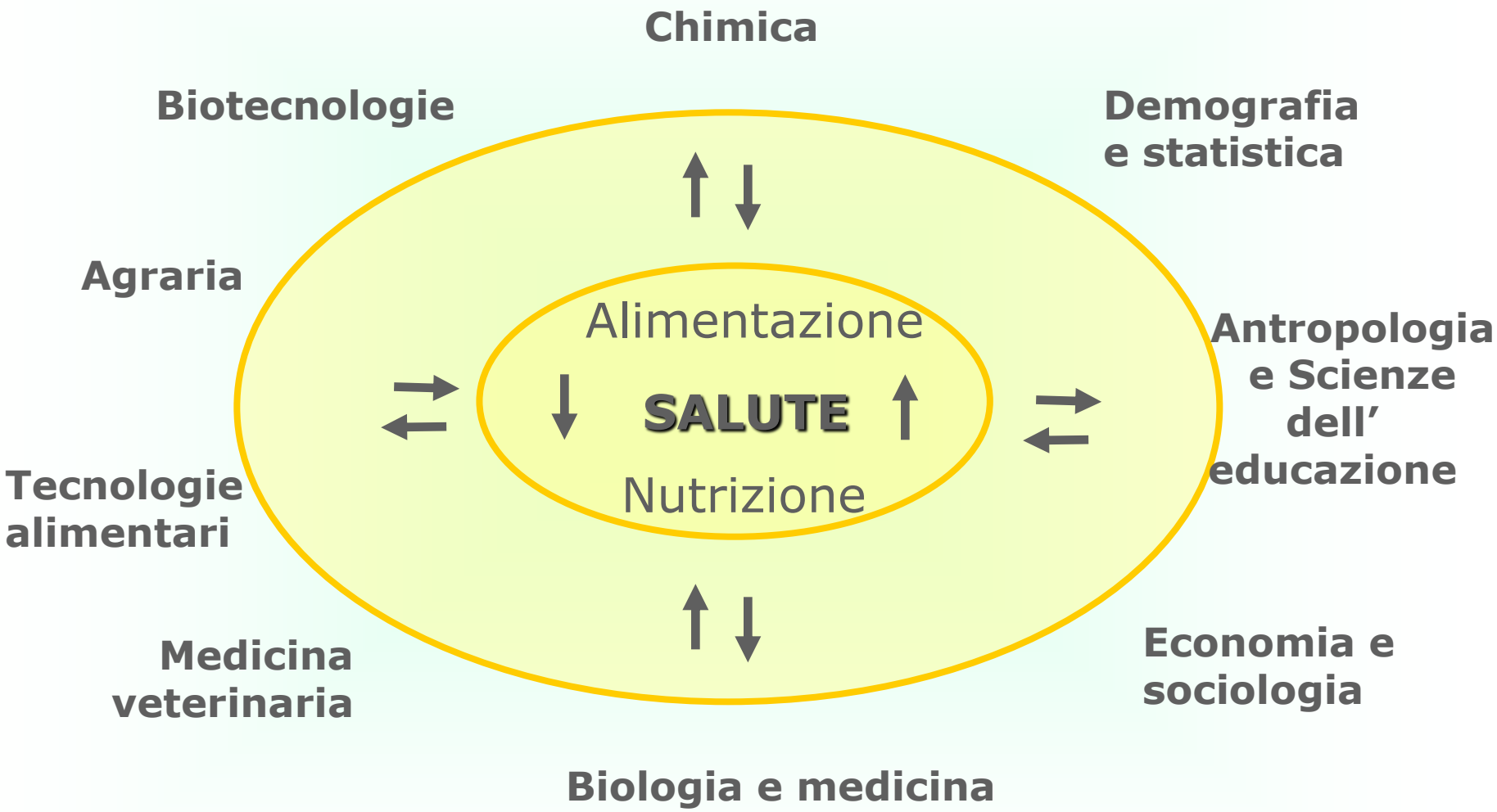
Feuerbach afferma *"Noi siamo ciò che mangiamo"*, il cibo che introduciamo, le sostanze di cui è fatto e il modo in cui è cucinato, andranno a formare nuove cellule nel nostro organismo che rigenereranno i tessuti, gli organi e gli apparati.

Ferruccio Palazzi (1960) :

"*La scelta dell'alimentazione è di importanza capitale; i gastronomi, o professionisti, o per pratica domestica(per esempio la donna di casa), debbono essere dietisti, capaci cioè di organizzare delle diete preparando vivande ai piccoli che crescono gracili, ai ragazzi affaticati nel periodo degli esami, al marito malato di fegato al vecchio genitore afflitto dall'ipertensione. Non solo abili cuochi ma previdenti dietisti....*

….la medicina è una cosa troppo seria per essere lasciata nelle mani dei soli medici , e la dietetica dovrebbe essere insegnata in tutti gli ordini di scuole e che l'equilibrio alimentare (ben inteso anche quello tra i popoli che mangiano troppo e gli altri che mangiano troppo poco) è uno dei più potenti contributi che si possono dare al progresso sociale e spirituale della umanità."




Chimica
Biotecnologie
Demografia
e statistica
Agraria
Alimentazione
SALUTE
Nutrizione
Antropologia
e Scienze
dell'
educazione
Tecnologie
alimentari
Medicina
veterinaria
Economia e
sociologia
Biologia e medicina

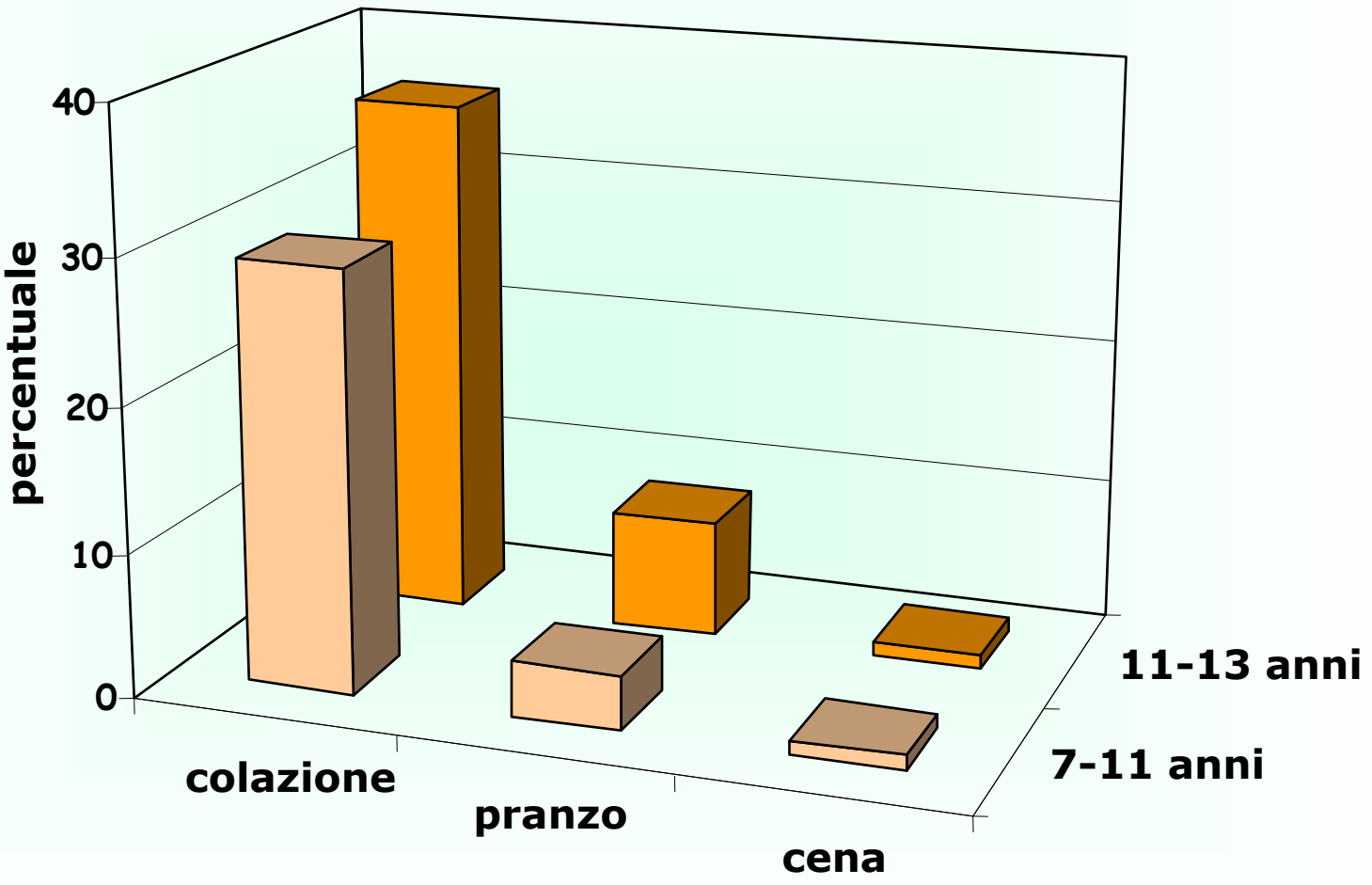
Modificazioni dei consumi e delle abitudini alimentari in Italia (1950-2000)

- **Modificazione della spesa alimentare delle famiglie**
  - Diminuzione della spesa delle famiglie italiane per l'alimentazione in proporzione alla spesa totale dedicata ai consumi
  - Aumento della spesa alimentare extradomestica
- **Modificazioni nella tradizionale scansione e destrutturazione dei pasti, perdita della stagionalità, diminuzione della biodiversità nutrizionale**
- **Crescente divario tra preferenze alimentari degli anziani e quelle delle generazioni più giovani** (polarizzazione alimentare)
- **Diminuzione del grado di conoscenza di aspetti culturali e del patrimonio enogastronomico nelle giovani generazioni**

Indagine sulle abitudini e sui consumi alimentari della popolazione studentesca marchigiana (anno scolastico-2001-2002)

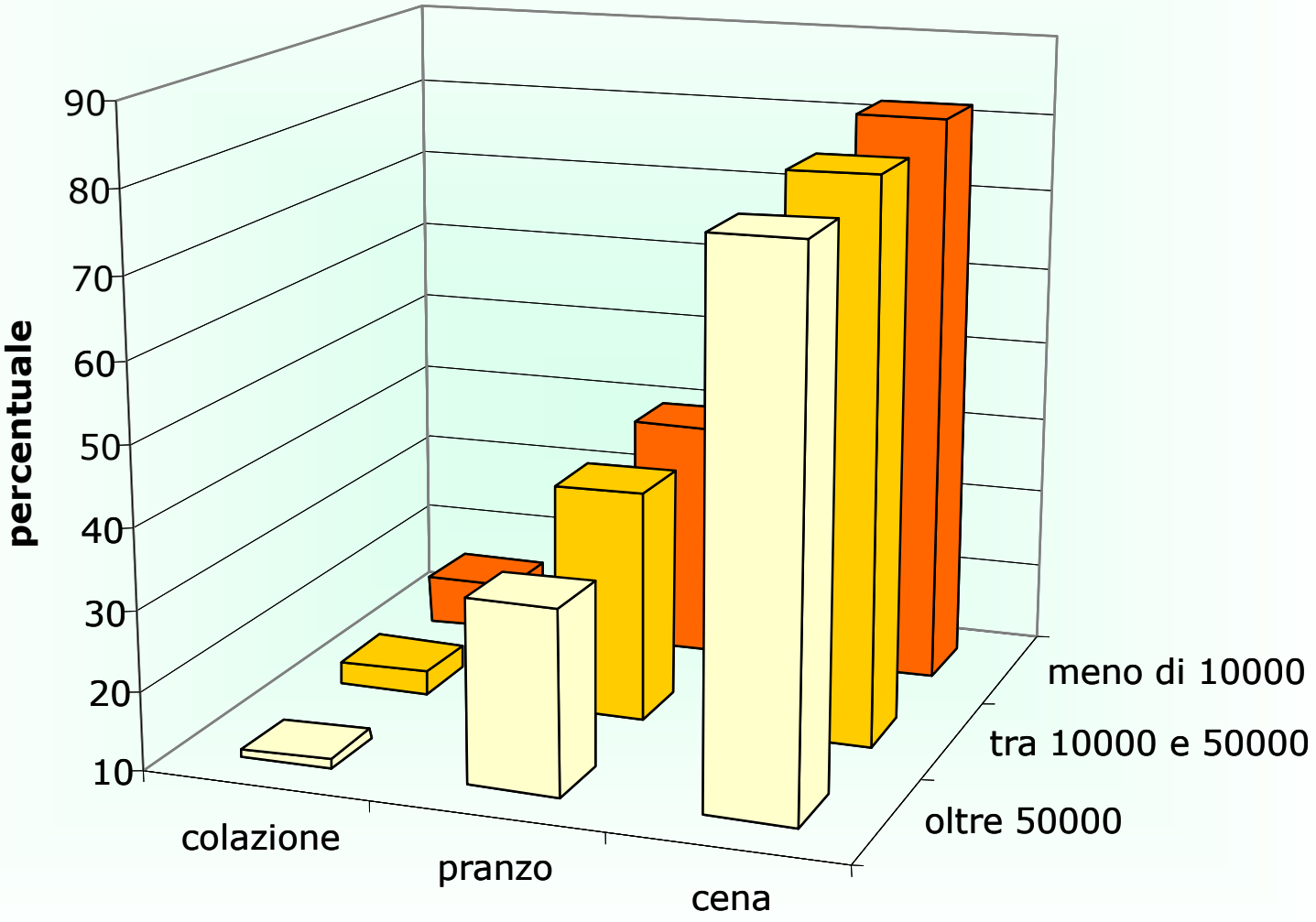
Totale studenti	7173
Sesso	
Maschi	3686
Femmine	3487
Età	
7-10 anni	5624
11-13 anni	1549
Comune di residenza	
Meno di 10.000 abitanti	2487
Tra 10.000 e 50.000 abitanti	3747
Oltre 50.000 abitanti	939

Percentuale degli studenti che consuma i pasti da solo



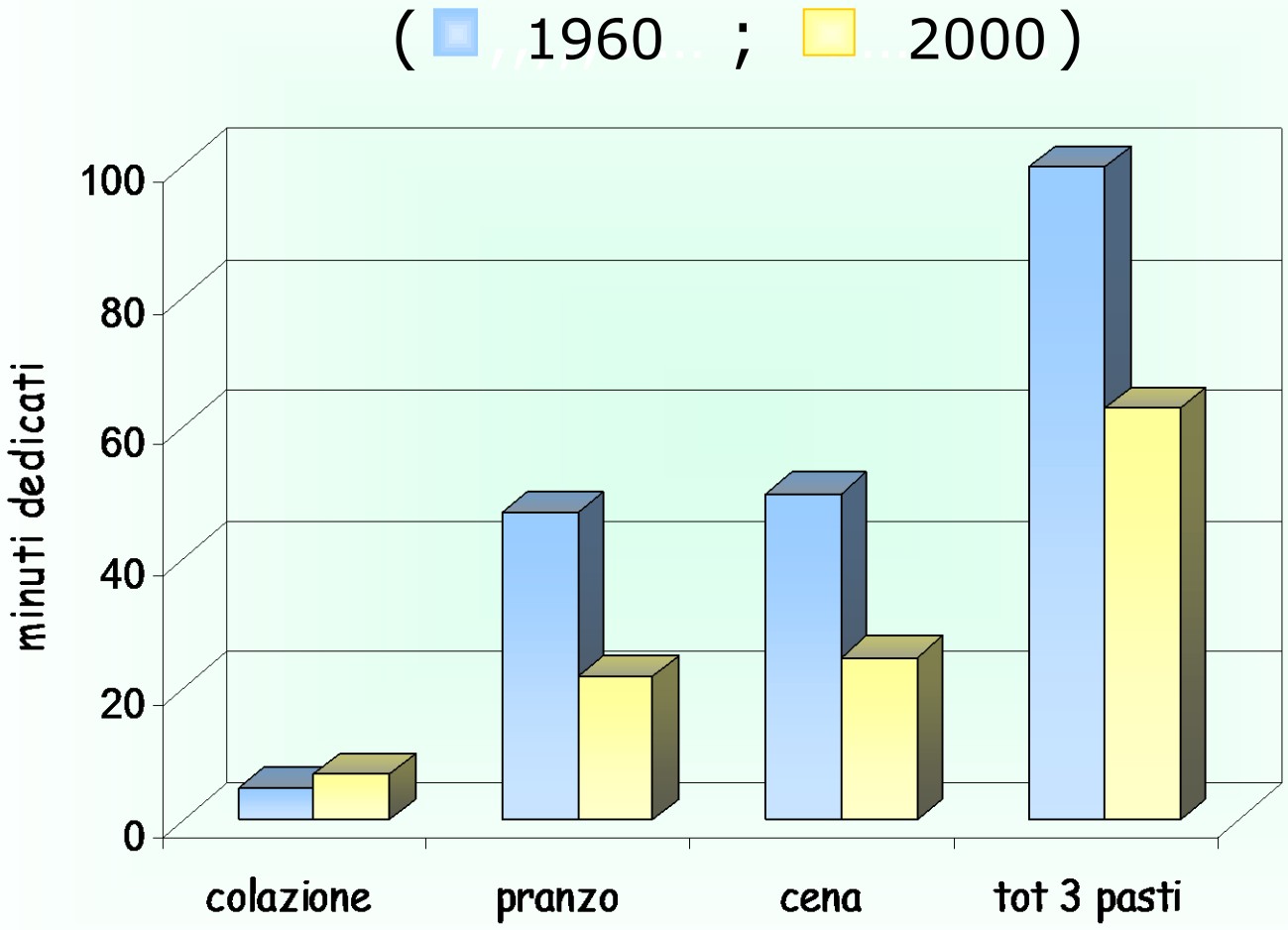
Indagine Coldiretti-CIESS

Percentuale degli studenti che consuma i pasti con la famiglia: relazione con le dimensioni del centro abitato



Indagine Coldiretti-CIESS

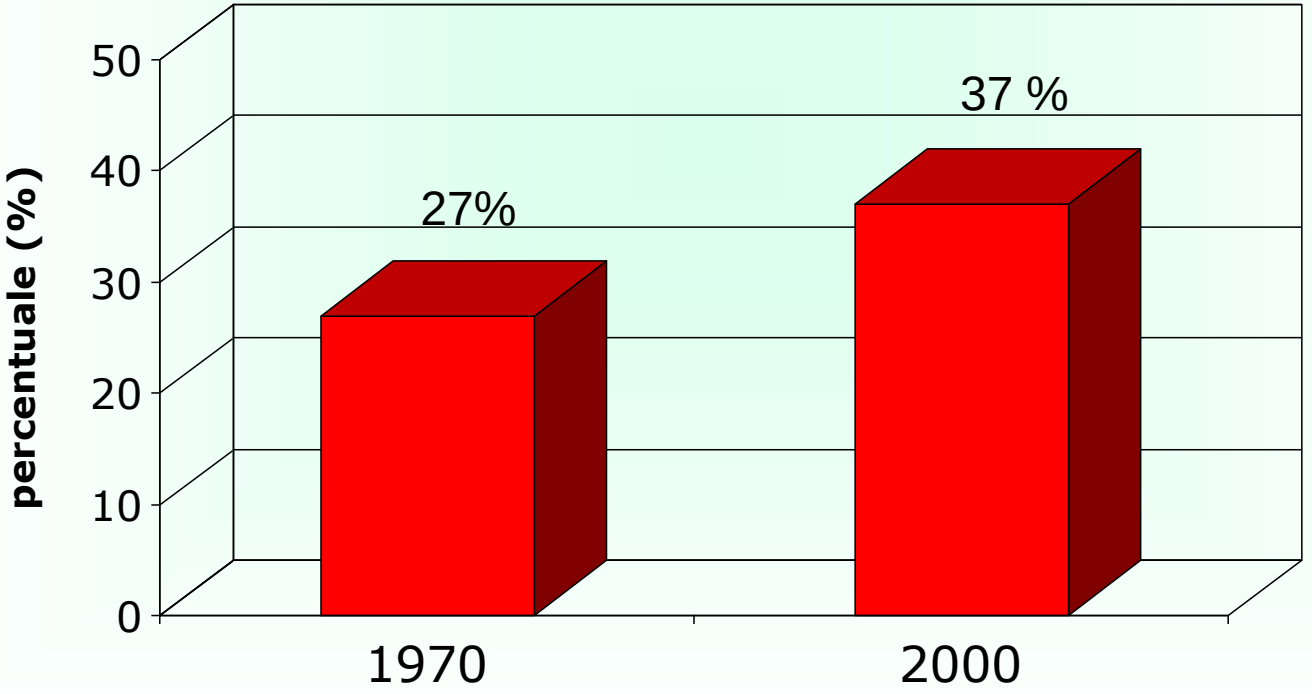
Modificazioni del tempo dedicato ai pasti principali dai ragazzi



Indagine europea, 2000

Cambiamenti delle abitudini e dei consumi alimentari in Italia (1960-2000): quali fattori sono coinvolti ?

Incremento della presenza femminile nel mondo del lavoro



Cambiamenti delle abitudini e dei consumi alimentari in Italia (1960-2000): quali fattori sono coinvolti ?

- Cambiamenti nelle tecniche di coltivazione, produzione e conservazione delle derrate alimentari (disponibilità di prodotti indipendentemente dalle stagioni)
- Aumento del reddito pro-capite e conseguente largo accesso ad alimenti in precedenza considerati un "lusso"
- Miglioramento dei trasporti (distribuzione più capillare delle derrate alimentari)
- Acquisizione da parte di multinazionali straniere di aziende agroalimentari e di centri di distribuzione
- Campagne pubblicitarie a sostegno di determinati consumi

La spesa di ieri ……..

Alimenti tradizionali e naturali

Biologici

Convenzionali

Cosa finisce oggi nel carrello……

Il 70 % degli alimenti che consumiamo sono prodotti dell'industria alimentare

Designed foods

Ready meal (piatti pronti)

Prodotti light e dietetici
(senza zucchero, ecc….)

Integratori e supplementi

Alimenti funzionali
(probiotici, arricchiti in fibre, ecc ……)

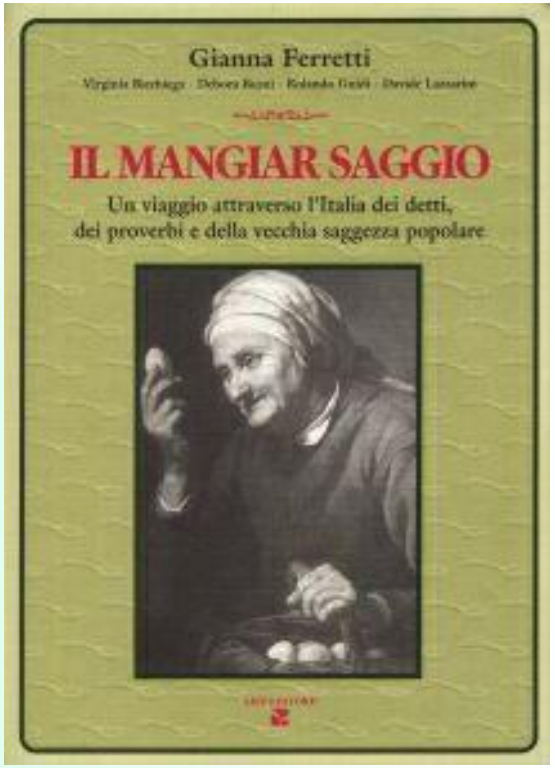
Modificazioni dei consumi e delle abitudini alimentari : quali conseguenze sulla salute?

La sempre maggiore erosione della biodiversità nutrizionale, associata alla destrutturazione dei pasti e perdita della stagionalità, utilizzando alimenti sicuri (aspetti igienici), in uno stile di vita che non necessita un significativo dispendio energetico, costituisce oggi il maggior rischio nutrizionale dei Paesi tecnologicamente sviluppati.

Tale rischi nutrizionale è alla base dell'aumentata incidenza dei soggetti affetti da sovrappeso, obesità e patologie cardio-vascolari

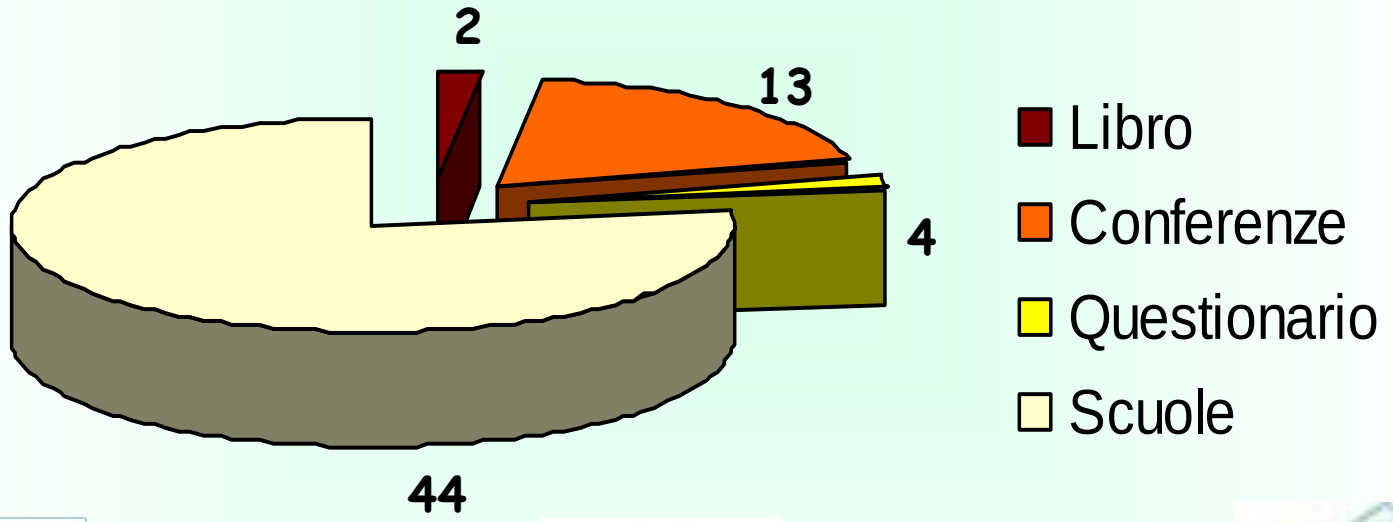
G.Ballarini :"*Sicurezza Alimentare e Malacucina", 2001*

Con il termine *dieta dal greco* διαιτα, si intende un "modo di vivere", indica cioè una alimentazione corretta in armonia con un sano regime di vita.



Non solo restrizione alimentare e calorica o mortificazione del buon gusto ma attenzione alle radici culturali dell'alimentazione

Un progetto di educazione: al gusto ed alla corretta alimentazione



CESS
CENTRO INTERDIPARTIMENTALE DI EDUCAZIONE SANITARIA E PROMOZIONE DELLA SALUTE

FIDAPA

Coldiretti

ABITUDINI E CONSUMI ALIMENTARI: SCELTE CONSAPEVOLI …….

O VITTIME DEL MARKETING ?

- Indagine sulle conoscenze nutrizionali e abitudini alimentari della popolazione studentesca dell'Università Politecnica delle Marche
- Ciclo di incontri divulgativi

LA CVCINA
ITALIANA
RIVISTA PER LE FAMIGLIE - FONDATA NEL 1929
Settembre 1956 - Anno V° - Spediz. in abb. post. - Gr. III - L. 300

LA CVCINA
ITALIANA
RIVISTA PER LE FAMIGLIE - FONDATA NEL 1929
Novembre 1956 - Anno V° - Spediz. in abb. post. - Gr. III - L. 300

Via L. Mascheroni 1
20123 - Milano
tel. 49.88.116-7-8-9
Sp. abb. post. Gr. III/70
dicembre 1984 - L. 4.000

LA CVCINA ITALIANA

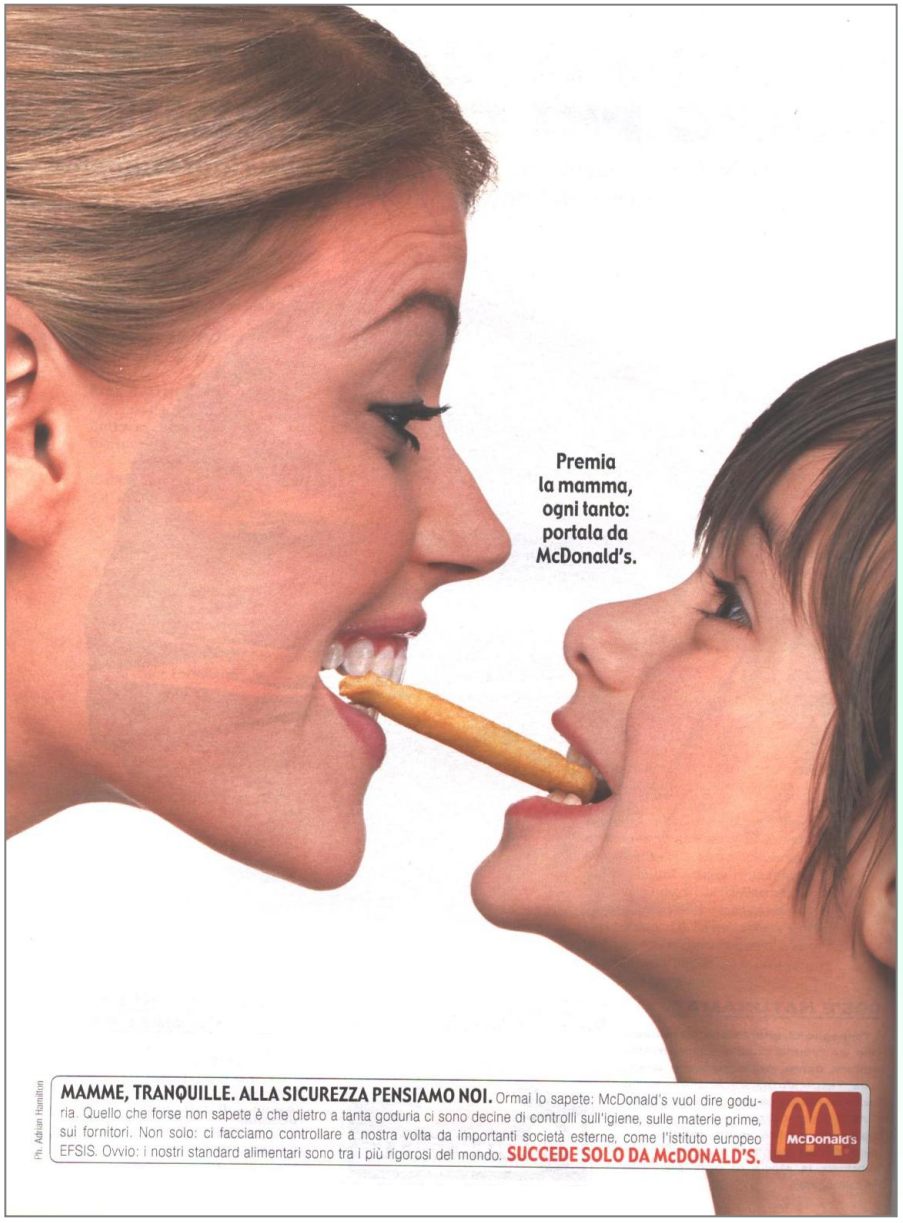
la prima rivista di cucina per fondazione e diffusione

LA CUCINA ITALIANA

Gennaio 2004
€ 4,00 in Italia

Dal 1929
il mensile
di gastronomia
con la cucina
in redazione

40001
9 771121 150004



Acquisizione di modelli alimentari lontani dalle nostre tradizioni e diminuzione del grado di conoscenza di aspetti culturali legati al cibo soprattutto tra i più giovani

Cucina tradizionale e gastronomia

La *cucina della tradizione* è caratterizzata da un forte legame con il territorio, la stagionalità e i ritmi temporali, il rispetto per la natura, la ricerca di sapori leggeri e semplici, lunghi tempi di preparazione.

Nella *gastronomia*, invece, prevale la componente innovativa, con tendenza all'internazionalità (ricerca di alimenti esotici) ed non a rispettare il tempo e le stagioni, anzi di scavalcarle (ricerca di primizie), aperta alle nuove tecnologie, con ricerca dei sapori decisi in preparazioni elaborate e con un taglio di sensibilità maschile.

G.Ballarini :"*Sicurezza Alimentare e Malacucina", 2001*

Aperitivi & Cocktails
Gran buffet di antipasti e stuzzichini

Gnocchi alla parigina
Tortelloni con ricotta e spinaci all'andalusia

Tacchinella farcita con rucola e asiago
Pomodori, zucchine e melanzane gratinate

Cosciotto di vitello in bellavista
Tortino di spinaci
Patate al rosmarino

Semifreddo al torroncino

Caffè

Cappelletti in brodo di cappone

Galantina di tacchino in bellavista

Bolliti misti con salsa al prezzemolo

Verdure miste bollite

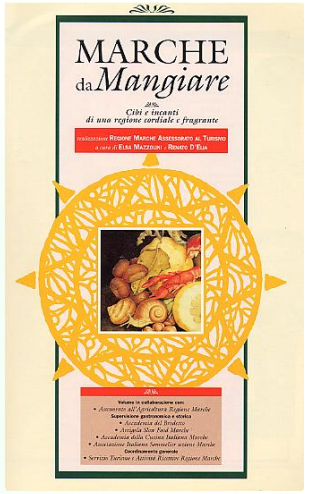
Spinaci burro e parmigiano

Arrosto di vitello con patate novelle al forno

Panettone

Torrone

IL BRODETTO



Sfogliamo un rarissimo opuscolo del Cinquecento: quell'*Operetta della natura et qualità di tutti i pesci*, composta dal riminese Malatesta Fiordiano e pubblicata postuma, nel 1576, dall'affezionato nipote.

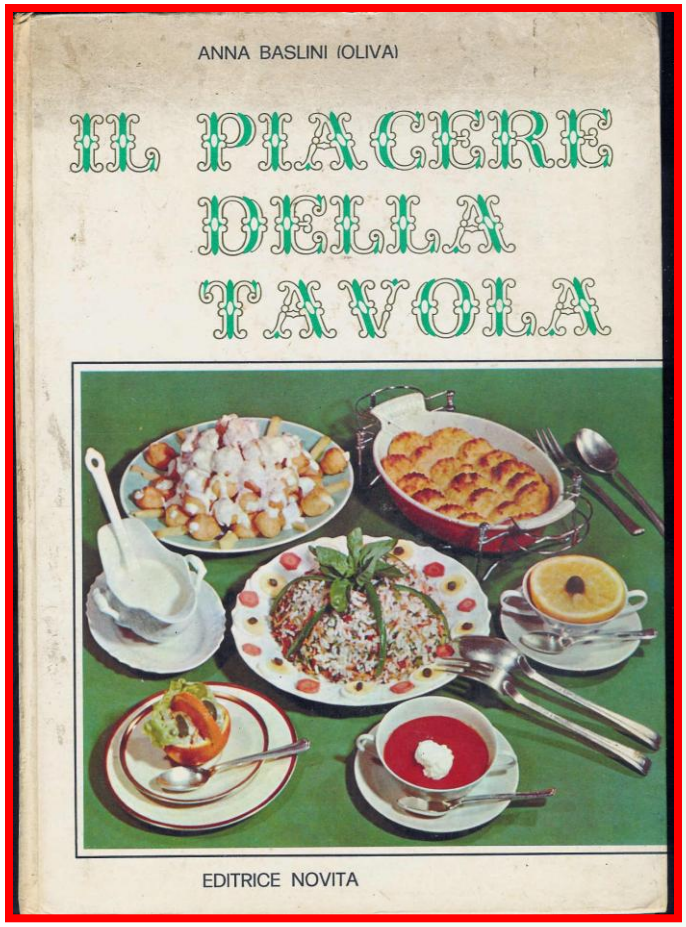
Scartabelliamo dunque l'avvincente *summula* ittica di Fiordiano, e verso dopo verso, ottava dopo ottava, pagina dopo pagina, la vediamo trasformarsi nella più ricca, formidabile, principesca delle zuppe di pesce.

E' un fatto che il brodetto eccita i più fieri sciovinismi, e dalla Serenissima alla Suola del Tacco tutti sono convinti di preparare il solo brodetto degno di questo nome.

Al di là degli ingredienti d'obbligo o opzionali, delle tecniche e dei tempi di cottura, il segreto del brodetto è uno solo, e per giunta di Pulcinella: il pesce dev'essere freschissimo. Col congelato e il surgelato si possono confezionare piatti gradevoli e magari raffinati. Il brodetto, no.

Questo vale anche per le zuppe di pesce come il caciucco livornese cui viene abbinato il Rosso Conero DOC.

Opera buffa



"Dopo il non far nulla, io non conosco occupazione per me più deliziosa del mangiare, mangiare come si deve, intendiamoci. L'appetito è per lo stomaco ciò che l'amore è per il cuore.
Lo stomaco vuoto rappresenta il fagotto o il piccolo flauto, in cui brontola il malcontento o guaisce l'invidia; al contrario, lo stomaco pieno è il triangolo del piacere oppure i cembali della gioia. Quanto all'amore, lo considero la prima donna per eccellenza, la diva che canta nel cervello cavatine di cui l'orecchio si inebria e il cuore ne viene rapito. Mangiare e amare, cantare e digerire: questi sono in verità i quattro atti di questa opera buffa che si chiama vita, e che svanisce come la schiuma di una bottiglia di champagne.
Chi la lascia fuggire senza averne goduto, è un pazzo"
G.Rossini

In un periodo nel quale modelli importati di vita e di consumo mettono sempre più a rischio la tradizionale "**dieta mediterranea**", con ripercussioni negative sulla salute, promuovere iniziative per recuperare una corretta alimentazione ha una fondamentale **valenza strategica, sia culturale che salutistica.**

Pertanto un obiettivo importante da perseguire è quello di difendere la propria **cultura alimentare**, ritornare a quelli che sono i cibi in relazione **all'andamento delle stagioni**, interrompere i rischi degli aspetti negativi della **globalizzazione** che annulla e omologa le diversità culturali e gastronomiche tra paesi e che propone i medesimi cibi per tutto l'anno e che tende a creare un crescente divario tra gli stili di vita e abitudini alimentari dei giovani rispetto agli anziani.

Sensibilizzare i consumatori attraverso campagne informative e di promozione, per far comprendere che consumare prodotti del proprio territorio aiuta lo **sviluppo** dello stesso in funzione delle sinergie che si vengono a creare con altri settori economici (**agricoltura-turismo**) e concorre alla salvaguardia della **biodiversità** e delle varietà locali (**agricoltura–ambiente**). Inoltre si **recupera e si contribuisce allo sviluppo** di un corretto rapporto tra produttori e consumatori tenendo conto delle specificità e delle tradizioni locali con evidenti ripercussioni sulla qualità dei consumi alimentari.

Menu'

Farfalle al Pomodoro e Basilico	*gr. 80*	*Kcal. 350*
Risotto alla Scamorza	*gr. 80*	*Kcal. 300*
Scaloppe alla Sorrentina	*gr.100*	*Kcal. 195*
Patate al Rosmarino	*gr.100*	*Kcal. 125*
Bietola Aglio e olio	*gr.150*	*Kcal. 100*
Crostate di Frutta Fresca e gelato 1 pz		*Kcal. 280*

Aglio-antipertensivo; **basilico**-stimolatore del metabolismo; **bietola**-effetti antiossidanti (clorofilla); **pomodoro**-ricco di caroteni; **patate**-ricche di serina→triptofano→

Dopo la guerra dichiarata alle sigarette, arriva il decreto "taglia-porzioni". Le nuove norme dovranno dettare la "giusta" quantità di pasta, dolci, bibite da servire nei locali pubblici per tenere a dieta gli italiani.

…..per ora BUON APPETTITO !!!!!

randomestrale di incultura alimentare

TrashFood

Designed by ANTONIOTOMBOLINI.COM

Numero 3
Luglio 2003

Conserviamo i conservanti?

Sconfiggere le stagioni, preservare a lungo la qualità, prolungare la conservazione degli alimenti vegetali e animali, impedire il loro deterioramento. Sono stati questi per molto tempo alcuni degli obiettivi principali dell'uomo nella lunga storia dell'alimentazione. Tappe importanti sono state la scoperta della fermentazione ai fini di conservare i derivati del latte e delle bevande alcoliche, la salatura, l'affumicatura e l'essicazione per conservare i prodotti di origine animale o vegetale nei luoghi dove il clima lo permetteva.

Tutti gli alimenti si deteriorano. I vegetali sono attaccati da muffe e parassiti, gli alimenti di origine animale possono essere contaminati da microrganismi o essere danneggiati da altri fattori. Oltre al danno economico si devono considerare gli effetti sulla salute umana. Sappiamo che alcuni funghi elaborano micotossine sospettate di essere cancerogene. Alcuni microorganismi (Salmonella, Campylobacter, Clostridium) sono responsabili di tossinfezioni alimentari, episodi molto comuni più di quanto si pensi e legati all'allungamento delle filiere produttive non solo nei paesi in via di sviluppo ma anche negli stati occidentali.

Con l'industrializzazione del settore agroalimentare e delle filiere produttive, alle tecniche tradizionali di conservazione si sono aggiunti altri metodi di conservazione con largo impiego di conservanti chimici. Sempre più lontani i luoghi di produzione dai luoghi di consumo e sempre maggiore l'esigenza di prolungare la shelf-life, cioè la vita di scaffale dei prodotti. Davvero numerosi e dalle caratteristiche strutturali molto diverse. Insomma, sono arrivati loro!!! Nitriti, nitrati, benzoati, sorbati, difenile, solfiti...

In tanti sostengono che i conservanti sono necessari ed insostituibili. Ma ci chiediamo: sono sempre indispensabili? E vengono sempre dichiarati in etichetta? Il loro uso può essere indice di scarsa qualità igienica delle materie prime?

Nel 2005 cambieranno alcune "*cosette*" sugli additivi e sui conservanti. Infatti nel dicembre 2002 la Comunità Europea ha approvato un emendamento che obbligherà la dichiarazione in etichetta di tutti gli additivi contenuti nei prodotti, anche di quelli presenti in quantità inferiori al 25%. Già, ma questo avverrà fra due anni. E nel frattempo? Cosa si trova tra gli scaffali? E dentro i barattoli? Perché, ad esempio, i nitriti e i nitrati li trovo nei salumi mentre i benzoati e i sorbati li trovo preferibilmente nelle bevande analcoliche? E perché il butilidrossianisolo si usa prevalentemente nei grassi? Faremo insomma un po' d'ordine e un po' di chiarezza ma non aspettatevi il solito elenco di conservanti, quello lo trovate altrove... qui trovate ben altro!

Trash sondaggio

Rispondi alla domanda.
Non c'è nessun ricco premio in palio!!! :-)

La classificazione dei conservanti
Un elenco inevitabile dato l'argomento.

Solfiti negli alimenti. Innocui? Non per tutti!
Prima tappa del misterioso viaggio nel mare delle etichette. Altro che E.T.chettibus!

Additivi e conservanti nel vino
L'intervento di Giuseppe Trisciuzzi, uno dei soci dell'*Azienda Vitivinicola Bonfiglio*.

Bambini iperattivi? E se fossero gli additivi?
Sbalzi di umore? Difficoltà ad addormentarsi? Potrebbero essere gli additivi assunti in quantità eccessiva...

Pane fresco più a lungo o crescita delle muffe da bloccare?
Ancora sugli effetti collaterali dei conservanti e sulle strategie dell'industria alimentare.

L'Avocado del diavolo
Spesso la frutta tropicale subisce trattamenti pericolosi.

Resistance and Adaptation to Food Antimicrobials, Sanitizers, and Other Process Control
10 pagine in pdf riguardanti un'analisi del *Institute of Food Technologists*.

Spice Power e Minimizing Rancidity
Alcune nuove soluzioni dell'industria alimentare per prolungare la vita degli alimenti.