

MELANZANE RIPIENE

Questo piatto unico rivela origini assai lontane tanto che se ne trova traccia anche in Apicio, cuoco e *gourmet* nevrotico. La materia prima fondamentale è la melanzana che, come dice il critico e intellettuale Manuel Vázquez Montalbán, appartiene all'inventario della mediterraneità come il pino, l'alloro, il limone e l'ulivo. La vivanda assolve molto egregiamente al compito di usare tutti i mezzi per nutrirsi e spendere poco.

Ingredienti: melanzane, pane raffermo, patate, pomodori, peperoni, capperi, formaggio, uova, olio d'oliva, prezzemolo, peperoncino, aglio.

Preparazione: Tagliare a metà le melanzane, asportarne la parte interna ottenendo così delle "barchette" da mettere subito in acqua e sale; con l'interno fare un battuto, riducendo il tutto quasi in poltiglia, che va messa subito in un recipiente pieno d'acqua fredda.

A parte preparare un impasto fatto di pane raffermo bagnato e strizzato, un uovo intero, formaggio, aglio, prezzemolo, pomodori a pezzetti, un pizzico di peperoncino, capperi, sale, olio di oliva e, per ultima, la "poltiglia" della melanzana.

In una teglia "preparare un "letto" di patate, pomodori e peperoni e adagiarvi le "barchette" di melanzane riempite con l'impasto senza dimenticare di spennellare con un tuorlo d'uovo. Altro olio, sale e un po' di acqua.

Il tutto in forno per circa un'ora.

Il piatto è da gustare prima della fine dell'estate, periodo in cui tutti gli ingredienti sono al massimo della freschezza e genuinità.



DOLCE ... NATALE



BACI DI DAMA

CROCCANTE

SCARPELLE

NEVOLA

ŠKAROLA

MENOLA

MPARLINA

CAVACIUNA

MENOLA

NTARRATA

IL LUNEDÌ...

TUTTI

IN PIAZZA.





Fogghina
ammiscata...

...e
Legumi



CACIOCAVALLI,

MOZZARELLE

E

BURRATE



CICORIE
di
CAMPAGNA

E PESCE
DEL
GARGANO



PIZZE ...

...TARALLI
E
SCALDATELLI.



Liceo Ginnasio Statale
«Nicola Fiani»
Torremaggiore (Fg)



QUESTI SIAMO
Noi !



LA SQUADRA AL
LAVORO.



FORZA DINO... MANCANO
SOLTANTO 3000
PAGINE DA
BATTERE AL COMPUTER...



i PROF.
NON
MANGIANO



MA
SÌ

NUTRONO. . .



**I PANINI DI MARIO
CONQUISTANO ANCHE
LA PROF. DI MATEMATICA!**



... ECCO PERCHE'
I NOSTRI PROF.
NON CI TOLGONO
LA "RICREAZIONE"



INTERVISTA al DOTT. MAROLLA, MEDICO-DIETOLOGO e SINDACO della nostra CITTADINA



INTERVISTA AL DOTT. MAROLLA

MEDICO DIETOLOGO E SINDACO DELLA NOSTRA CITTÀ

Spinti dal desiderio di saperne di più e dopo esserci appassionati a questa ricerca, siamo riusciti a realizzare un'intervista molto interessante con il dietologo dott. Marolla, il quale ci ha fornito molte informazioni utili sui problemi alimentari del nostro paese e ha risposto a domande riguardanti, tra l'altro, la dieta dissociata, l'anoressia e l'obesità. Al dott. Marolla, che ci ha dato risposte chiare ed esaurienti, vanno tutti i nostri ringraziamenti.

Dottore, ritiene positivo il nostro interessamento a questo problema?

Chiaramente è molto positivo che ragazzi della vostra età riflettano con serietà su problemi alimentari, soprattutto per eliminare dalla mente i tabù che si vengono a creare a questa età sulle problematiche alimentari che vanno dalle false abitudini alimentari a vere e proprie fobie verso alcuni alimenti, causate da modelli inculcati dalla pubblicità per raggiungere i quali si va contro le norme di una corretta alimentazione. Il vostro mi sembra un lavoro veramente scientifico nell'impostazione del problema ed è auspicabile che abbia contribuito a migliorare le vostre conoscenze alimentari.

Data la sua esperienza di medico dietologo operante in Torremaggiore, ci potrebbe parlare delle carenze alimentari più comuni da lei riscontrate?

Occupandomi di problemi alimentari anche a livello nazionale, ho riscontrato che Torremaggiore è un paese che si presta a diverse letture come realtà, ad esempio nella popolazione di sesso femminile io ho riscontrato un fenomeno molto interessante: mentre fino all'età di 25 anni le ragazze sono di peso normale o sottopeso, dai 25 anni si passa direttamente all'obesità. Infatti dopo il matrimonio con le gravidanze vi è un aumento di peso fino ai 20 Kg e questo è un fatto singolare se confrontato con le medie delle altre popolazioni. Se prendiamo le donne dai 40 ai 60 anni possiamo notare che in media il loro peso è superiore a quello degli uomini, mentre dovrebbe essere il contrario. Potrebbe essere anche una questione genetica dal momento che le donne meridionali sono caratterizzate da un tipo di costituzione detto "ad anfora", caratterizzato da un bacino ampio. Poichè l'età a rischio è dopo i 25 anni, è importante che dalla vostra età i giovani

assumano comportamenti alimentari corretti. Se la mia esperienza è stata messa alla prova da pazienti diciassettenni sottopeso convinte invece di essere obese, questo perchè da ragazzi si ha la fobia dell'obesità mentre dopo il matrimonio non si ha più cura del proprio corpo, forse perchè troppo presi dai problemi familiari.

Quali sono le malattie più comuni derivate da uno squilibrio alimentare?

Chiaramente l'obesità che una volta veniva considerata solo una malformazione fisica, ora è stata riconosciuta come una vera e propria malattia. Nel 1992 c'è stata una conferenza a Roma promossa dall'Istituto Superiore della Sanità a cui hanno partecipato i maggiori esperti nazionali sull'alimentazione e nella quale l'obesità è stata riconosciuta come patologia. L'obesità porta a tre conseguenze fondamentali: patologie osteoarticolari, ipertensione arteriosa e diabete mellito di tipo due che si manifesta nelle donne che hanno superato i 50 anni. Curando l'obesità nell'adolescenza si può evitare l'insorgere del diabete in età avanzata. Curare l'obesità significa prevenirne i suoi costi sociali.

L'anoressia e la bulimia sono malattie diffusissime tra i giovani. Vorremmo sapere se ci sono dei casi a Torremaggiore.

L'anoressia e la bulimia sono patologie molto serie fra gli adolescenti e sono ben presenti. Chiaramente non sono patologie nutrizionali poichè sono patologie di tipo psicologico e psichiatrico. Io a Roma ne ho viste moltissime e addirittura ho visto ragazze morire di anoressia. Qui a Torremaggiore ho tre casi in trattamento. Chiaramente da un punto di vista nutrizionale è più semplice curare l'obesità e non l'anoressia poichè quest'ultima è dovuta ad una scarsa considerazione di sè per cui si reagisce rifiutando il cibo appena se ne ingurgita in grande quantità, per poi provocare il vomito.

Quali sono nel nostro paese gli alimenti più trascurati?

Gli alimenti più trascurati dai giovani nella realtà locale sono la frutta, la verdura e nella dietologia degli anni ottanta, anche se potrebbe sembrare strano, la pasta e il pane dal momento che si faceva un uso smodato di carne. Infatti da un'analisi nutrizionale è stato scoperto che è diminuito il consumo di carboidrati complessi ed è aumentato il consumo di grassi e proteine in maniera squilibrata rispetto agli indici raccomandati dalla LARN (60% di zuccheri, 12% di proteine, 28% di grassi). Negli ultimi anni vi è stato un aumento del consumo di carne (lo stesso mattatoio di Torremaggiore macella molta più carne rispetto alla media di macellazione per un paese delle nostre dimensioni). La carne dovrebbe essere consumata non più di due volte a settimana. Va incrementato il consumo di pesce magro, dell'olio di oliva, della pasta e del pane integrale.

Noi abbiamo studiato i vantaggi della soia e dei prodotti integrali; vorremmo sapere se a Torremaggiore se ne fa uso.

Che io sappia, i prodotti integrali a Torremaggiore non vengono usati, soprattutto l'integrale biologico, che è sicuramente il migliore perchè quello non

biologico accumula tutti i pesticidi e i disinfettanti che si usano in agricoltura. La soia è quasi sconosciuta anche se la composizione proteica è pari alla composizione proteica della carne.

I vari snack, i cibi del fast-food, in che misura sono consumati dai giovani?

Per quanto riguarda gli *snack*, c'è stata una dietologia d'assalto che li ha criminalizzati, ma io credo che uno *snack* preparato bene possa garantire la genuinità del prodotto.

Il passaggio da una cucina più genuina ad una più sofisticata, quali conseguenze ha provocato?

Certamente l'impiego di più grassi e di carne può provocare colesterolo, ipercolesterolo, arteriosclerosi, ipertensione e anche obesità. Bisogna osservare una corretta alimentazione per potersi permettere di gustare l'eccezione, quando l'eccezione diventa una regola allora i "conti non tornano".

Gli integratori alimentari in che misura vengono usati e lei cosa ne pensa?

Per fortuna qui a Torremaggiore poche persone ne fanno uso, perchè non credo ce ne sia bisogno. Generalmente non se ne ha bisogno se si segue una dieta equilibrata, io però li consiglierei a chi pratica sport o a chi è eccessivamente magro.

Quali abitudini alimentari nel nostro paese dovrebbero essere corrette?

Soprattutto l'assunzione di grassi e di carne, di salumi e insaccati.

Cosa ne pensa della dieta dissociata?

In una dieta bisogna sempre tenere in considerazione la fisiologia del nostro corpo: il 12% delle calorie deve provenire dalla prima colazione, ottima a questo proposito quella italiana perchè ricca di zuccheri che danno molta energia, pranzo a base di carboidrati e cena a base di proteine. Chi ha una digestione molto lenta deve consumare la frutta lontano dai pasti. L'acqua è fondamentale per combattere l'invecchiamento dei tessuti e va bevuta lontano dai pasti perchè potrebbe rallentare la digestione.

Da chi viene consultato il dietologo?

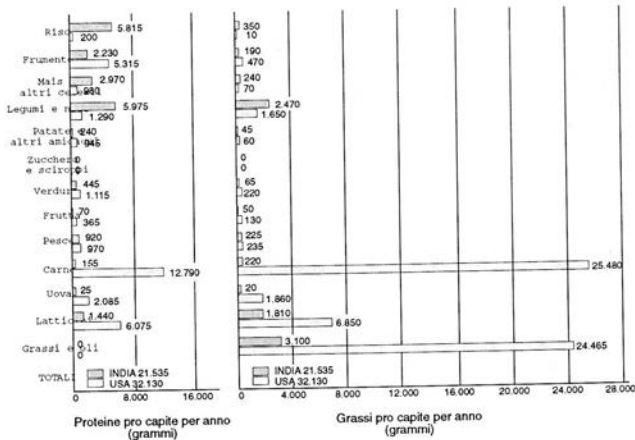
Soprattutto da donne di età compresa tra i venti e i quarant'anni e in particolare per ragioni estetiche. L'uomo non ancora si rende conto della gravità di questo problema.

Cosa consiglia a noi che faremo gli esami per una maggiore memoria?

Innanzitutto di studiare (scherzo!). Beh, certamente l'assunzione di selenio, vitamine (A,C,E) fosfolipidi e antiossidanti. Inoltre vi è un'alimentazione da fare nei mesi precedenti agli esami e una nell'ultima settimana. Nei mesi precedenti bisogna assumere più proteine (pesce e carne), la settimana precedente sarebbe bene non affaticare il fegato e aumentare l'assunzione di pasta, zuccheri, quindi dare più energia per affrontare meglio l'esame.

Il vero problema alimentare: la fame

Confronto tra la dieta
media di un abitante
dell' India e di uno
degli Stati Uniti.



BIBLIOGRAFIA

- I miei menù. A tavola nel mondo, Selezione del Reader's Digest.
- I principi della nutrizione (Iandolo), Armando Editore.
- Alimentazione e nutrizione, Centro sperimentale per l'educazione sanitaria, Perugia.
- Atti del 50° anniversario, Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma, ottobre 1986.
- Atti del Simposio. L'informazione alimentare 9-10 Gennaio '87.
- Testi di Documentazione ed informazione nutrizionale dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.
- Lecture storiche di vari testi scolastici.
- Ricerche scolastiche.
- Strenna Utet 1974.
- Focus.
- L'Internazionale.
- Alimentazione nel mondo antico: gli Egizi, gli Etruschi e i Romani, Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato.
- Storia dell'età medievale, Guarracino-Scipione.
- Fondamenti di storia antica e medievale, Camera-Fabietti, Zanichelli.
- Articolo tratto dal mensile "Slow Food" n.3 Aprile 1994
- Diamo retta alle Fate di Rossano Nistri
- "Grazia" 25-12-'94 Nicoletta Polla-Mattiot.

GRAZIE

Gli alunni della IV S e della IIIA desiderano ringraziare tutti coloro che con il loro impegno e la loro disponibilità hanno aiutato e reso possibile la realizzazione di questo lavoro.

E... in particolar modo il preside che ha concesso loro l'uso dei computer e dei vari locali della scuola, la professoressa Pantaleo, i professori tutti, il collaboratore tecnico Nazario Barone e Rossella Lamedica della II A.

Finito di stampare
nel mese di aprile 1995
dalla Editrice ET Grafiche
di Torremaggiore