

Progetto: Tematica UNESCO prescelta: Sviluppo sostenibile

Titolo: “Le risorse del territorio: l’acqua come unione tra cultura ed enogastronomia ”

Classe:	<u>V ENO Sez. F</u>
Nominativo Referente:	<u>Prof.ssa Carla Cozzari/ Prof.ssa Patrizia Proietti</u>
Anno scolastico:	<u>2018/19</u>
Durata del progetto:	<u>annuale</u>
Destinatari:	<u>Classe V ENO sez. F (18 alunni)</u>

Finalità:

L'Istituto Alberghiero di Assisi con il presente progetto, intende sottolineare l'importanza dello sviluppo sostenibile come elemento essenziale per la vita dell'intera umanità.

Con lo sviluppo sostenibile s'intende promuovere un'economia rispettosa dell'ambiente e della natura. Il fenomeno della mondializzazione costituisce un motore potente per alimentare la crescita del pianeta, per individuare i mezzi che possono rispondere a problemi globali come sanità, istruzione, ambiente, ma senza andare a distruggere le tradizioni e i saperi delle popolazioni.

Alcune forze del mercato generano ed aumentano le disuguaglianze, rischiando di creare danni irrimediabili all'ambiente. Nei settori determinanti del commercio, del finanziamento per lo sviluppo, della gestione dell'ambiente, della lotta contro la povertà e la criminalità, è indispensabile elaborare regole comuni di comportamento e norme applicative di riferimento e allo stesso tempo sensibilizzare i giovani su queste tematiche, al fine di renderli consapevoli e propositivi.

Uno degli obiettivi principali che il progetto si pone, è quello di insegnare agli alunni ad analizzare le problematiche legate allo sviluppo sostenibile sotto vari punti di vista, dando una trasversalità pluridisciplinare alle tematiche affrontate. Il tema portante del progetto è stata l'acqua, e la sua importanza in enogastronomia come unione dei saperi e delle culture per la salvaguardia del pianeta e della sua biodiversità. L'acqua è all'origine della vita ed è indispensabile per il proseguimento di essa. Non è solo essenziale alla vita dell'uomo, è essenziale per la vita di tutti gli esseri viventi

presenti sulla terra. L'acqua è dunque un vero bene prezioso e indispensabile, ma non tutti sanno, quanto saper scegliere la giusta acqua contribuisca ad alzare la qualità di un buon piatto e del cibo che mangiamo. Liscia o gasata, fredda o a temperatura ambiente, anche tra i fornelli è importante dare e riconoscere il giusto valore all'acqua.

Gli studenti hanno preso in esame tutte le risorse che il territorio ci offre, analizzando il rapporto diretto o indiretto che hanno con l'uso dell'acqua. L'acqua in cucina è l'ingrediente segreto che troppo spesso viene sottovalutato, mentre è di fondamentale importanza scegliere acqua di qualità per cucinare, per tutti quei vantaggi che può comportare utilizzare un'acqua in cucina buona, per la preparazione dei cibi e delle bevande, tanto da poter affermare che l'acqua "si mangia".

Sono stati, per questo, approfonditi, in particolar modo i vari impieghi dell'acqua nell'enogastronomia, i metodi di cottura, anche attraverso la sperimentazione del riuso di alcuni liquidi. Gli alunni si sono poi soffermati su come è possibile evitare gli sprechi dell'acqua, considerando che la disponibilità di risorse idriche del Pianeta è sempre più limitata. E' importante imparare come risparmiare acqua in casa, per non sprecare neanche una goccia dell'acqua che consumiamo ogni giorno per le nostre esigenze come l'igiene personale, le pulizie domestiche, la cucina, l'irrigazione di fiori e piante.

Hanno poi analizzato le componenti delle acque minerali, ponendo particolare importanza su i loro effetti per la salute. Gli alunni dovranno apprendere e mettere in atto stili di vita e consumi che garantiscano uno sviluppo sostenibile.

Tutto ciò è stato possibile anche grazie alla collaborazione che la classe ha avuto con l'associazione "Accademia Punto Assisi", infatti in occasione delle "Celebrazioni francescane 2018" la classe ha curato l'inaugurazione della manifestazione "Un ricamo in Punto Assisi, l'acqua della vita: il Vaso di S.Rufino", presentando un lavoro inerente l'uso dell'acqua nell'enogastronomia e come evitare gli sprechi in cucina di questo bene così prezioso. Un'altra importante collaborazione si è avuta, anche questo anno, con il Consorzio 3A-PTA, che su incarico della regione Umbria, si occupa della gestione del Registro Regionale e della valorizzazione delle risorse iscritte allo stesso, con il quale è stato possibile elaborare delle ricette di pani con farine di grani antichi locali, in cui l'utilizzo dell'acqua per la buona riuscita degli impasti è stata di fondamentale importanza.

Questo progetto ha stretti legami con le collaborazioni realizzate con i produttori e gli artigiani locali, con i progetti di "Corretta Alimentazione", "Mangia a colori" e "Diana web" che da anni si svolgono presso la nostra scuola. Parte integrante di questo percorso è la collaborazione con il Club Unesco Foligno Valle del Clitunno che consente, ormai da anni, la realizzazione del concorso enogastronomico in memoria degli chef Paracucchi e Barbini, sempre nel pieno rispetto dei principi

unesconi. Altrettanto importanti sono le collaborazioni con il Comune e la città di Assisi, Patrimonio Mondiale Unesco, in occasione di molti eventi.

Obiettivi:

Partendo da questi presupposti ci siamo prefissi di raggiungere i seguenti obiettivi culturali:

- Sensibilizzare i giovani sulle tematiche dello sviluppo sostenibile: “Le risorse del territorio: l’acqua come unione tra cultura ed enogastronomia”;
- Valorizzare le produzioni agroalimentari di eccellenza attraverso interventi ed azioni capaci di legare l’immagine dei prodotti all’immagine della varietà delle colture e del paesaggio e realizzare ricette in cui l’acqua sia protagonista nel potenziamento dell’identità del territorio.
- Informare e formare gli alunni in merito alle strategie e pratiche di produzione e consumi sostenibili;
- Sottolineare la distinzione fra necessità ed esigenze e far riflettere gli allievi sul proprio comportamento di consumatore individuale alla luce delle necessità del mondo naturale, delle altre persone, culture e Paesi, e delle future generazioni;
- Sensibilizzare gli allievi alla cultura del cibo come mediazione del linguaggio tra i popoli
- La nostra popolazione scolastica è molto eterogenea, abbiamo alunni di varie etnie, tra cui equadoregna, peruviani, ucraini, albanesi, russi, rumeni, magrebini, congolesi che continuamente si confrontano con gli studenti italiani in merito alle diversità culturali, attraverso un dialogo civile. Tutti i docenti sono impegnati a favorire l’integrazione tra gli alunni e a stimolare la socializzazione, prevedendo anche l’inclusione dei disabili;
- Organizzare attività didattiche volte alla sensibilizzazione di giovani, di varie etnie, per il rispetto di una corretta alimentazione e l’eliminazione di sprechi;
- Mettere in atto stili di vita sostenibili e proporre produzioni sostenibili;
- Continuare la collaborazione con il Club Unesco “ Foligno e Valle del Clitunno”;
- Monitorare i risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti.

Le attività didattiche sono state così strutturate

- Individuazione delle strategie per tutelare la biodiversità, i paesaggi locali e le tradizioni, le antiche colture e le risorse idriche.

- Analisi dei vari impieghi dell'acqua, con particolare attenzione all'uso dell'acqua nell'enogastronomia;
- Riscoperta delle tradizioni per un equo uso delle produzioni agroalimentari;
- Sensibilizzazione delle nuove generazioni verso stili di vita sani e consumi equi che prevedano l'importanza del riuso, per evitare gli sprechi.
- Tutela della qualità e della sicurezza del cibo come strumento di prevenzione della salute e del benessere, con particolare riferimento alle varie tipologie di acque presenti nel territorio
- Tutela del cibo inteso come mediazione del linguaggio tra i popoli
- Potenziamento dell'uso di prodotti stagionali e locali;
- La corretta alimentazione e l'importanza dell'acqua in tutte le fasce d'età,
- Collaborazione con Asl 1, con Università di Perugia- Facoltà di Farmacia, Facoltà di Agraria, con Scuole primarie e secondarie del territorio, con il Comune di Assisi, Agriturist, associazione Giovani imprenditori agricoli, Sacro Convento di Assisi, Centro Internazionale per la Pace fra i Popoli Onlus-ONG, Consorzio 3A-PTA
- Analisi di realtà che attuano una politica di sviluppo sostenibile. Per conoscere gli svariati impieghi dell'acqua nella vita dell'uomo ed in particolare l'utilizzo in enogastronomia, si sono organizzati degli incontri con aziende locali, ed esperti del settore ristorativo.
- Monitoraggio dei risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti di vari ordini di scuola;
- Cura del concorso enogastronomico proposto dal Club Unesco Foligno Valle del Clitunno, in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini;
- Produzione di materiale cartaceo e di un CD-Rom in italiano, in inglese, come prodotto finale.

Gli alunni hanno effettuato parte delle tematiche in classe, incontrando prevalentemente esperti e svolgendo un lavoro di ricerca ed analisi; mentre la gran parte delle attività sono state svolte all'interno e all'esterno della scuola, con incontri programmati con i vari soggetti coinvolti, svolgendo attività laboratoriali, al fine di incentivare l'applicazione della didattica per competenze.

L'acqua: bene prezioso in cucina

L'acqua è un bene prezioso e dovrebbe essere trattata come tale, soprattutto perché è essenziale per la sopravvivenza dell'intera umanità. L'uomo per vivere ha bisogno dell'acqua che soddisfa diverse sue necessità: la sete, la fame, l'igiene.



Aiuta il regolare svolgimento delle normali funzioni metaboliche dell'organismo, favorisce il benessere e contribuisce a tenere alto il tenore della salute della persona, è fonte di vita. L'acqua è dunque un vero bene prezioso e indispensabile per la vita dell'uomo ma non tutti sanno, quanto saper scegliere la giusta acqua contribuisca ad alzare la qualità di un buon piatto e del cibo che mangiamo. Liscia o gasata, fredda o a temperatura ambiente, anche tra i fornelli è importante dare e riconoscere il giusto valore all'acqua.

Basta pensare agli impasti e ai lievitati. Per una buona pizza, ad esempio, l'acqua è fondamentale. Si dice spesso che la pizza napoletana sia migliore delle altre per l'utilizzo di materie prime eccellenti e per la qualità dell'acqua utilizzata per l'impasto, così come per il caffè. Ovviamente deve essere acqua inodore e insapore, possibilmente utilizzata a temperatura ambiente per gli impasti. Per le pastelle da frittura invece, la cosa cambia.



Per le fritture, in particolare, l'acqua viene richiesta alle volte molto fredda o in alternativa gassata. Una buona tempura deriva da una pastella poco omogenea, mescolata con le bacchette per formare appositamente bolle di farina intatte, che sono poi la caratteristica principale di un'ottima frittura alla giapponese. In questo caso l'acqua è preferibile gasata, oltre che ghiacciata.

L'acqua in cucina è l'ingrediente segreto che troppo spesso viene sottovalutato, mentre è di fondamentale importanza scegliere acqua di qualità per cucinare, per tutti quei vantaggi che può comportare utilizzare un'acqua in cucina buona, per la preparazione dei nostri cibi e delle nostre bevande, tanto da poter affermare che l'acqua "la mangiamo".

L'acqua che mangiamo

L'acqua è contenuta in tutti i tipi di alimenti.

Il fabbisogno quotidiano giornaliero di acqua e di circa 2,5 litri, di questi il 35% viene assunto attraverso i cibi ingeriti e per questo si può sicuramente dire che l'acqua non solo si beve ma anche

si mangia! L'acqua in cucina viene utilizzata per fare bollire i nostri cibi, pasta e riso per esempio. E proprio prendendo in riferimento la pasta, questa assorbe acqua per quasi il proprio peso, tanto è che nelle diete si parla di pasta pesata a crudo.

Pesare un piatto di pasta prima e dopo la bollitura significa pesare l'acqua che mangiamo, quella che viene assorbita nascondendosi nei piatti che prepariamo in cucina.

Proprio perché molte volte non si riconosce quanta differenza faccia cucinare con un'acqua di qualità l'acqua, nei nostri usi e costumi culinari, è stata erroneamente relegata ad un ruolo



secondario, tanto che raramente i libri di cucina o di ricette pongono l'accento sul ruolo principale della qualità dell'acqua sia nella preparazione dei pasti, così come nel gusto finale dei piatti che vengono cucinati. L'acqua, infatti, dovrebbe essere capace di valorizzare, nel migliore dei modi, i vari tipi di ingredienti, senza alterarne né annullarne i gusti ed i sapori. In

quest'ottica, bisognerebbe considerarla un vero e proprio ingrediente delle ricette, proprio come tutti gli altri, capace di esaltare il sapore degli altri ingredienti.

La quantità di acqua presente in un impasto è chiamata idratazione ed è espressa come percentuale rapportandola ai kg di farina. Ad esempio se si utilizzano 600 g di acqua in 1 kg di farina si avrà un'idratazione del 60%. L'acqua è l'elemento fondamentale degli impasti insieme alla farina, infatti i processi chimico-fisici innescati dall'unione di questi due elementi, rendono possibile la formazione dell'impasto e la sua struttura.

I prodotti da forno prevedono diversi livelli di idratazione. La presenza di acqua in quantità maggiore o minore corrisponde a una struttura differente del lievitato sia prima che dopo la cottura. Nella pizza e nel pane l'idratazione è fondamentale per determinare il tipo di prodotto che si otterrà, una maggiore idratazione realizza prodotti maggiormente alveolati e leggeri. I prodotti da forno prevedono diversi livelli di idratazione, dovuti anche al tipo di farina utilizzato. Questo non significa però, che un prodotto meno idratato sia qualitativamente peggiore, la differenza sarà solo a livello organolettico. L'acqua in differenti quantità, oltre a conferire struttura all'impasto, influenza anche gran parte delle reazioni chimiche presenti a partire dai lieviti. I lieviti in un ambiente più idratato lavorano con maggiore velocità, come accade per il processo di maturazione dell'impasto.

La presenza di grassi e uova influenza decisamente il livello di idratazione, occorre diminuire la quantità di acqua per non danneggiare la struttura del prodotto, sia in fase di lavorazione che in fase di sviluppo. Indipendentemente dal tipo di impasto, ogni farina possiede un grado specifico di assorbimento dell'acqua, esso



è maggiore nelle farine di forza e minore in quelle più deboli. Le farine integrali e semi integrali, grazie alla grande quantità di fibre presenti, assorbono più acqua rispetto a farine maggiormente raffinate. La stessa cosa accade per le farine derivate dal grano duro, le quali hanno un ottimo assorbimento di acqua. La durezza e il grado di acidità sono molto importanti negli impasti, contribuiscono a rendere la pasta morbida ed omogenea, facile da lavorare e saporita; non è un caso che la pizza napoletana sia così buona, una parte del merito va attribuito all'acqua. Grazie all'acqua il glutine (la proteina elastica della farina del grano) si rigonfia e il lievito esercita la sua azione fermentativa.

Se l'acqua è sufficientemente dura per la presenza di sali di calcio e magnesio, si ottengono impasti consistenti e stabili, al contrario, se è troppo dolce, gli stessi risultano morbidi e collosi, di qualità inferiore. Il pH dovrebbe essere leggermente acido.



La pizza in teglia e la pizza alla pala sono prodotte con un'idratazione dal 70% in su, alcuni professionisti arrivano a superare anche il 90% di acqua. Le pizze tonde al piatto in genere hanno idratazioni tra il 55% ed il 65%: questo permette di lavorarle bene in fase di stesura e infornamento, in quanto

l'impasto deve essere meno morbido rispetto a un impasto da teglia e più gestibile.

Nella pizza si tende a cercare l'idratazione più alta possibile in modo che il prodotto risulti più leggero e digeribile, anche se la digeribilità dipende da diversi fattori e l'idratazione sostenuta concorre a migliorarla solo se alla base c'è una corretta lavorazione. Un impasto altamente idratato, se lavorato con metodo e cura, è più leggero a livello fisico e prima della cottura risulta parecchio morbido. L'alveolatura sarà maggiormente sviluppata e la struttura della mollica sarà meno densa: tutte queste caratteristiche dipendono però esclusivamente da una corretta lavorazione.

Per quanto riguarda il pane, si parte da prodotti come pani a pasta dura e pani in cassetta con



idratazioni intorno al 50% fino alle alte idratazioni di ciabatte e baguette che possono superare il 70% di acqua. Le differenze di struttura sono evidenti, basta osservare la mollica di una ciabatta e quella di un pane a

pasta dura: la prima sarà ampiamente alveolata mentre la seconda presenterà una mollica decisamente più compatta.

Cucinare con l'acqua frizzante

Cucinare con l'acqua frizzante è uno dei tanti modi per trarre gustosi vantaggi dalle proprietà delle acque minerali.

Il legame tra acqua e cibo è indissolubile. Gli alimenti che si consumano quotidianamente contengono percentuali variabili d'acqua e molti metodi di cottura utilizzano l'acqua per trasmettere calore ai cibi.



Il ruolo dell'acqua minerale in cucina è stato analizzato da chef ed esperti di cultura gastronomica, che hanno dimostrato come, anche dietro i fornelli, le acque non sono tutte uguali. L'acqua riesce infatti a trasmettere sapidità ai cibi, ma non solo. Scegliendo con cura la temperatura e il grado di concentrazione di anidride carbonica si possono portare in tavola piatti creativi e ricchi di gusto sfruttando le caratteristiche delle acque utilizzate.

Oltre a conferire sapidità agli alimenti, evitando o riducendo l'aggiunta di sale, cucinare con l'acqua frizzante offre altri vantaggi. Un'acqua ricca di bicarbonato aiuta infatti a contrastare l'ossidazione dei cibi, mantenendo i colori vivi. L'anidride carbonica è inoltre preziosa per realizzare fritti croccanti e impasti lievitati, e svolge un'importante azione batteriostatica, rendendo l'acqua più sicura dal punto di vista igienico.



L'acqua frizzante è ideale per preparare carote, fagiolini e piselli e tante altre verdure. Bollire i vegetali in acqua gassata permette inoltre di contrastare la dispersione di carotenoidi e clorofilla, mantenendo i colori brillanti, nitidi e vivaci. È sufficiente portare ad ebollizione l'acqua, tuffarci le verdure tagliate in piccoli pezzi e attendere 4-5 minuti.

E non si tratta solo di un fattore estetico del cibo: colore significa anche ricchezza di nutrienti e, più una verdura è "accesa" più ha conservato le sue vitamine naturali. In più, l'utilizzo di acqua ricca di bicarbonato rende le verdure anche più morbide al palato riducendo anche i tempi di cottura.

Ogni acqua per via della composizione minerale diversa ha un suo sapore. L'acqua bicarbonatica è leggermente salata per via della presenza di sodio, sotto forma appunto di bicarbonato di sodio. Il suo impiego in cucina trasferisce naturalmente questo gusto alle verdure in modo tale da non aggiungere altro sale. Questo rappresenta un ulteriore vantaggio, poiché eccessive quantità di sale possono compromettere le capacità cardiovascolari.



La frittura giapponese è forse la preparazione più nota tra quelle che prevedono l'uso dell'acqua frizzante in cucina, che rende tale preparazione leggera e croccante. Il segreto della tempura è tutto nella pastella, a base di acqua frizzante ghiacciata e farina di riso, ma anche la farina 00 può dare

buoni risultati. La sua preparazione è semplice, si mescola velocemente acqua e farina, così da creare un composto grumoso che si può conservare in frigorifero fino al momento della cottura. Ideale per gamberi, listarelle di verdure, calamari, pollo, l'importante è che siano freddi di frigo.

L'olio per la frittura viene portato ad una temperatura di circa 170-180°C dove vengono immersi i cibi passati nella pastella per pochi minuti, fin quando non saranno leggermente dorati e il fritto risulterà croccantissimo e digeribile.

Nella preparazione della pasta senza uova, l'acqua frizzante riduce l'ossidazione e mantiene il colore più chiaro. Inoltre l'anidride carbonica favorisce la lievitazione degli impasti, rendendo la pizza soffice e leggera.

L'acqua frizzante può sostituire il latte nella preparazione di pancake, frittelle di mele e crepes, dolci e salate. Gli impasti risulteranno morbidissimi, sani e particolarmente adatti per chi soffre di intolleranze al lattosio, offrendo un'alternativa valida anche ai vegani.



Le bollicine dell'acqua frizzante aiutano inoltre a creare drink rinfrescanti, ottima al posto della soda nel mojito, nel gin-fizz o nello spritz, e come base per acque aromatizzate alla frutta e aperitivi analcolici.

Importanza dell'acqua nella preparazione delle bevande

Sono molteplici le bevande nella cui preparazione si utilizza l'acqua, dalla birra, alle tisane, agli infusi, al thè, al caffè.

L'acqua è l'ingrediente principale della birra, molto apprezzata e 100% naturale, oltre al lievito, il malto ed il luppolo. L'acqua riveste un ruolo molto importante e serve un'acqua di alta qualità che non ne alteri in nessun modo il sapore.

La birra è composta per il 95% circa di acqua. L'acqua è un ingrediente fondamentale anche se di solito viene considerato di *serie b* rispetto al malto, al luppolo e al lievito. Invece è importantissima, sia per la riuscita produttiva di una buona birra, sia per la determinazione delle caratteristiche organolettiche finali.

Decisivi sono i minerali contenuti nell'acqua che influiscono sulla chimica e sul *pH* del mosto e possono addirittura arrivare a condizionare l'aroma del luppolo.

Fino alla seconda metà dell'Ottocento non esisteva una conoscenza della chimica dell'acqua, né la possibilità di trattarla come accade oggi: i birrai dovevano arrangiarsi con quel che offrivano le sorgenti locali. Questa limitazione territoriale è alla base della nascita degli stili birrari più importanti.

Ad esempio l'acqua della città ceca di Plzeň che ha la caratteristica di essere estremamente dolce, cioè povera di Sali, ha dato vita allo stile pilsner, mentre l'acqua di Burton-on-Trent ricchissima di sali minerali, ha dato origine alla nascita delle birre secche e luppolate.

La fermentazione, infatti, viene aiutata dalla presenza in traccia di elementi metallici, il calcio è essenziale per mantenere gli ossalati in soluzione e per ridurre l'estrazione di tannino, il sodio può conferire sapore dolce o salato, mentre i cloruri in alte concentrazioni possono ostacolare la flocculazione dei lieviti. L'acqua deve essere

insipore, per questo i produttori di birra utilizzano

sempre sistemi di affinamento tali da migliorare le caratteristiche organolettiche, senza impoverire troppo l'acqua del suo contenuto salino. Una regola che vale ovviamente anche per chi si prepara la birra in casa.

Anche nelle tisane un'acqua, buona qualitativamente, risulta fondamentale per migliorare il gusto di bevande o meglio per non alterarne l'aroma.



Spesso, infatti, il cloro, la terra o la ruggine che l'acqua incontra nel suo percorso all'interno di tubature datate, ne cambiano quasi totalmente il gusto.

Così come per gli infusi e per le tisane, vale lo stesso discorso per la bevanda più diffusa nel mondo dopo l'acqua: il tè.

Questa bevanda originaria della Cina, è divenuta parte integrante degli usi e costumi cinesi, tanto che esiste una vera e propria cerimonia nel servizio del tè.

Oltre alla preparazione che viene praticata con gesti rituali fatta per rendere omaggio all'ospite, è un momento di gratitudine, un modo per soffermarsi, per apprezzare i momenti belli della vita, di glorificare il buono che la vita ci riserva rispetto a quei momenti difficili ai quali ci mette davanti.





Un antico detto cinese considera l'acqua come **“la madre del tè”** e addirittura Lu Yu, uno dei più grandi maestri e studiosi del tè, vissuto in Cina alla fine del 700 d.c., dedicò una grande parte del



suo Ch'a Cing, che è il più antico e prezioso trattato sui tè giunto fino a noi, proprio all'acqua e alla sua importanza nella preparazione di una buona tazza di tè. Lu yu fece classificò l'acqua per il tè in 3 categorie:

- acqua di montagna - che è considerata la migliore
- acqua dei fiumi
- acqua dei pozzi e dei laghi - che è invece quella meno adatta

Anche l'Inghilterra ha fatto del tè il proprio simbolo nel mondo, dedicandogli il famoso tè delle cinque.

Una bevanda così “importante”, necessità di un'acqua buona senza odori nè sapori, con poco residuo fisso e con un ph quasi neutro, in modo da non gustarne il sapore.

Acquistare una tipologia prestigiosa di tè, con aroma floreale dolce o fruttato, per poi prepararlo con acqua qualitativamente mediocre, risulterebbe inutile, in quanto l'acqua utilizzata ne guasterebbe sia il profumo sia il gusto.

In tazza il colore e l'aroma del tè dipendono dal tipo di acqua utilizzata nella preparazione, che tra l'altro non dovrebbe mai bollire. Durante l'ebollizione l'acqua perde l'ossigeno contenuto e questo gioca un ruolo fondamentale nel passaggio dei composti aromatici allo stato gassoso e dunque alla loro percezione a livello olfattivo. Inoltre i minerali contenuti nell'acqua, dopo l'ebollizione, hanno la tendenza a formare una pellicola sulla superficie che reagisce male con il tè.



Il controllo della temperatura e alcuni parametri di base aiutano a non commettere errori e a mantenere nel tè il giusto equilibrio tra tannini, aminoacidi, minerali e composti aromatici. Una temperatura troppo alta rischia di “bruciare” il tè, distruggendo gli aminoacidi e i composti aromatici, inoltre accelera l'estrazione dei polifenoli, rendendo il tè più amaro e astringente. Una temperatura troppo bassa, invece, impedisce ad alcuni tè di “sbocciare”, di srotolare completamente le foglie. Anche in questo caso la bevanda non sarà equilibrata.

Tra tutte le bevande il caffè, soprattutto in Italia, è quella che necessita più di altre di un'acqua buona.

Per ottenere un caffè perfetto oltre alla polvere di caffè, alla mano dell'operatore e alle attrezzature adeguate, è importantissimo avere una qualità dell'acqua ottimale. L'acqua è infatti l'ingrediente principale del caffè, sia questo espresso, moka o filtro, e per questo motivo ha un ruolo primario nella caratterizzazione organolettica



della bevanda; può essere il miglior alleato o il peggior nemico del barista.

Recentemente anche SCAE (Speciality Coffee Association of Europe) ha redatto delle specifiche linee guida con l'obiettivo di accrescere la consapevolezza dell'elevato impatto che la composizione dell'acqua ha sulla qualità del caffè. Nella SCAE WATER CHART in particolare vengono definiti i parametri chiave per la caratterizzazione dell'acqua per l'estrazione ottimale del caffè:

durezza totale, cioè presenza di sali di calcio e magnesio, alcalinità e pH, che misura il grado di acidità. A questi si aggiunge la quantità di solidi disciolti nell'acqua, il residuo fisso, considerato un parametro in subordine ai precedenti. Le caratteristiche ideali indicate dalla SCAE per una buona estrazione del caffè sono: assenza di odori e sapori estranei, come il cloro, durezza totale tra 50 e 175 ppm CaCO_3 , alcalinità tra 40 e 75 ppm CaCO_3 , e pH tra 6,5 ed 8.

Esiste una correlazione diretta tra il valore del residuo fisso e l'intensità del gusto. Ma il gusto dell'acqua è la risultante del tipo di minerali in essa disciolti e della loro quantità e proporzione. Tra questi, Calcio e Magnesio hanno particolare influenza sullo sviluppo di dolcezza e acidità dal caffè. Ad esempio acque con residuo fisso elevato non estraggono solitamente un buon caffè, poiché l'acqua satura di minerali stenta a portare in soluzione le componenti aromatiche. Un'acqua ricca di calcio invece favorisce la preparazione di un caffè gustoso ma aumenta la possibilità di produrre calcare se non trattata adeguatamente.

Vari studi hanno messo in evidenza come l'influenza dell'acqua sul prodotto finito sia tanto più sensibile quanto maggiore è la qualità del caffè estratto.

Il caffè, come tutti i prodotti culturalmente identificativi, si porta dietro un alone di mistero e romanticismo, per esempio a Napoli, dove oltre che una bevanda è diventato parte della cultura cittadina e dove qualitativamente sembra sia uno tra i migliori.

Il caffè di Napoli infatti si porta dietro miti e leggende folkloristiche, tra le quali, quella in cui si crede che il segreto della sua bontà sia l'acqua leggendaria che sgorga dal Serino.

Il caffè napoletano è un must per tutti gli amanti di questa bevanda calda e si produce nella classica cuccumella.

Tutti conoscono il caffè napoletano, come uno dei migliori caffè al mondo. Ma quello vero è fatto con la cuccumella. Si tratta della tipica caffettiera napoletana che viene utilizzata per produrre la bevanda calda più diffusa in Italia. Per fare un ottimo caffè, ci vuole un'ottima caffettiera: la cuccumella.

Si tratta della moka napoletana ancora oggi largamente diffusa nelle case campane. Le sue origini in realtà sono francesi e fu inventata nel 1819, solo in seguito si diffuse nel sud Italia e in particolare nella città partenopea, diventando quindi lo strumento principale con cui preparare il caffè in casa. Il suo nome deriva dal napoletano "cuccuma" che significa vaso di rame e in effetti all'inizio era



proprio questo il materiale utilizzato per produrla, solo in seguito si iniziò ad utilizzare l'alluminio.

La cuccumella napoletana è composta da 4 parti:

- il serbatoio in cui viene messa l'acqua;
- il contenitore per il caffè, in cui viene messo il macinato;
- il filtro;
- il serbatoio del caffè, che si incastra sopra a quello dell'acqua ed è

proprio qui che si trova il caffè pronto.

Per fare un ottimo caffè con la cuccumella, si deve fare attenzione a non eccedere con il caffè macinato e con l'acqua, tutto deve essere nella giusta misura. Come prima cosa si inserisce l'acqua nel serbatoio, in seguito si mette il macinato nel contenitore, senza pressarlo. Poi si avvita il filtro sul contenitore del caffè e si incastra sul serbatoio dell'acqua: in questa fase i due



manici della caffettiera devono essere allineati. Si mette sul fuoco e quando inizia ad uscire il vapore dal foro del serbatoio, si capovolge la cuccumella e si attende qualche minuto in modo che il caffè sia pronto. La differenza tra il caffè fatto con la cuccumella, la moka e il caffè espresso preparato al bar sta nel fatto che quello preparato con la cuccumella ha un gusto più intenso e rotondo, ma è l'aroma ad essere meno forte. Il vero segreto nella preparazione del perfetto caffè napoletano sono le giuste dosi. Non bisogna mai eccedere infatti con l'acqua e con il macinato, altrimenti il risultato finale sarà poco equilibrato.

In realtà l'acqua giusta per un buon caffè, come si può leggere anche sui manuali delle migliori macchine da caffè, deve essere un'acqua medio-dura data dalla presenza di calcio e magnesio, da 8°F a 12°F, non essere troppo povera di sali minerali, che ci consenta una buona cremosità e che, ovviamente, non abbia nessun tipo di retrogusto per non modificare l'aroma della bevanda.

Accompagnare il caffè con un bicchierino di acqua è una tradizione che appartiene soprattutto al Sud Italia, ma negli ultimi anni l'abitudine si è diffusa un po' ovunque.

Non si tratta però solo di un'attenzione che il barista rivolge al cliente, una "coccola": l'acqua ha una funzione precisa nella degustazione del caffè. Il bicchierino di acqua minerale va, infatti, bevuto prima del caffè e non dopo, come fanno molti consumatori; l'acqua serve a risciacquare le papille gustative, lasciando spazio all'esperienza sensoriale. Per gustare appieno il caffè e coglierne tutto il sapore, bisogna annusare gli aromi che si sprigionano dalla schiuma e poi, in un secondo momento, sorseggiarlo, proprio come fanno i sommelier per il vino. Un buon suggerimento è bere un primo sorso di acqua, poi berne uno di caffè, bere un secondo sorso di acqua e terminare il caffè. In questo modo tutto il gusto della bevanda potrà esprimersi al meglio.



Le tisane e le loro proprietà

Le tisane sono bevande medicinali ottenute per infusione o decozione di fiori, erbe, semi e cortecce. Si preparano con piante fresche o essiccate e, a seconda dei principi attivi che contengono, possono avere proprietà dimagranti, drenanti, lassative, anticellulite, diuretiche, digestive, sedative, antinfiammatorie. Una tisana di erboristeria contiene, oltre all'ingrediente principale, uno o più elementi adiuvanti, cioè piante che hanno lo scopo di aumentare gli effetti benefici dell'erba principale, e altre spezie che servono a correggere il gusto ma che, in alcuni casi, accrescono la biodisponibilità dei principi attivi presenti. Le erbe sono in genere trinciate in piccolissime scaglie, la *trinciatura* è di fondamentale importanza per la preparazione di una tisana poiché influisce sulle proprietà terapeutiche e medicamentose. Altrettanto importanti sono l'*omogeneità* delle erbe utilizzate e la loro quantità, la farmacopea internazionale raccomanda di non utilizzare mai più di otto diverse specie vegetali, in modo da non inibire l'effetto del singolo ingrediente. Le erbe medicamentose, infatti, interagiscono tra loro: non tenere conto dei delicati equilibri tra le diverse piante può portare al rallentamento, se non addirittura all'annullamento, dell'effetto benefico.



Per ottenere il massimo risultato da una tisana è bene comperare piccole quantità di ingredienti, infatti i principi attivi al loro interno non hanno una lunga conservazione e dopo sei mesi le erbe possono perdere le loro capacità benefiche. Per preparare una buona tisana, è importante anche il l'acqua utilizzata. l'acqua infatti, per ottenere un buon risultato, deve essere pura il più possibile,

povera di calcio, in quanto questo sale minerale può avere influenza su alcuni tipi di erbe. Le tisane dovrebbero essere bevute senza l'aggiunta di zuccheri, è consigliato solo l'uso del miele in quanto potenzia l'effetto terapeutico di alcuni principi nutritivi. Un'altra importante operazione che si deve fare nel preparare una tisana è che quando nell'acqua bollente vengono messe le erbe, la brocca deve essere coperta con un coperchio in modo da evitare la dispersione dei principi attivi contenuti negli oli volatili.

Il Progetto DIANA WEB e l'uso delle tisane

La nostra scuola da anni, è coinvolta attivamente nel progetto Diana Web.

Il Progetto "DianaWeb" è uno spin-off del Progetto "Diana5" (*Diet and Androgens*), coordinato dal Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ed è finalizzato

al miglioramento della prognosi in donne con diagnosi di tumore al seno, attraverso l'adozione di una dieta equilibrata. Nel nostro territorio regionale il Progetto "DianaWeb in Umbria" è coordinato dall'Unità di Sanità Pubblica del Dipartimento di Scienze Farmaceutiche dell'Università di Perugia. Nel Progetto DianaWeb viene proposto un cambiamento sostenibile dello stile di vita, in relazione alla nutrizione e all'attività fisica, con il fine di ridurre significativamente alcuni importanti fattori di rischio per recidive del carcinoma mammario (CM), come i fattori caratterizzanti la sindrome metabolica. L'IPSAAR di Assisi collabora all'intervento di Educazione Nutrizionale, proponendo dei corsi di cucina tenuti presso l'Istituto Alberghiero di Assisi con una duplice finalità:

- 1) intervento di Educazione Nutrizionale diretto alle donne con diagnosi di CM;
- 2) progetto formativo teorico/pratico nell'ambito di Scienze della Nutrizione e di Laboratorio di cucina, per gli studenti, sul ruolo preventivo/protettivo della dieta.

Il Progetto di Ricerca "DianaWeb in Umbria" con l'intervento di Educazione Nutrizionale è rivolto a donne con diagnosi di CM e le loro famiglie e lo scopo principale, al fine di migliorare la prognosi, è quello di proporre scelte nutrizionali indirizzate verso una dieta povera in grassi, carboidrati raffinati e proteine animali, sullo stile della dieta mediterranea.

In questa ottica le tisane, come bevande, assumono notevole importanza e nei vari incontri i ragazzi, in base alle ricette del menù e alla stagionalità, hanno proposto tisane e infusi quali the verde, matcha-tea, arancia e curcuma, tisana invernale.





TÈ VERDE

PROPRIETÀ

Nei germogli delle foglie e nelle foglie giovani del tè verde, sono presenti la più alta percentuale di principi antiossidanti.

L'azione antiossidante è utile per contrastare la formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. L'azione antiossidante è data soprattutto dai flavonoidi presenti e nello specifico dalle catechine, che contribuiscono al miglioramento delle funzioni cardiache. Le sostanze presenti nel tè verde riducono i livelli di colesterolo LDL e il livello dei trigliceridi. Per questi motivi, svolge un'azione di protezione sul cuore e previene l'insorgere di malattie cardiovascolari. Utile anche per contrastare gli effetti del fumo. Un'altra interessante proprietà del tè verde è quella dimagrante che è dovuta alle metilxantine, caffeina, teobromina, teofillina. Queste sostanze agiscono sul metabolismo e aiutano il drenaggio dei liquidi in eccesso. Hanno un'azione ipoglicemizzante, perché riducono l'assorbimento degli zuccheri e svolgono un'azione anche sull'eliminazione dei grassi, per stimolazione enzimatica.

PREPARAZIONE

1) Versare dell'acqua a 85°C in una tazza per consentire alle foglie di rilasciare tutto il loro aroma, lasciare in infusione 3/5 minuti, filtrare e servire.

MATCHA-TEA

PROPRIETÀ

Il tè matcha o tè verde giapponese, è un vero elisir di salute.

Il tè matcha è una varietà di tè verde che i coltivatori giapponesi fanno crescere a riparo dal sole e le cui foglie vengono raccolte a mano e poi trasformate in polvere attraverso l'utilizzo di mulini in pietra. Proprio grazie a questa lavorazione, il tè matcha, pregiatissimo, si presenta in polvere molto fine e profumata di un intenso color verde smeraldo ed è particolarmente ricco di vitamine, sali minerali, clorofilla e carotene.

La modalità di preparazione di tè matcha, per sospensione e non per infuso, (a polvere, infatti, viene unita in una larga ciotola all'acqua, gli conferisce una maggiore concentrazione di sostanze rispetto all'usuale infusione.

In particolare, il tè matcha è ricco di vitamine B1, B2 e C, beta-carotene, sali minerali, polifenoli e caffeina, che favorisce uno stato di vigile attenzione.



È un ottimo rimedio antinvecchiamento, drenante e disintossicante e non solo: il tè matcha si rivela essere anche un rimedio per prevenire le scottature solari e in grado di proteggere la nostra pelle dai possibili danni causati dai raggi ultravioletti. La sua azione protettiva sarebbe dovuta all'elevato contenuto di polifenoli presenti nelle foglie da cui si ricava la polvere. Protegge le mucose dello stomaco e dell'intestino ed è utile nella cura di malattie di origine nervosa o infiammatoria che riguardano l'apparato digerente.



PREPARAZIONE

- 1) Setacciare tre cucchiaini di tè matcha in polvere in una tazza
- 2) Versare l'acqua a 95°
- 3) Mescolare rapidamente con movimenti circolari.

ARANCIA E CURCUMA



PROPRIETÀ

La tisana curcuma e arancia è un mix di preziose piante officinali dalle proprietà antiossidanti: in particolare la curcuma è nota per la sua capacità di contrastare i radicali liberi. Inoltre, l'azione sinergica di curcuma e arancia dona un ottimo gusto ricco e speziato alla tisana, rendendola ideale soprattutto dopo il pasto, grazie anche alle proprietà digestive di questi preziosi ingredienti.

PREPARAZIONE

- 1) Versare nell'acqua bollente del succo di arancia e della curcuma in polvere.
- 2) Servire con delle fette di arancia fresche o essiccate.

TISANA INVERNALE



PROPRIETÀ

La curcuma è una spezia ricca di proprietà benefiche. I componenti principali della curcuma, sono i curcuminoidi, di cui l'80% è rappresentato dalla curcumina che ha diverse attività benefiche per la

salute umana: antiossidante, antiinfiammatoria e antitumorale. Rimuove le tossine dal fegato, previene i danni alla memoria e contribuisce a tenere sotto controllo il diabete.

La **proprietà dell'anice stellato** sono davvero molteplici e disparate, infatti è allo stesso tempo un ottimo diuretico, un buon **antibatterico e antivirale** e un utile aiuto per ridurre i gas intestinali. Inoltre si tratta di una spezia molto efficace per i problemi digestivi, come terapia per mal di gola, tosse ed influenza.

PREPARAZIONE:

4 chicchi di garofano, 2 cucchiaini di curcuma in polvere, 2 anice stellato, 1 bastoncino di cannella, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia e alcune gocce di olio EVO.



Portare tutto a bollizione, lasciare riposare un paio di minuti e prima di servire aggiungere alcune gocce di olio EVO.

I SEGRETI DELLA COTTURA CON L'ACQUA



In cucina sono considerati metodi di cottura “dolce” tutte le tecniche che non superino la temperatura di 100°C. Questi metodi si possono suddividere in due categorie: la prima include le tecniche che sfruttano la temperatura di ebollizione dell'acqua come la cottura per ebollizione e la cottura al vapore; del secondo gruppo fanno invece parte le cotture che privilegiano temperature inferiori, attorno ai 70-85°C come la cottura affogata, la cottura a bagnomaria e la cottura con protezione.

A questi metodi si affianca l'innovativa cottura sottovuoto, che può avvenire sia a temperature basse, sia a temperature prossime all'ebollizione, in base ai cibi da preparare.

Il primo criterio di scelta delle temperature e delle relative tecniche di cottura riguarda l'alimento da preparare.

I cereali, le patate e i legumi sono ricchi di amido che, in presenza di acqua e sottoposto a ebollizione, tende a rigonfiarsi: i granuli quindi si romperanno e la viscosità della molecola aumenterà, rendendola traslucida, gelatinosa e facilmente digeribile. L'amido sottoposto a basse temperature non riesce invece a cuocersi perfettamente e risulta indigesto.

Anche gli altri alimenti di origine vegetale richiedono la cottura in acqua, che, in base alla tecnica utilizzata, ha molte funzioni, li rende commestibili in quanto rende tenera e più gradevole la cellulosa, migliora l'aspetto e il sapore delle verdure, che preservano maggiormente colori e sapori e non diventano coriacee, diminuisce la perdita di alcuni principi nutritivi, rendendoli disponibili.

Gli alimenti di origine animale sono ricchi di proteine, che iniziano a coagulare alla temperatura di circa 55-60°C, fino a raggiungere un punto di coagulazione ottimale. La carne non richiede quasi mai temperature superiori ai 70°C, solo la carne ricca di tessuto connettivo richiede temperature più alte, vicine agli 80°C, per dare la possibilità al collagene di sciogliersi e trasformarsi in gelatina. La preparazione sottoposta a questo grado di calore si ammorbidisce e acquista sapore. Se nel corso della cottura si superano le temperature consigliate, si verifica una vera e propria denaturazione delle proteine, con un rapido accorciamento delle fibre muscolari e la conseguente perdita di liquido: il risultato è una carne eccessivamente asciutta e stopposa.

Lo stesso fenomeno si verifica nel corso della cottura delle uova: fino a una certa temperatura le proteine tendono ad addensarsi e a trattenere una discreta quantità di acqua. Superata la temperatura ottimale, la struttura delle uova tende invece a indurirsi e inizia a espellere i liquidi che in precedenza riusciva a trattenere. Per questo motivo, quando si devono cucinare prodotti di origine animale, è consigliabile adottare sempre temperature molto dolci, comprese tra i 65 e gli 85°C.

I principali metodi di cottura in acqua sono: la cottura al vapore, la cottura per ebollizione, la cottura affogata, la cottura a bagnomaria e la cottura con protezione.

COTTURA AL VAPORE

La cottura al vapore ha origini antichissime e ha avuto un notevole sviluppo principalmente nella cucina orientale, più attenta della nostra al rispetto degli ingredienti. È infatti un tipo di cottura che garantisce il mantenimento del colore, dell'aroma e dei principi nutritivi del prodotto, oltre che ecologica e volta al risparmio economico, energetico e di tempo. Durante la cottura a



vapore, la fiamma del fornello non solo può rimanere al minimo, ma a volte può anche essere spenta qualche minuto prima del termine della cottura, quando il vapore si sarà ormai ben formato, in modo da poter risparmiare ulteriormente sui propri consumi.

Sono sempre di più le persone incuriosite dalla cottura al vapore, in quanto alla ricerca di metodi di cottura maggiormente ecologici e salutari, tanto che anche la ristorazione ha iniziato ad introdurre con frequenza tale metodo di cottura nei locali aperti al pubblico. Per esempio a Milano si trova il ristorante *“That's Vapore”*, un ristorante dove è prevista tale tipologia di cottura per la maggior parte delle pietanze del menù.

Tutte queste prerogative, unite all'assenza di grassi in cottura, permettono la preparazione di pietanze leggere dal punto di vista calorico, rendono la tecnica al vapore particolarmente

interessante dal punto di vista dietetico-nutrizionale. La cottura a vapore presenta un enorme vantaggio per la salute, che consiste nel permettere che le sostanze preziose presenti negli alimenti, come vitamine e sali minerali, non vengano disperse nell'acqua di cottura che successivamente verrà scolata, come avviene ad esempio nel corso della cottura tramite bollitura.

In questo modo si potranno ottenere cibi più ricchi dal punto di vista nutrizionale. Non si tratta però dell'unico lato positivo della cottura a vapore. Attraverso di essa, soprattutto per quanto riguarda le verdure, i cibi tendono a mantenere un sapore molto più ricco, corposo e naturale.

Può essere adottata in particolare per la cottura di ortaggi e cereali in grani e, con qualche accorgimento, è adatta anche per carni e pesci.

La tecnica di cottura è concettualmente semplice: l'alimento viene posto in un recipiente chiuso in modo più o meno ermetico, all'interno del quale entra in contatto con il vapore prodotto da un liquido in ebollizione, che può essere più o meno aromatizzato; l'alimento assorbe gli eventuali aromi presenti nel liquido senza tuttavia cedere i propri. Nella cottura a vapore, infatti, la semplice acqua da versare nella pentola può essere sostituita da brodo di verdure, oppure può prevedere l'aggiunta di erbe aromatiche fresche o essiccate, come salvia, timo e rosmarino, in modo da rendere le pietanze in preparazione ancora più saporite in maniera completamente naturale.

Occorre prestare attenzione affinché l'alimento non venga a contatto con il liquido presente sul fondo del recipiente, in modo che l'acqua presente nella pentola non possa mai arrivare a toccare le pietanze. Per questo motivo la quantità di acqua non dovrebbe mai superare la metà del volume della pentola. La quantità d'acqua non deve comunque essere eccessivamente scarsa, per evitare di bruciare e rovinare il fondo della pentola.

Le modalità (e la praticità di utilizzo) in realtà variano, leggermente, in base agli utensili che si hanno a disposizione: il forno a vapore, la vaporiera, la cuscussiera o la semplice pentola con l'apposita retina o i cestelli di bambù. Nei



forni professionali il vapore, prodotto da un generatore, viene continuamente immesso all'interno della camera di cottura: a mano a mano che si raffredda, si condensa sulle pareti del forno e viene

convogliato nella sua parte inferiore. I vantaggi forniti da questi apparecchi professionali rispetto ai comuni forni domestici risiedono nella possibilità di cuocere contemporaneamente grandi quantità di alimenti, fino a dieci o venti teglie e, soprattutto, di regolare e mantenere costante la temperatura del vapore tra i 65 e i 100°C: è così possibile cuocere in modo ottimale qualsiasi alimento.



Risultati simili si possono ottenere anche con i cestelli in bambù, tipici della cucina cinese: essi vengono riempiti con gli alimenti da cuocere e sovrapposti l'uno all'altro all'interno di una pentola

delle giuste dimensioni contenente un po' di liquido bollente, con l'accortezza di posizionare nella parte bassa i cibi che richiedono temperature di cottura elevate e in alto i prodotti a base di carne e pesce, affinché il calore del vapore risulti attenuato.

La cuscussiera è invece la soluzione ideale per cuocere grandi quantità di verdure, pesci e crostacei, mentre con le retine pieghevoli è possibile preparare unicamente piccole quantità di verdure. L'utilizzo delle pentole, con retina o cestelli, al posto degli utensili elettrici presenta il vantaggio di poter sostituire l'acqua con liquidi aromatici, che apportino profumi ai prodotti in cottura. Le carni e i pesci possono essere disposti su un letto di alghe, fieno o erbe aromatiche, affinché acquistino sapore e contemporaneamente risultino protetti dal calore troppo intenso.

Oltre alle indicazioni fornite in precedenza, per questo tipo di cottura occorre adottare due accorgimenti: gli alimenti devono essere disposti nella pentola solo quando si è già formata una buona quantità di vapore; a cottura ultimata, dopo aver spento il fornello e scoperchiato la pentola, per evitare fastidiose scottature è consigliabile aspettare che il vapore fuoriesca del tutto prima di estrarre i cibi. Una volta terminata la cottura, se gli alimenti non devono essere consumati caldi e subito, **è bene sciacquarli con acqua fredda** per evitare che vadano avanti a cuocere. Nel caso delle verdure, è meglio non salarle prima della cottura a vapore perché **il sale le scolorirebbe**. I tempi di cottura variano in base al tipo di alimento, alla sua consistenza e a come viene tagliato, ma generalmente in 10/15 minuti le verdure sono pronte. **L'acqua di cottura** ottenuta attraverso la cottura al vapore può essere utilizzata per cuocere la pasta oppure per bagnare le piante.



COTTURA PER EBOLLIZIONE

La bollitura è, assieme all'esposizione diretta al fuoco, uno dei più antichi metodi di cottura degli alimenti. La bollitura è la più utilizzata tra le tecniche di cottura disponibili. Impiegata per cuocere vari alimenti, dalla pasta al riso, dalle carni al pesce, dalle verdure alle uova, a differenza delle altre tecniche non prevede il contatto diretto con il cibo, ma richiede l'utilizzo di un recipiente impermeabile all'acqua e resistente al fuoco. Nella storia, l'introduzione della bollitura è stata fondamentale, poiché ha consentito di ottenere cibi più digeribili, appetibili ed anche sicuri dal punto di vista igienico. Alcuni alimenti inoltre, come la pasta, i legumi secchi ed i cereali, senza una preventiva bollitura non



sarebbero assolutamente commestibili. Inoltre può rendere alcuni prodotti più conservabili perché elimina germi e tossine.

In questo metodo di cottura il trasferimento del calore agli alimenti avviene per convezione, quindi l'energia termica si propaga al cibo attraverso un liquido che funge da mezzo di cottura che, scaldandosi dal basso, cioè dal fondo del tegame a contatto con la fiamma, trasmette il calore attraverso movimenti interni.

Sebbene la bollitura venga condotta a 100°C, temperatura relativamente bassa se confrontata a quella della frittura o in forno, il contatto diretto e continuo di tutta la superficie del cibo con il mezzo di cottura rende questa tecnica estremamente efficace.

Questa tecnica può essere realizzata in due modi differenti: mediante l'immersione dei prodotti in un liquido freddo, oppure servendosi di un liquido già bollente.

Il primo metodo di cottura è utilizzato in particolare quando si desidera accentuare il fenomeno dell'osmosi: il liquido di cottura viene attirato dalla soluzione più concentrata, l'alimento, mentre i succhi nutritivi passano dall'alimento alla soluzione meno concentrata, il liquido di cottura. Questo fenomeno si verifica nel corso della preparazione di brodi e fondi e nella cottura dei legumi secchi, che richiedono una progressiva reidratazione. L'immersione del prodotto in un liquido già bollente, con la rapida ripresa dell'ebollizione, è invece il procedimento ideale per la cottura o la sbianchitura degli ortaggi, per tutti i cereali e per la preparazione di pasta, zuppe, minestre e salse.

Poiché questo tipo di cottura non supera mai i 100°C, non si verifica la cosiddetta "caramellizzazione" dei cibi, processo non enzimatico che, insieme alla reazione di Maillard, porta alla formazione di composti di colore bruno, ma il calore induce notevoli trasformazioni chimiche negli alimenti: le proteine tendono a coagulare, gli amidi si gonfiano, le gelatine si sciolgono. Si può quindi affermare che, tranne per quel che concerne la perdita di vitamine e sali, la bollitura contribuisca a valorizzare gli alimenti.

Nel corso della cottura per bollitura avviene uno scambio di succhi fra cibi e liquido di convezione, quindi gli alimenti cedono i propri assorbendo l'acqua e gli eventuali aromi in essa contenuti. Per rallentare questo scambio, non sempre favorevole, è possibile immergere gli alimenti in acqua già bollente.

La carne non la si deve mai far bollire troppo forte altrimenti diviene stopposa e il brodo sarebbe torbido. Durante la cottura è utile eliminare più volte la schiuma che si forma in superficie che contiene parte del grasso e delle albumine che salgono a galla.

Il pesce, invece, deve essere cotto in pochissima acqua, preferibilmente nel *court-bouillon*, da usare freddo per pesci di grandi dimensioni, caldo per i più piccoli. Questa cottura è adatta per pesci magri, come il merluzzo, e deve essere effettuata quando l'acqua sobbolle. Il movimento del liquido

di cottura provoca un rapido frazionamento del tessuto muscolare dei pesci che tende a sfaldarsi con una certa facilità.

Le verdure devono essere cotte nel più breve tempo possibile, quindi subito scolate e raffreddate. La bollitura determina una forte perdita dei principi nutritivi, che vengono dispersi nell'acqua di



cottura. La perdita è proporzionale alle dimensioni dei pezzi, più sono piccoli più è elevata la quantità di sostanze che passano nella soluzione, al tempo di cottura, alla quantità di liquido utilizzato ed alla presenza di sale, che favorisce la fuoriuscita di alcune sostanze.

Nel caso dei legumi, la bollitura è sicuramente il metodo migliore per prepararli. La cottura è particolarmente lunga e quindi occorre calcolare la giusta quantità di acqua per evitare una eccessiva dispersione di sostanze nutritive: né abbondante, né troppo scarsa. È anche vero però che, se l'acqua dovesse essere poca, i semi ancora secchi potrebbero assorbirne buona parte e quindi non vi sarebbe sufficiente liquido per una cottura ottimale.

Per quanto riguarda la pasta e altri cereali, come il riso, la cottura in acqua apporta profonde trasformazioni nell'amido, che si possono riassumere in tre fasi principali. In un primo momento il polisaccaride assorbe circa un quarto dell'acqua. Successivamente i granuli si rigonfiano cambiando forma e passano nel liquido i componenti solubili, come l'amilosio. Nell'ultima parte aumenta la quantità di acqua assorbita dall'amido, il granulo cresce fino a rompersi, riversando nel liquido acquoso tutto l'amilosio e l'amilopectina contenuta, che si aggrega in un composto amorfo, gel colloidale. Se il riso riassume troppo amido, diviene gonfio e molle, risultando di sgradevole consistenza. Per evitare questo inconveniente occorre cuocere pasta e riso sempre in acqua abbondante. Per quel che concerne i tempi della pasta si può naturalmente far riferimento a quanto indicato sulla confezione: si passa da un minimo di 8-9 minuti per arrivare fino ai 18-20 di alcune tipologie di pasta tipiche di Gragnano. In riferimento al riso possiamo dire che un risotto cuocere da un minimo di 12 ad un massimo di 15 minuti, in base ai gusti. Per la pasta fresca di solito bastano pochi minuti: quando sale a galla, come nel caso degli gnocchi, è pronta.

La temperatura di ebollizione dell'acqua tende a diminuire con l'aumentare dell'altitudine e questo principio è sfruttato ad esempio per rendere più veloce la preparazione dei cibi con la pentola a pressione. Il tempo necessario per cuocere, in questo caso, viene ridotto perché, bloccando il vapore generato dall'acqua bollente, la pressione del liquido, il suo punto di ebollizione e la temperatura massima, che supera notevolmente i 100°C aumentano.



COTTURA AFFOGATA

È il tipo di cottura ideale per gli alimenti di origine animale, ricchi di albumine come carni bianche, pesci e uova, che a temperature elevate tendono a coagulare e a perdere acqua, causando l'indurimento del prodotto.

Il procedimento consiste nell'immersione dell'alimento in una scarsa quantità di liquido fortemente aromatizzato, mantenendo la temperatura costante a 70-85°C fino a cottura ultimata. Un modo ottimo per cucinare la carne delicata del pesce, tipo sogliola o trota, senza sfaldarla

Questo metodo si distingue dalla cottura bollita perché l'acqua nella quale sono immersi gli alimenti non deve mai raggiungere la temperatura di ebollizione. La cottura ad acqua, chiamata anche "cottura affogata", è priva di grassi e ben si adatta ad alimenti dalla consistenza morbida o dall'aroma delicato proprio come il pesce. Cottura affogata non significa però cottura insipida, in quanto come liquido si può utilizzare brodo, vino o acqua profumata con odori ed erbe aromatiche.

E' risaputo che una caratteristica del pesce è la sua carne povera di tessuto connettivo che, con una cottura prolungata, specie in acqua, provocherebbe lo sfaldamento delle fibre muscolari. Un periodo di cottura breve è pertanto consigliato anche per impedire la fuoriuscita dei liquidi che danno morbidezza alla carne. La cottura affogata è un metodo non solo sano, ma anche semplice da effettuare. Infatti basta ungere il fondo del recipiente con burro o olio e aggiungere scalogno, erbe aromatiche o altro a seconda della ricetta. Vengono, quindi, adagiati i filetti di pesce puliti e irrorati con acqua, vino o brodo e coperti col coperchio. Durante la cottura bisogna far attenzione che il liquido non bolla, la cottura deve essere infatti molto delicata e la temperatura deve aggirarsi intorno agli 80°C. Una volta che i filetti sono cotti vanno messi da parte, mentre il liquido può essere ridotto e legato con farina bianca e poi usato come salsa per completare la preparazione.

COTTURA A BAGNOMARIA

La cottura a bagnomaria è lenta, realizzata a temperature inferiori ai 100°C, adatta in particolar modo a preparazioni a base di uova, consente infatti di mantenere costantemente controllata la coagulazione delle albumine.

Il recipiente che contiene l'alimento viene posto all'interno di un altro contenente acqua alla temperatura di 80-95°C, fino al raggiungimento del grado di cottura desiderato. La cottura delle preparazioni da mescolare, come la meringa svizzera o le salse: bernese, olandese, crema inglese, zabaione, è sempre realizzata sul



fornello.

Per la preparazione di sformati e budini la cottura è invece generalmente effettuata in forno, alla temperatura di 140-150°C; occorre tuttavia porre tra la teglia e gli stampini un foglio di carta gialla da macellaio, per evitare un contatto troppo diretto. Per la cottura a bagnomaria occorrono due pentole di diversa misura, delle quali una più piccola dell'altra.

Si versa l'acqua nella pentola più grande, colmandola fino a $\frac{3}{4}$. Si pone la pentola più piccola, che contiene gli alimenti da cuocere, all'interno di quella più grande, dopo di che la pentola grande (con all'interno la pentola piccola) si mette sul fuoco fino a portare l'acqua a bollire. Il calore rilasciato dall'acqua bollente, si irraderà sulla preparazione, che cuocerà in modo delicato e controllato.



La cottura a bagnomaria è, infatti, indicata per quei cibi che si rovinerebbero se esposti al contatto diretto della fiamma e che hanno bisogno di un continuo rimescolamento, come ad esempio le salse e le creme. Inoltre, questo tipo di cottura può avvenire per contatto o a secco. Nel primo caso, l'acqua in ebollizione lambisce o bagna completamente il fondo della pentola contenente il cibo, per esempio una mousse. Nel secondo caso, l'alimento è lavorato mediante calore indiretto. È questo il caso del cioccolato fuso a bagnomaria.

Un altro modo di cuocere a bagnomaria, impiegato molto spesso per la preparazione di dolci, è quello in forno. Soufflé, budini e molte altro ancora vengono cotti in questo modo per evitare che il calore molto intenso del forno crei una crosticina in superficie, rovinando così tutta preparazione. Un esempio infatti è la cottura del creme caramel, il buonissimo dolce al cucchiaio che rischierebbe di perdere tutta la sua consistenza se trasferito in forno per una cottura classica.

COTTURA CON PROTEZIONE

Nella cucina popolare esistono alcune cotture che si possono realizzare a **basse temperature**, grazie all'utilizzo di una **protezione esterna** che ricopre o avvolge la preparazione.

Un esempio classico è quello della **cottura tra due piatti**: si posa una fettina di carne o un filetto di



pesce su un piatto, si copre la preparazione con un altro piatto rovesciato e si sistema il tutto su una casseruola con acqua in ebollizione; la preparazione, che viene cotta in pochi minuti, risulterà tenerissima, per merito della cottura

lenta e a bassa temperatura, effettuata senza alcuna aggiunta di liquidi.

Un altro tipo di cottura con protezione, molto interessante dal punto di vista gastronomico, è quella realizzata con la **vescica di maiale**. Dopo aver rovesciato e lavato la vescica, si introduce al suo interno l'alimento con un mestolo di brodo o marsala, quindi si lega l'imboccatura della vescica con lo spago; dopo aver praticato qualche foro con un ago (o creato uno sfiatatoio), si pone la vescica in una pentola con acqua a 85°C, oppure la si cuoce al vapore.

COTTURA SOTTOVUOTO

Nella ristorazione la tecnica del sottovuoto viene da tempo applicata alla cottura degli alimenti. Questa tecnica si è notevolmente evoluta e diffusa nel corso del tempo, diventando addirittura per alcune catene di ristoranti "il sistema" di cottura per eccellenza: vi sono centri di preparazione che cucinano e confezionano vivande sottovuoto e le distribuiscono alle cucine di vari ristoranti, dove i piatti vengono rapidamente riscaldati e serviti. La macchina utilizzata nella ristorazione è quella a campana, molto efficace e precisa, ma piuttosto costosa: ha l'aspetto di una scatola dal coperchio trasparente sollevabile, a chiusura ermetica. Questa tecnica, è in grado di migliorare la conservazione e la cottura degli alimenti. Per quanto riguarda la conservazione, i vantaggi sono facilmente comprensibili: innanzitutto si raddoppia o triplica la durata dei prodotti, poiché l'assenza di ossigeno rallenta drasticamente la proliferazione batterica e i fenomeni di ossidazione, che provocano alterazioni dei caratteri organolettici e nutrizionali dell'alimento; il sistema risulta pertanto molto più igienico e impedisce la contaminazione microbica. Non inferiori sono i vantaggi dell'adozione del sottovuoto come tecnica di cottura in quanto permette un'accentuazione dei sapori e degli aromi delle vivande, che rimangono più naturali; la possibilità di cuocere a basse temperature, che mantengono più tenero l'alimento; una dispersione minore di vitamine e sali minerali, in assenza di aria e liquidi; la possibilità di cuocere contemporaneamente nella stessa pentola più alimenti, ciascuno dei quali deve essere riposto in sacchetti sigillati; un calo inferiore di peso del prodotto, grazie alla mancata evaporazione dell'acqua dell'alimento.

La cottura sottovuoto può essere effettuata al posto della cottura per ebollizione, al vapore e a bagnomaria. Il procedimento è molto semplice: per prima cosa occorre sistemare le materie prime lavorate e accuratamente pulite nei sacchetti per il sottovuoto; gli alimenti vanno quindi posti all'interno della macchina che crea il vuoto e salda la parte aperta del sacchetto. I sacchetti



contenenti i prodotti sottovuoto vanno quindi posti nel forno a vapore o in una pentola contenente acqua a una temperatura compresa tra 65 e 98°C, a seconda del tipo di alimento da cuocere; a cottura ultimata, dopo aver estratto e aperto con le forbici il sacchetto, si confeziona il piatto. Nella ristorazione la cottura avviene sempre nel forno a vapore, mentre a casa può essere effettuata con risultati ottimali anche in una normale pentola contenente acqua.

COME UTILIZZARE L'ACQUA DI MARE IN CUCINA

L'acqua di mare, a differenza di molte acque sorgive, si caratterizza per una percentuale molto più alta di oligoelementi e di sali minerali. Il suo campo di utilizzo è per questo motivo molto più ampio



rispetto a quello della comune acqua minerale, e va dall'ambito gastronomico fino a quello cosmetico. L'acqua marina infatti, se opportunamente depurata, può essere adoperata non soltanto per



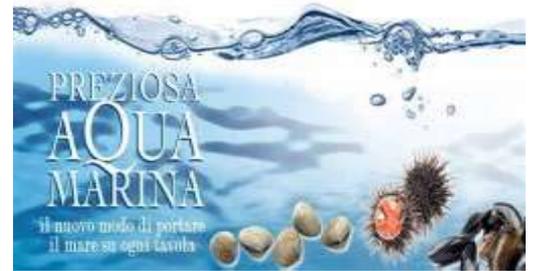
lavaggi e inalazioni ma anche come vera e propria acqua da bere e come ingrediente di cucina.

I principali componenti che si trovano all'interno dell'acqua di mare sono magnesio, calcio, potassio, ferro, sodio, cloruro e solfato. Sembrerebbe inoltre che tutti questi minerali siano anche più velocemente assimilabili da parte dell'organismo rispetto a quelli contenuti nella normale acqua da tavola. Un'ulteriore peculiarità di quest'acqua, che la rende così apprezzata anche in campo "terapeutico", è la sua leggera basicità.

Essendo il pH di questa soluzione lievemente alcalino essa si classifica a tutti gli effetti come un'acqua particolarmente benefica per l'organismo. Bere acqua alcalina facilita l'eliminazione delle tossine e permette di mantenere il corpo in salute prevenendo la formazione di batteri e di patologie ad essi connesse.

Quante volte viene da dire la frase "In questo piatto si sente proprio il sapore del mare", esistono infatti ricette e preparazioni realizzate con materie prime freschissime, per non parlare dei piatti di crudi di pesce, capaci di donare, se ben eseguiti, una sensazione unica, al punto da sentire in bocca il sapore del mare e della sua sapidità. Da alcuni anni l'acqua di mare in cucina è divenuta un ingrediente utilizzato per realizzare piatti particolari, ma anche sapori della tradizione la cui intensità aumenta grazie a questo prodotto fondamentale.

In Italia ci sono delle norme che vietano di usare l'acqua di mare così come è in cucina, in quanto il vero grande rischio è quello delle contaminazioni, perché spesso purtroppo l'acqua di mare contiene batteri nocivi. Esistono inoltre altri riferimenti legislativi, quali il codice della navigazione ed alcune ordinanze regionali, che impongono ai cittadini di non prelevare, vendere ed usare a fini alimentari l'acqua di mare.



E quindi per risolvere la questione relativa alle possibili contaminazioni e per non infrangere la legge, la soluzione consiste nell'acquistare acqua microfiltrata, prelevata e purificata da aziende specializzate, e quindi priva di ogni traccia di sabbia o di sporco.



L'acqua di mare purificata può trovarsi indicata con due nomi differenti, ossia come acqua di mare rivitalizzata e come acqua di mare

isotonica (o plasma marino). Si tratta in genere di due soluzioni pressoché identiche ma che vengono consigliate per impieghi differenti: la prima viene descritta al tempo stesso come soluzione curativa e come prodotto per la cucina, la seconda viene invece considerata come un rimedio per uso topico e interno da usarsi in caso di scottature e dissenteria.



L'acqua marina utilizzata in cucina fornisce all'organismo minerali preziosi come calcio, iodio, potassio e magnesio, deve necessariamente essere conservata in contenitori di vetro o di plastica per uso alimentare, controllata e purificata a freddo con tecniche che ne impediscono l'alterazione.

Usata nelle proporzioni giuste, oltre a rendere unico il sapore dei cibi, è un grande alleato della salute, poiché permette di ridurre la quantità di sale nella dieta quotidiana: nel sale da cucina il cloruro di sodio è presente al 96%, mentre nell'acqua di mare si riduce all'86%.

L'utilizzo dell'acqua di mare in cucina consente di esaltare il sapore di ogni singolo prodotto. Si presta per cucinare tanti ingredienti e ricette, ma anche per valorizzare alcune caratteristiche della materie prime. In particolare, può essere utilizzata per:

- cuocere polpo e moscardini, il cui sapore diviene particolarmente intenso
- insaporire i risotti, i guazzetti, le zuppe di pesce, senza dimenticare fumetti e tutti i sughi a base di pesce, in bianco ma anche con il pomodoro
- essere impiegata per cuocere pasta e riso, evitando di aggiungere il sale
- lessare le patate, ottenendo un risultato più gradevole



- mettere a bagno i molluschi per conservarli freschi, preservando il gusto e le proprietà organolettiche
- per lavare il pesce, in modo da conservarne la compattezza delle carni ed il sapore
- per mettere a bagno pesci e molluschi da scongelare
- realizzare marinade e salamoie
- per preparare primi piatti semplici come spaghetti aglio, olio e peperoncino all'acqua di mare



Essendo infine anche un antisettico naturale, può essere impiegata anche per lavare e disinfettare gli alimenti prima del loro utilizzo a crudo.

Con l'acqua di mare è possibile quindi lavare anche la frutta e la verdura senza dover ricorrere a prodotti chimici dall'incerta composizione.

IL SEGRETO DELL'ACQUA DEI CECI: l'acquafaba

L'acqua di cottura dagli usi più originali è quella dei legumi, in particolare quella dei ceci, che

presenta proprietà molto particolari. L'acqua di cottura dei ceci, conosciuta come "acqua faba", è un ingrediente a volte sottovalutato, considerato spesso uno scarto alimentare e dunque nella maggior parte dei casi gettato via. Invece l'acqua di cottura dei ceci non andrebbe mai sprecata, si tratta infatti di un ingrediente che può tornare utile nella preparazione di ricette dolci e salate.



È perfetta ad esempio per i vegani che sono soliti realizzare piatti privi di derivati animali o per gli intolleranti alle uova. L'acqua faba è infatti un degno sostituto vegetale di questo ingrediente, spesso presente nelle comuni ricette, simile nutrizionalmente al bianco dell'uovo, perché molto ricca di proteine. Usata freddissima, si può montare a neve proprio come gli albumi, per preparare meringhe o anche una salsa simile alla maionese, ma senza uova. Si tratta tra l'altro di un ingrediente più leggero rispetto alle uova, che si può aggiungere con tranquillità alle ricette che richiedono la presenza di questi derivati animali e adatto anche a chi è allergico. Il primo ad averla sperimentata in pasticceria è stato lo chef francese Joel Roessel, amante della cucina vegan che realizza dolci leggeri e soffici, servendosi appunto di acqua faba montata. E' consigliabile utilizzare l'acqua di governo dei ceci già pronti, meglio scegliere le varianti in vetro e senza sale, molto ricca in saponine e proteine, difficilmente, infatti, la giusta concentrazione di queste sostanze si riesce a

riprodurre in casa, cuocendo da soli i legumi con il rischio di non riuscire poi nell'intento di montarla. In alternativa a quella dei ceci si può utilizzare l'acqua di governo dei fagioli bianchi, rossi o neri.

L'acqua dei legumi va montata con l'aiuto di fruste elettriche, proprio come si farebbe con gli albumi, fino a che non si ottiene una consistenza spumosa. Per ottenere risultati migliori è bene utilizzare l'acqua dei legumi e la ciotola freddi. Per smorzare un pò il retrogusto dei ceci si può aggiungere qualche goccia di succo di limone.

L'ACQUAFABA SI PUO' MONTARE IN 3 MODI:



A neve leggera: si deve montare prima a mano per 10 secondi e poi per circa 4 minuti con le fruste elettriche ad una velocità medio bassa. In questo modo la consistenza risulterà appunto più leggera.

A neve media: si monta a velocità medio-alta per circa 10 minuti. La consistenza alla fine risulta più corposa e soffice.

A neve ferma: si monta per almeno 15 minuti a velocità medio-alta aggiungendo 2 cucchiaini di zucchero semolato. Si ottiene in questo modo un composto ancora più denso.

L'acquafaba montata è un ottimo ingrediente alternativo, quindi agli albumi montati a neve, perfetto quindi come variante vegetale in tutte le ricette che prevedono le uova, soprattutto quei dolci che alla fine devono risultare ben lievitati e morbidi. Occorrono 3 cucchiaini di acquafaba in alternativa ad ogni uovo. Per ottenere il risultato migliore è importante, però, che questa sia montata poco prima di aggiungerla all'impasto.



L'acquafaba così com'è non ha un particolare sapore e dunque serve soprattutto a migliorare la consistenza delle diverse preparazioni, a rendere gli impasti e le preparazioni più morbide e spumose. Arricchendola di altri ingredienti può essere utile a realizzare mousse al cioccolato, creme di vario genere e gelati, dolci al cucchiaio, torte ma anche dolcetti più particolari come macarons e waffler.

Apprezzata anche nella preparazione di vari tipi di maionese vegan che si possono poi aromatizzare a piacere con erbe, spezie o altri ingredienti. Qualche cucchiaino di aquafaba si può aggiungere



infine alle ricette di omelette, frittate e quiche, che contribuirà a rendere più spumose e morbide.

MERINGHE VEGAN



Sbattere l'acqua di cottura dei ceci, precedentemente raffreddata in frigorifero, con una frusta elettrica o manuale. Quando comincia a rassodarsi, aggiungere con

gradualità lo zucchero, in misura di 1 parte di zucchero per 2 di aquafaba. Nel frattempo, scaldare il forno a 130°C e rivestire una placca con carta da forno. Con una sacca da pasticciere, formare le meringhe a distanza regolare, infornare e cuocere per 40 minuti.

MAIONESE SENZA UOVA

Mescolare 3 cucchiaini di aquafaba con 1 cucchiaino di aceto di mele, mezzo cucchiaino di senape e un po' di sale. Cominciare a frullare e, senza smettere, aggiungere 250 ml di olio di semi, poco alla volta. Quando la salsa raggiunge la consistenza desiderata, metterla in un vasetto e lasciarla addensare ancora in frigorifero.



CELEBRAZIONI FRANCESCANE 2018

“Un ricamo in Punto Assisi, l’acqua della vita:

Il Vaso di S. Rufino”, 28/09/2018- 6/10/2018

A Santa Maria degli Angeli, in occasione delle “Celebrazioni francescane 2018”, nei locali del Palazzo del Capitano del Perdono, si è tenuta la seconda edizione della mostra “Dal 1200 un simbolo che lascia il segno”. È stata la seconda tappa di un percorso iniziato con la ricerca e l’approfondimento del ricamo in punto Assisi “Jacopa dei Settesoli” e ha avuto come



protagonista il disegno “Il Vaso di S:Rufino” che trae ispirazione dalle sculture delle lunette dei portali minori della facciata del Duomo di San Rufino ad Assisi. L’evento ha voluto ancora una volta fissare l’attenzione sull’importanza della tutela, conoscenza e diffusione di un aspetto del migliore artigianato dell’Umbria. Nella grande sala espositiva del Palazzo del Capitano del Perdono, si parla di acqua, perché uno dei simboli ricorrenti del ricamo del Punto Assisi è il “Vaso



di San Rufino”, San Rufino vescovo e martire del III secolo. A San Rufino è dedicata la Cattedrale della città serafica, dove persino Francesco fu battezzato. Il portale centrale dell’edificio, in particolare, ha una ricca ornamentazione, decorata da rilievi di tralci, girali, figure allegoriche e animali mostruosi e il ricamo del vaso trae ispirazione dalle sculture delle lunette superiori dei portali minori della facciata.

Nella lunetta del portale destro appaiono scolpiti due pavoni che si abbeverano ad un vaso arricchito da strigliature: insieme a leoni e aquile sono di ispirazione orientale e rappresentano l’incorruttibilità, l’immortalità e quelle anime cristiane che si abbeverano alla grazia divina e ottengono così la nuova vita donata dal Battesimo e della Risurrezione. Mentre in quello sinistro sono rappresentati due pantere e leopardi, attorno ad un vaso, nell’atto di nutrirsi del suo contenuto. Stesso significato di vita eterna, poiché si credeva che l’odore emanato dalla pantera tenesse lontano il drago e il serpente, simboli del male, e che la pantera stessa, sazia, dormisse tre giorni e poi si risvegliasse ruggendo a nuova vita. Come il corpo di Cristo risorto dopo i tre giorni di sepoltura nel sepolcro.

In occasione della manifestazione “Un ricamo in Punto Assisi, l’acqua della vita: il Vaso di S.Rufino”, organizzata dall’Associazione Ricamo Punto Assisi, la classe 5 F ENO, coordinata dalle



Prof.sse Proietti Patrizia e Cozzari Carla, ha partecipato e curato l’inaugurazione dell’evento il giorno 28/09/2018, presentando un lavoro inerente l’uso dell’acqua nell’enogastronomia e come evitare gli sprechi in cucina di questo bene così prezioso.

Si è parlato di acqua, un bene prezioso e oggi come ieri, fonte di vita spirituale e materiale. Il “vaso della vita” presente nei manufatti esposti, si inserisce perfettamente nella storia della città di Assisi. Il “Punto Assisi” ha seguito, passo dopo passo, le vicende della città. Dal 1200 ad oggi è rimasto sempre protagonista di un’arte inserita nel contesto sociale e culturale, nella storia e nel mito, nei simboli dei ricami di lecorni, grifi e leopardi, ippocampi, aquile e pavoni che risaltano su sfondi zaffiro e rubino, il rosso della bellezza bizantina, e diventati colori tradizionali del ricamo “punto Assisi”.



L’Associazione “**Accademia Punto Assisi**” è sorta nel 1998 su progetto Ministeriale.



Tra i suoi scopi istituzionali ci sono la promozione e la valorizzazione della cultura, delle attività artigianali e artistiche del territorio comunale di Assisi, in particolare il ricamo a mano tipico tradizionale del “Punto Assisi” e “Madama Caterina”.

Tre sono le parole fondamentali che animano le associate: **tutelare, tramandare e diffondere.**

L’Accademia opera dal 2000 con corsi di ricamo, in Punto Assisi e punto Caterina ‘de Medici, presso il laboratorio in Via Metastasio, 18 ad Assisi.

L’obiettivo è quello di offrire alle giovani e meno giovani la possibilità non solo di apprendere un’arte importante che sarebbe andata scomparendo, ma permette anche l’opportunità di scambi di esperienze, di dialogo, di collaborazione e di socializzazione. [Lo statuto](#) dell’associazione prevede come obiettivo quello della “salvaguardia del patrimonio artistico e del ricamo eseguito a mano, della tutela delle operatrici e dell’immagine della città. L’Accademia fa parte dell’Associazione

italiana “Città dei merletti” nata ad Isernia nel 2000, e ha depositato il marchio Punto Assisi nel 2002.



L'Associazione organizza corsi, esposizioni e manifestazioni.

Il ricamo Punto Assisi, nato nel Medioevo, racconta di miti e di leggende. Questa tecnica era utilizzata a partire dal Duecento, soprattutto dalle monache clarisse, si basa sull'estetica sottile del contrasto, che riempie con il punto croce non le figure, ma gli spazi tutto intorno. Dai margini delineati a Punto Scritto e circondati da un colore uniforme, le grottesche e gli eleganti fregi ornamentali che le incasellano emergono

limpidi sulla Tela Franciscana, uno speciale lino naturale o écru di ordito e trama particolarmente regolari. Una tecnica perfetta, in cui il disegno è del tutto individuabile anche sul rovescio, accurato e conforme in ogni dettaglio del manufatto.

La matassa per realizzare i contorni e la riempitura del fondo è spesso di color ruggine, come il saio francescano o celeste, per evocare l'abito di Santa Chiara.

Per le favolose vicende che evoca e per i richiami al mondo classico da cui risorgono i suoi soggetti, è un'arte senza tempo che popola cuscini, tovaglie e copriletti di creature in bilico tra realtà e fantasia e le imprigiona in raffinate architetture geometriche dal sapore bizantino.

Leocorni, grifi e leopardi, ippocampi, vasi, aquile e pavoni mescolano le proprie fattezze in suggestive alchimie anatomiche e risaltano candidi su sfondi rubino e zaffiro, i colori tradizionali del ricamo.

L'Accademia si occupa di definire rigorosamente le fasi di creazione, di salvaguardare lo stile e di trasmettere la cultura del Punto Assisi, fortemente legata ai luoghi e alla loro storia millenaria. I disegni sono ripresi dal “bestiario” medievale, dai portali, dalle facciate delle chiese e dai cori lignei.



La fauna mitologica che infonde particolare fascino al ricamo è firmata da grandi maestri dell'arte: da Giotto e Simone Martini al Perugino, al Ghirlandaio e al Pinturicchio, fino a Leonardo da Vinci e a Raffaello, che hanno reso immortali i motivi del Punto Assisi dipingendoli nei loro capolavori. Anche l'uso del contrasto ha illustri predecessori: basti ricordare le splendide terrecotte invetriate di

Andrea della Robbia che decorano tante chiese e conventi dell'Umbria. Ceramiche caratterizzate dalla bicromia bianco su blu, nelle quali le figure dell'iconografia classica si stagliano con grazia inimitabile su sfondi di un azzurro intenso.

Il Punto Assisi è indissolubilmente legato anche a San Francesco. Il magnifico dossale del XIII secolo noto come Mantello di Jacopa de' Settesoli reca i



disegni più tradizionali del ricamo. La nobildonna romana amica e seguace di Francesco, ora sepolta con lui nella cripta della basilica di Assisi, lo avrebbe ricamato per il santo in prossimità della morte.

In realtà il drappo, parte del Tesoro della basilica, è catalogato in un documento del 1338 come dono dell'Imperatore dei greci. I punti del ricamo non sono quelli canonici del Punto Assisi e la sua origine bizantina è individuabile nelle complicate teorie di medaglioni lobati in cui sono iscritte coppie di grifoni rampanti, di aquile e di lupi, come nell'intreccio arabescato e nel fogliame che orna gli animali.



Ma il disegno è così bello da essere diventato l'icona del repertorio artistico da ricamare, tanto da apparire, in un particolare, nell'emblema e nel marchio registrato dell'Accademia Punto Assisi. E non solo. Un manto di sei metri di lunghezza, ricamato in Punto Assisi sul disegno originale di Jacopa de' Settesoli, fu il dono della città alla regina Giovanna e al re Boris di Bulgaria, che nel 1931 celebrarono le loro nozze nella basilica di San Francesco.

L'ACQUA DI COTTURA DELLA PASTA NON SI BUTTA: si può riutilizzare



L'acqua è una risorsa davvero preziosa, un vero e proprio "oro blu", e sprecarne anche una minima parte, in particolare quando ci si trova in cucina, rappresenta un vero e proprio peccato.

L'acqua di cottura della pasta e del riso, ma anche di legumi, verdure e altri cereali, può essere conservata e riutilizzata in modo che non venga

inutilmente sprecata, si può riutilizzare per altre ricette, che avranno una marcia in più grazie ad amido, vitamine e sali minerali.



Per raccogliercela è sufficiente riporre una ciotola al di sotto dello scolapasta. Può essere conservata trasferendola in una o più bottiglie con l'aiuto di un imbuto, a seconda degli utilizzi previsti. Molti sono i modi in cui si può riutilizzare l'acqua di cottura tra cui:

➤ Come condimento

Una parte dell'acqua di cottura della pasta potrà essere impiegata per rendere più liquidi quei condimenti che risultano



piuttosto densi, come può accadere nel caso del pesto.

Allungare leggermente il condimento con dell'acqua lo renderà più facilmente distribuibile in ogni piatto.

➤ **Per preparare brodo**

L'acqua di cottura della pasta o delle verdure può essere arricchita con erbe aromatiche ed utilizzata come brodo di base per la preparazione di minestre, zuppe e vellutate. Se si utilizza l'acqua della pasta, già salata, si può evitare di aggiungere dell'altro sale.



➤ **Per cuocere al vapore**

L'acqua della pasta o del riso può essere utilizzata per effettuare nuove cotture, con particolare riferimento alla cottura al vapore. Basterà trasferire l'acqua già utilizzata in una nuova pentola, sulla quale si posiziona il cestello apposito per la cottura al vapore, all'interno del quale si posizionano ortaggi come carote e patate, che manterranno in questo modo tutto il proprio contenuto di nutrienti.



➤ **Per la preparazione di impasti**

L'acqua di cottura più comune, quella di spaghetti e maccheroni, ma anche di riso, orzo, farro e anche delle patate, è ricca di amido, lo si capisce dal fatto che è opaca e ha una consistenza un po' collosa. Può essere riutilizzata nella preparazione di prodotti da forno come pane, pizza e focacce, crackers, grissini o torte salate. L'amido presente, infatti, aiuta a dare forza e struttura all'impasto. Inoltre essendo l'acqua della pasta o del riso già salata si può evitare di aggiungere il sale previsto dalle ricette.



➤ **Per preparare la pasta di sale**

La pasta di sale preparata con l'acqua della pasta rappresenta un divertimento a costo zero soprattutto per i bambini. Non è necessario



acquistare costose paste modellabili quando è possibile preparare la pasta di sale impiegando solamente pochi ingredienti facilmente reperibili in dispensa. L'acqua di cottura della pasta o del riso potrà essere una di queste.

➤ **Per l'ammollo dei legumi**



Si può utilizzare l'acqua di cottura del riso o delle verdure, a patto che non sia eccessivamente salata, per l'ammollo di legumi secchi come ceci, fagioli, piselli e lenticchie. È possibile aggiungere all'acqua dell'ammollo alcune foglioline di alloro, in modo da rendere i legumi più digeribili. L'acqua dell'ammollo non potrà però essere impiegata per la cottura dei legumi, ma ugualmente non si butta, si può utilizzarla invece per innaffiare le piante.

➤ **Per lavare piatti e tegami**

Un altro utilizzo immediato per l'acqua della pasta è rappresentato dal suo impiego per facilitare il lavaggio di piatti, posate, pentole e padelle. L'acqua ancora calda, riversata all'interno delle stoviglie in cui siano presenti delle incrostazioni, potrà facilitare il loro distacco se lascerete riposare il tutto per qualche momento prima di passare all'impiego di spugna e detersivo.



➤ **Per Annaffiare le piante**

Se l'acqua per cuocere pasta, riso o bollire le verdure, non è salata si potrà utilizzare per annaffiare le piante o l'orto. Prima però dovrà essere lasciata raffreddare. Può essere utilizzata sia per i vasi di fiori che per le erbe aromatiche o gli ortaggi.



➤ **Per fare il pediluvio**



L'acqua di cottura della pasta o del riso, ricca di amidi e di sali minerali, potrà essere utilizzata per un pediluvio serale emolliente e rigenerante, soprattutto per chi soffre di gambe gonfie e pesanti.

All'acqua potranno essere aggiunte alcune gocce di olio essenziale alla lavanda per un effetto rilassante o all'eucalipto per ottenere un effetto rinfrescante.

➤ **Per fare un impacco per i capelli**

L'acqua di cottura del riso, ricca di amidi, può essere utilizzata per preparare un impacco per capelli da applicare prima dello shampoo e da lasciare agire per almeno un quarto d'ora prima di passare al lavaggio. I capelli risulteranno molto più morbidi del consueto.



ALCUNI MODI PER EVITARE LO SPRECO DI ACQUA

L'acqua è forse il bene più prezioso e vitale che la natura ci abbia mai donato, ma la disponibilità di risorse idriche del Pianeta è sempre più limitata ed è importante imparare come risparmiare acqua in casa, per non sprecare neanche una goccia dell'acqua che consumiamo ogni giorno per le nostre esigenze come l'igiene personale, le pulizie domestiche, la cucina, l'irrigazione di fiori e piante.



L'Italia è il paese dell'Europa con le maggiori risorse idriche, mentre la nostra produzione di petrolio è in grado di coprire solo una piccola parte del fabbisogno nazionale (7-8%): ne consegue che dovremmo dipendere dall'estero più per il petrolio che per l'acqua, e invece ogni anno importiamo molta più acqua che petrolio, il rapporto è 1 litro di petrolio e 100 litri di acqua. Questa immensa quantità di acqua si chiama acqua blu ed è quella che è incorporata negli alimenti che noi importiamo dall'estero.

E' l'acqua proveniente dai fiumi, laghi e falde acquifere sotterranee dei paesi da cui importiamo beni alimentari e che è stata utilizzata per la produzione degli stessi. Se si considera anche l'acqua blu utilizzata per le derrate alimentari prodotte e consumate in Italia si arriva al consumo di circa 9.250 miliardi di litri all'anno ma, purtroppo, ben 706 miliardi di litri sono sprecati a causa di errati comportamenti da parte dei consumatori. Ridurre il fenomeno dello spreco alimentare anche solo dell'1% significherebbe, oltre a non sprecare tonnellate e tonnellate di cibo, risparmiare in un anno 7 miliardi di litri d'acqua. Per ridurre tale spreco basta seguire semplici regole come

- Pianificare gli acquisti e controllare le scorte già presenti in casa, in modo da comprare solo quello di cui si ha bisogno e che si prevede di consumare in tempi brevi.

- Approfittare delle offerte solo se si è certi di consumare quei prodotti.
- Acquistare i prodotti con maggior vita residua, cioè con data di scadenza più lunga.
- Portare i prodotti surgelati nel più breve tempo possibile a casa, per evitare di interrompere la catena del freddo e accelerare il processo di deterioramento.
- Seguire le indicazioni in etichetta sulle modalità di conservazione dei prodotti acquistati.
- Ordinare la dispensa, mettendo a portata di mano i prodotti che scadono prima e più indietro quelli che si possono conservare più a lungo.
- Verificare il corretto funzionamento del frigorifero
- Riutilizzare gli avanzi, anche utilizzandoli come ingredienti per nuovi piatti.

Come risparmiare acqua in casa

Anche se non sembra, purtroppo sono tante le occasioni quotidiane in cui si fa spreco di acqua: dall'igiene personale alle pulizie di casa fino all'irrigazione delle piante, spesso si consuma molta più acqua di quella che realmente serve. Eppure, per ridurre gli sprechi basterebbe seguire alcuni semplici accorgimenti come:

- Applicare un riduttore di flusso ai rubinetti di casa: l'acqua si miscela con l'aria, risparmiando fino al 30% di acqua.
- Scegliere la doccia invece del bagno: in media, riempire la vasca comporta un consumo d'acqua quattro volte superiore rispetto alla doccia.
- Per ridurre i consumi d'acqua in bagno, tenere aperto il rubinetto solo per il tempo necessario.
- Acquistare elettrodomestici di classe A+ progettati per ridurre il consumo di acqua. Il prezzo d'acquisto forse sarà più alto ma il vantaggio in termini di risparmio energetico e durata ripagherà la cifra spesa.
- Effettuare i lavaggi in lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico e pulite periodicamente il filtro dell'elettrodomestico.
- Per stirare, optare per il ferro a vapore con il serbatoio ad acqua: l'acqua dei condizionatori e deumidificatori è distillata, priva cioè di minerali e quindi di calcare, l'ideale per il ferro da stiro.
- Lavate piatti, frutta e verdura in una bacinella e usate l'acqua corrente solo per il risciacquo. L'acqua usata per lavare frutta e verdura, ad esempio, può tornare utile per innaffiare le piante.
- Innaffiare le piante di sera: dopo il tramonto l'acqua evapora più lentamente.

➤ Fare un controllo periodico chiudendo tutti i rubinetti e controllare che non ci siano perdite

Per risparmiare e non sprecare acqua bisogna inoltre conoscere alcuni consumi che si potrebbero evitare e che si fanno, in modo magari inconsapevole, per scarsa conoscenza dei consumi inutili. Ad esempio:

- Trenta litri. È lo spreco di acqua se si lascia il rubinetto aperto mentre ci si lava i denti.
- Venti litri. Altro risparmio importante e semplice: basta non fare scorrere acqua mentre ci si rade.
- Da quaranta a sessanta litri. È il risparmio per ogni lavaggio di lavastoviglie e lavatrice a pieno carico.
- Cento litri. Risparmio di acqua se si lava l'auto con un secchio anziché con il tubo di una pompa.
- Quattro litri. Il risparmio giornaliero se si lavano le verdure lasciandole in ammollo invece di usare l'acqua corrente.

L'IMPORTANZA DELLE VARIE ACQUE MINERALI

L'acqua non è tutta uguale! L'acqua minerale non è solamente 'acqua', ma una preziosa fonte di salute per il nostro corpo. Bere acqua è importante così come è importante saper scegliere l'acqua minerale giusta tra la moltitudine di marche e di categorie presenti sul mercato. L'acqua costituisce per definizione l'elemento indispensabile per la vita infatti regola la temperatura del corpo, favorisce la digestione, favorisce la lubrificazione degli occhi, della pelle, aiuta la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi e delle tossine.



L'acqua non serve solo per dissetare, ma è fonte di importanti sali minerali, fondamentali per il nostro organismo.

La qualità dell'acqua e quindi quella da scegliere, va intesa come "quella che compie un servizio rispetto ai propri bisogni" e quindi ognuno può trovare quella più consona alle proprie esigenze.



Solo da una valutazione globale delle caratteristiche chimico-fisiche si è in grado di scegliere, non solo una buona acqua da tavola ma, quando necessario, usufruire di un vero e proprio strumento di integrazione alimentare. Vengono definite "minerali" perché sono riconosciute dal

Ministro della Sanità come acque che contengono quelle caratteristiche chimico-fisiche e

microbiologiche che le permettono essere commercializzate. Per definizione sono acque minerali “le acque che, avendo origine da una falda o giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute”.

L'Italia è una nazione leader per le acque minerali, sono infatti tante le varietà di acque che si trovano in commercio, con il

proprio stile, forme accattivanti, quasi come dei piccoli gioielli. La garanzia che l'acqua imbottigliata sia di qualità è garantita dai numerosi controlli chimici fatti alla fonte fino alla produzione, dove le autorità sanitarie effettuano periodicamente controlli chimici e microbiologici.

Molto importante è come l'acqua minerale viene conservata, infatti le acque minerali non vanno conservate in luoghi esposti alla luce solare, perché il calore può alterare e quindi influire

sull'equilibrio della flora batterica del nostro organismo. Inoltre è preferibile bere acqua a temperatura ambiente ed è di notevole importanza il controllo della data di scadenza, riportato sulla stessa etichetta della bottiglia.

Una volta aperta l'acqua occorre fare attenzione a chiuderla correttamente, in modo tale da non farle perdere le caratteristiche

originali.

L'acqua è un integratore naturale di minerali

C'è una misura precisa che consente di scegliere quella giusta e di identificare e misurare concretamente le qualità dell'acqua: è il residuo fisso. Il residuo fisso indica la parte “solida” dell'acqua, cioè la quantità di sali minerali presenti, dopo la completa evaporazione dell'acqua che è stata portata a ebollizione ad una temperatura di 180°C. Più questo valore, espresso in mg/l, è elevato, più sali minerali sono disciolti in un litro. In base al residuo fisso si hanno:





➤ Acque minimamente mineralizzate
Sono le più leggere, con un residuo fisso che non supera i 50 milligrammi per litro, in quanto hanno il minor quantitativo di sali disciolti in assoluto. Per chi soffre di calcoli renali la scelta ricade su queste acque o sulle oligominerali, particolarmente utili per eliminare le scorie.

➤ Acque oligominerali, o leggermente mineralizzate
Hanno un residuo fisso inferiore a 500 milligrammi per litro. Favoriscono la

diuresi e la diminuzione del sodio in eccesso, che è il responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco, sono indicate per chi soffre di ipertensione.

➤ Acque medio minerale.

Sono quelle il cui residuo fisso varia tra 500 e 1.500 mg per litro. che sono quasi tutte “effervescenti naturali” si accompagnano gradevolmente ai pasti e facilitano i processi digestivi.

➤ Acque particolarmente ricche di sali

Hanno un residuo fisso superiore a 1.500 milligrammi per litro e il loro uso deve essere sempre sotto controllo medico, perché, se impropriamente utilizzate, possono provocare anche effetti biologici indesiderati.

In pratica ogni tipo di acqua, proprio in relazione alla composizione dei sali minerali ha un utilizzo differente a seconda delle condizioni fisiologiche, delle necessità di idratazione e alimentazione, anziani, adulti bambini, donne, sportivi, ma anche delle differenti patologie curate.

L'importanza dell'etichetta delle acque minerali

Le etichette apposte sulle bottiglie forniscono tutte le informazioni relative al tipo di acqua, anche perché in commercio ci sono circa 270 tipi di acque minerali, ed occorre, quindi, saper identificare la più idonea in funzione ai propri bisogni.

Nelle etichette sono riportate le seguenti indicazioni

Analisi Chimica e Chimico-Fisica

Università di Pavia, Dipartimento di Chimica Generale
Ingeg. Antonella Profumo - Data analisi: 14 ottobre 2009

Residuo fisso a 180 °C	47,8 mg/l
Temperatura alla sorgente	14 °C
Conduttività elettrica specifica a 20 °C	71 µS/cm
pH alla sorgente	6,9
Analisi carbonica libera alla sorgente	0,2 mg/l
Qualità secondo Rubel	0,1 mg/l

Sostanze Minerali in 1 litro a 4 °C	
Solfati	1,7 mg/l
Potassio	0,25 mg/l
Fluoruri	< 0,10 mg/l
Calcio	10,2 mg/l
Cloruri	0,10 mg/l
Magnesio	4,0 mg/l
Silicio	2,0 mg/l
Nitrat	2,5 mg/l
Bicarbonati	40,3 mg/l

Mineralizzazione Pura - Minimoamente Mineralizzata

- **residuo fisso** :Indica la presenza di sali minerali dopo l'evaporazione di un litro di acqua a 180°C
- **PH**: Indica l'acidità e l'alcalinità dell'acqua
- **temperatura**. Indica la temperatura di imbottigliamento
- **sostanze disciolte**: Indica i sali minerali disciolti in 1 litro di acqua
- **nitriti**: indica le sostanze inquinanti (max 45/litro per gli adulti; max 10/litro per i bambini)
- **nitriti**: Dovrebbero essere assenti
- **ubicazione sorgente**: Come per molti cibi, è utile sapere da dove proviene l'acqua. Per avere garanzia di purezza dal punto di vista chimico e ambientale.

Di questi valori i sali minerali assumono una particolare importanza, in quanto i sali minerali sciolti nelle acque minerali sono micronutrienti essenziali per il nostro organismo, perché intervengono nella regolazione di numerosi processi corporei, come l'equilibrio idrosalino, lo sviluppo e la

CARATTERISTICHE ANALITICHE		
	Sant'Anna Vinadio	Blues Eurospin minimamente mineralizzata
Data analisi	23/3/2016	19/7/2013
Residuo fisso a 180°	22 mg/l	22 mg/l
Altitudine della sorgente	1950 m	1950 m
Temperatura alla sorgente	5,7°C	6,4°C
pH	6,9	6,9
Durezza totale (gradi francesi)	0,9°F	0,9°F
Anidride carbonica libera	2 mg/l	2 mg/l
Bicarbonati	10 mg/l	9,5 mg/l
Solfati		3,6 mg/l
Calcio	2,9 mg/l	2,8 mg/l
Nitrati	0,81 mg/l	1 mg/l
Sodio	1,5 mg/l	1,8 mg/l
Silice		7,3 mg/l
Fluoruri	<0,1 mg/l	<0,1 mg/l
Ammoniaca e Nitriti	Non rilevati	
Potassio		0,2 mg/l
Magnesio		0,45 mg/l
Prezzo	0,44 € (1,5l)	0,25 € (1,5l)

crescita di organi e tessuti. I principali minerali presenti nel nostro corpo e necessari al nostro organismo, che vengono rilasciati dall'acqua minerale, sono: Calcio e Magnesio, Potassio e Sodio, oltre ad altri di non minore importanza. Alcune acque sono particolarmente ricche di questi minerali

e le informazioni relative sono riportate in etichetta, da cui è possibile risalire alla fonte di provenienza e individuare tutte le caratteristiche che rendono tipica la bevanda.

Sodio (NA)

È un valore fondamentale per il buon equilibrio del nostro metabolismo. Va assunto nelle giuste quantità: quando nel sangue è troppo o troppo poco, si possono verificare disturbi anche importanti. Le acque minerali iposodiche cioè con Sodio inferiore a 20 mg/L sono raccomandate nei soggetti a dieta povera di Sodio, per esempio gli ipertesi.

Calcio (CA)

L'acqua è una delle maggiori fonti di Calcio, il minerale più presente nell'organismo umano, determinante per la formazione del tessuto osseo, il mantenimento delle membrane e delle sostanze intracellulari.

Nitrati

Sono composti presenti nelle acque sia per effetto di fenomeni naturali che come conseguenza delle attività dell'uomo, come per esempio i trattamenti di fertilizzazione dei terreni o l'infiltrazione di acque di scolo. Il limite di concentrazione è di 50mg/l. Tuttavia per i neonati è consigliato l'uso di acqua con valori inferiori a 10 mg/l.

Potassio (K)

Il fabbisogno giornaliero può essere garantito dall'alimentazione, in quanto è presente in alimenti e bevande in forma ionica che è facilmente assimilabile. Entra nelle reazioni cellulari ed è importante per la conducibilità dello stimolo nel sistema nervoso. L'alterazione del contenuto in potassio nell'organismo può causare disturbi della funzionalità muscolare e cardiaca.

Magnesio (Mg)

Indispensabile all'organismo umano perché entra a far parte dei sistemi metabolici ed interagisce con molti ormoni e fattori di crescita, la sua carenza può ridurre il tono muscolare e causare crampi. Un'elevata concentrazione di questo sale conferisce all'acqua proprietà lassative.

Bicarbonato

Proviene per lo più dalla dissoluzione di rocce calcaree e dolomitiche, ma anche da rocce silicatiche, per azione dell'acqua piovana di infiltrazione, spesso ricca di anidride carbonica. Quando il tenore di Bicarbonato è superiore a 600 mg/L sull'etichetta può essere riportata la seguente indicazione "Contenente Bicarbonato". Le acque contenenti Bicarbonato, bevute durante i pasti, possono favorire la digestione.

I VARI TIPI DI ACQUA

Sul mercato sono presenti acque bicarbonate, solfate, clorurate, calciche, magnesiache, fluorate, ferruginose, acidule, sodiche. Questa definizione deve essere ben leggibile sull'etichetta.

Acque bicarbonate

Sono quelle il cui contenuto di bicarbonato supera i 600 mg/litro. Sono indicate per coloro che soffrono di ipersecrezione gastrica e di alcune patologie renali correlate al metabolismo dell'acido urico.

Acque solfate

Hanno un contenuto di solfati superiore a 200 mg/litro. Sono lievemente lassative e sono indicate anche in caso di insufficienze digestive.

Acque clorurate

Hanno un'azione riequilibratrice dell'intestino, delle vie biliari e del fegato. Anche queste acque svolgono funzione digestiva.

Acque calciche

Agiscono a livello dello stomaco e del fegato. Considerato che l'apporto di calcio è superiore a 150 mg/litro, il loro regolare consumo è indicato durante la crescita, in gravidanza o in menopausa, oppure per arricchire la dieta delle persone anziane, contribuendo a prevenire l'osteoporosi e l'ipertensione. Sono indicate anche a chi non tollera il latte.

Acque magnesiache

Aiutano la digestione perché il solfato di magnesio fa fluire meglio la bile nella contrazione della colecisti.

Acque fluorate

Sono utili per rinforzare la struttura dei denti e per prevenire la carie dentaria. Possono essere un valido aiuto contro l'osteoporosi.

Acque ferruginose

Sono indicate in caso di anemia da carenza di ferro. Utili quindi nei soggetti a fabbisogno elevato di ferro: lattanti, adolescenti e donne in gravidanza e chi non mangia carni.

Acque acidule

Le acque acidule, come l'effervescente naturale, sono adatte a chi soffre di problemi gastrici.

Acque sodiche



Influenzano positivamente l'eccitabilità neuromuscolare. Sono indicate a chi pratica intensa attività fisica per reintegrare i sali persi con la sudorazione, ma da evitare nelle diete iposodiche, come quelle per l'ipertensione.

Acque povere di sodio

Sono consigliate a persone che devono seguire una dieta povera di sale o combattere la pressione alta.

Anche per ogni età è consigliato un tipo di acqua minerale ad esempio per il bambino è preferibile un'acqua medio minerale, ricca di calcio, magnesio e fluoro. Per l'adolescente un'acqua medio minerale bicarbonato calcica e magnesiaca.

Per l'adulto l'acqua migliore è un oligominerale e medio minerale in funzione dei momenti e degli stili di vita, mentre per l'anziano l'importante è bere, soprattutto un'acqua calcica e solfato magnesiaca.



Ma anche in condizioni fisiologiche particolari, come la gravidanza e l'allattamento, e in alcune condizioni patologiche è importante utilizzare l'acqua giusta.

Gravidanza e allattamento:



Sono consigliate acque oligominerali a contenuto di nitrati particolarmente basso o addirittura nullo. Per aumentare l'apporto di sali minerali, considerato l'aumentato fabbisogno della gestante, si possono alternare acque oligominerali ad acque mediominerali, preferendo quelle calciche.

I consigli sono simili a quelli per la gravidanza, con l'accortezza di bere maggiori quantità di acqua per favorire il ripristino della quota di liquidi persa con l'allattamento. Può essere utile l'assunzione

di acqua ferrosa alternata ad acqua calcica ed acqua oligominerale, il ferro è l'unico elemento nutritivo carente nel latte materno, comunque compensato dalle scorte che il neonato ha già accumulato al momento della nascita.

Diluizione del latte in polvere per neonati

Sono consigliate acque minimamente mineralizzate, praticamente prive di sali minerali per non alterare la formula nutritiva, attentamente calibrata, dell'alimento. La quantità di nitrati nell'acqua minerale, dev'essere nulla o estremamente bassa.



Per gli sportivi



E' preferibile un'acqua mediominerale, con un buon contenuto di calcio, ferro, sodio, cloro e bicarbonato.



Diete dimagranti

Da preferire un'acqua oligominerale, per depurare l'organismo favorendo l'eliminazione di tossine.

Calcolosi renale



Oligominerale o minimamente mineralizzata, per stimolare la diuresi e prevenire la formazione di calcoli o facilitarne l'eliminazione.

Gotta e iperuricemia

Oligominerale o minimamente mineralizzata a basso contenuto di sodio (2/3 litri al giorno) emodiluizione dell'acido urico stimolo sulla diuresi aumentata escrezione urinaria di acido urico.



Iperensione



Oligominerale a basso contenuto di sodio, associata ad una dieta altrettanto povera di sodio, utile negli stadi iniziali e come prevenzione nei soggetti predisposti.

Ipercolesterolemia

Acque salso-solfate (aumentano l'escrezione degli acidi biliari con le feci)



La degustazione delle acque minerali

Oggi le acque minerali rappresentano una parte importante dell'offerta enogastronomica di una azienda. Ne sono una dimostrazione le carte delle acque, sempre più diffuse nei ristoranti e ricche di nuove etichette per soddisfare le esigenze del cliente. Anche il mondo della sommellerie rivolge

un'attenzione particolare agli abbinamenti acqua -cibo, da alcuni anni vengono istituiti corsi per idrosommelier. In Italia nel 2002 è nata l'Adam - Associazione Degustatori Acque Minerali che si



occupa della valorizzazione delle acque minerali come parte integrante dell'alimentazione.

Per la degustazione delle acque viene utilizzato il tumbler di vetro trasparente e sottile.

La temperatura ideale è compresa tra i 10- 15°C, ma se si vogliono apprezzare alcuni odori, l'acqua va riscaldata a 40-50°C e poi agitata.

La professionalità del sommelier si riconosce non solo dalla sua capacità di distinguere il diverso sapore di un'acqua rispetto ad un'altra, ma anche dalla sua abilità nel cogliere appieno le sfumature dei colori e del gusto.



Le proposte dei ragazzi dell'Istituto alberghiero di Assisi per la manifestazione: “ Birba chi legge –Assisi fa storie”



Birba chi legge - Assisi fa storie

Festival di narrazione per bambini e ragazzi

30 maggio - 2 giugno 2019

Per quattro giorni, dal 30 maggio al 2 giugno 2019, bambini, ragazzi, famiglie si sono dati appuntamento ad Assisi per ascoltare storie, incontrare autori e illustratori, partecipare a passeggiate, laboratori, spettacoli di strada e di teatro. Sono state coinvolte attivamente tutte le scuole del territorio. Il Festival, coerente con il messaggio di San Francesco di Assisi e con il tema del bosco, è stato creato all'insegna dell'ecosostenibilità; l'emissione di CO2 prodotta è stata compensata con la piantumazione di alberi nel territorio comunale e non solo, in quanto tutto l'evento è stato all'insegna del “plasticless”.

No acqua nella plastica, no alle cannuce e no alle merendine confezionate, in tutti tre i giorni dalle 9.30 alle 11.30, presso lo stand allestito in Piazza del Comune, gli studenti dell'Istituto Alberghiero di Assisi, in collaborazione con Terra Nostra e Campagna Amica, hanno offerto la merenda a tutti i bambini e le bambine delle



scuole che hanno partecipato al Festival, illustrando loro come mangiare sano e perché usare materiale biodegradabile. Sono stati offerte merende come la schiacciata all'olio e.v.o., pane e olio, pane e marmellata, usando solo materiale biodegradabile.

Le borracce, offerte, invece, dal Comune di Assisi e da Best Western Italia, potevano essere riempite nelle 30 fontanelle della città, oltre che in quella allestita in Piazza del Comune da Umbra Acque S.p.A.

Inoltre il 31 maggio e il 1° giugno, dalle 15.30 alle 17.30, gli studenti dell'Alberghiero, guidati dai docenti, e in collaborazione con gli Agrichef di Campagna Amica, hanno proposto due show-cooking sul risparmio di acqua e sulla cucina del riuso, utilizzando i prodotti tipici locali. Sono state proposte le seguenti preparazioni

Salsa maionese a base di acqua faba



Ingredienti:

100 g di acqua faba, 250 g di olio di semi, 2 cucchiaini di senape, aceto bianco, succo di limone a piacere, sale e pepe

Il procedimento è identico a quella di una normale maionese fatta in casa, solo che al posto dell'uovo si usa l'acqua faba. Si prende l'acqua di una scatola di una ceci, si pesa il quantitativo richiesto e si mette nel bicchiere del minipimer iniziando ad emulsionare e ad inglobare aria muovendo il frullatore ad immersione in su e in giù; immediatamente il composto diventa bianco e schiumoso; dopo una decina di secondi si aggiungono gli altri ingredienti e, sempre emulsionando, l'olio a filo. Nel giro di pochi minuti si ottiene un composto molto consistente che diventerà ancora più sodo se lasciato in frigo qualche ora.

Hamburger di ceci



300 g di ceci già lessati e ben scolati, 100 g di carote tritate, 50 g di cipolla tritata, un cucchiaino di rosmarino tritato, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 100 g di ricotta, 2 cucchiai di olio evo, sale e pepe

In una padella far passire cipolla e carote con l'olio, bagnando con poco brodo. Unire ceci, sale, pepe, rosmarino tritato e far insaporire il tutto. Far freddare il legume, poi frullare il composto unendo la ricotta. Fare le hamburger e gratinare in forno.

Torta al testo con uvetta

Tipica della zona di Bastia Umbra, l'impasto della torta al testo viene fatto con l'acqua di cottura delle patate e si uniscono uvetta e noci. Viene poi cotta sul tipico testo o "panaro".



Gnocchi di pane e spinaci

Spesso avanza del pane, un ottimo modo per utilizzarlo sono questi gnocchi, conditi con burro e salvia, pecorino, ma ottimi anche con un sugo al pomodoro.



300 g di pane raffermo, 100 g di spinaci lessati, 2 uova, 4 dl circa di latte, 50 g di grana, 150 g circa di farina, 50 g pecorino, pepe, maggiorana, sale

Spezzare il pane in una terrina, unire il latte bollente e coprire. Versare sul pane uova, farina, spinaci e maggiorana. Salare e amalgamare finché l'impasto non è omogeneo, poi formare degli gnocchetti grandi come noci. Portare a ebollizione 1,5 litri di acqua, cuocere gli gnocchetti di pane. Ammorbidire il pecorino con l'acqua di cottura e condire gli gnocchetti.

Frittata di pasta

La frittata di pasta, è un piatto di recupero tipico di tutto il Mezzogiorno italiano, ma che trae le sue origini dalla tradizione napoletana, come riciclo della pasta avanzata. Da Napoli la frittata di maccheroni è comparsa in tutte le tavole italiane, fino a risalire il nord Italia insieme alle popolazioni migranti del sud.



Originariamente era il pranzo tipico del muratore o comunque degli operai impegnati in lavori all'esterno, ma anche dei ragazzi in gita scolastica, nonché il modo migliore per affrontare una giornata sulla spiaggia.

Si tratta di una pietanza il cui principio di preparazione è molto semplice, era sovente nelle famiglie napoletane preparare per pranzo e cena la pasta, per cui se a cena avanzava, il giorno dopo si aggiungevano poche uova e un po' di formaggio e si friggeva velocemente, diventando così anche un ricco pranzo da portare al lavoro. Quindi la vera frittata di pasta è preparata con gli avanzi del giorno prima, dopo che l'ingrediente principale ha riposato tutta la notte.

In una bastardella battere le uova, aggiungere la pasta, il parmigiano, il sale ed amalgamare il tutto. Prendere una padella antiaderente, mettere olio e fare la frittata.

Tisana con le foglie di scarto dei carciofi



Il carciofo, considerato da molti un ortaggio è, in realtà, un'erba officinale dalle origini antichissime.

La tisana al carciofo rappresenta una bevanda estremamente utile per la salute del nostro intero organismo, infatti può essere considerata una fonte essenziale di vitamine e sali minerali, tra i quali la vitamina A, la B₁ e la C, nonché minerali come il magnesio, il potassio, il fosforo, il ferro e molti altri. Il carciofo contiene un principio attivo, la *cinarina*, alla quale si devono molte delle proprietà depurative di questa pianta. L'infuso di foglie di carciofo infatti aiuta il nostro corpo a disintossicarsi dalle scorie e in particolare consente al fegato di funzionare al meglio.

Far bollire le foglie in acqua. Come dolcificante usare il miele.



CONCORSO UNESCO 2019



Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno

Anche quest'anno la nostra scuola ha continuato la collaborazione con il Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno, al fine di accrescere la consapevolezza degli studenti, del ruolo fondamentale che viene affidato loro per la salvaguardia delle tradizioni, dell'ambiente naturale e artistico culturale. Il concorso, divenuto ormai una tradizione annuale, è stato istituito dal Club UNESCO Foligno e Valle del Clitunno per favorire l'attività funzionale all'appartenenza dell'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione di Assisi alla "Rete Internazionale delle Scuole Associate all'UNESCO". L'inserimento delle scuole nella rete internazionale delle scuole associate all'UNESCO offre diverse opportunità di scambi culturali e didattici, per quanto concerne in special modo l'educazione alla cittadinanza, nel rispetto delle leggi costituzionali e a difesa del patrimonio materiale e immateriale e dello sviluppo sostenibile, in una ottica attenta alle tematiche unescane.

Diffondere i valori unescani, con particolare riferimento alla salvaguardia del patrimonio ambientale, artistico e culturale, significa contribuire alla formazione delle giovani generazioni e promuovere, in ossequio ai principi fondanti della Federazione di appartenenza, iniziative atte a salvaguardare e valorizzare i prodotti autoctoni e le tradizioni popolari del territorio.

Il concorso, ai fini della crescita consapevole degli alunni, nel tempo, ha assunto un ruolo sempre più importante. Gli allievi hanno, infatti, una grande e ineguagliabile opportunità di confrontarsi con qualificati esperti esterni alla scuola.

E' stata realizzata, con la collaborazione del Club Unesco, il 12 febbraio 2019, la undicesima edizione della manifestazione in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini.

I concorrenti, allievi delle classi quarte e quinte degli indirizzi "Enogastronomico" e "Sala/Vendite", si sono cimentati sul tema

**“Le risorse del territorio: l’acqua come unione tra cultura ed enogastronomia” –
L’impiego dell’acqua in preparazioni enogastronomiche-”**



Gli allievi, in base al regolamento, hanno proposto preparazioni che prevedevano l’impiego dell’acqua nelle preparazioni gastronomiche con l’utilizzo di prodotti autoctoni umbri. Tutte le pietanze proposte hanno rispettato l’uso corretto dell’acqua in cucina, sono risultate molto creative e corrette dal punto di vista nutrizionale. Ogni portata è stata accompagnata con vino umbro adeguato.

Gli elaborati dovevano comprendere la ricerca storica degli ingredienti utilizzati, il nome del piatto e la sua preparazione per sei persone, il calcolo calorico e la valutazione nutrizionale, nonché l’abbinamento enogastronomico.

Il tempo a disposizione dei concorrenti è stato di 120 minuti per la preparazione dei piatti, più 20 minuti per la presentazione

Dopo una selezione interna della scuola, i piatti scelti per il settore enogastronomico e presentati dagli allievi sono stati:

COPPIA N. 1

Alunni: Lorenzo Raiola (cl. 5[^] F Eno.) / Lorenzo Negozianti (cl. 5[^] A Sala e Vendita)

Nome del piatto: “*Umbria in tela*”

Vino: “*Merlot- Sangiovese Umbria IGT- cantina Saio*”

COPPIA N. 2

Alunni: MoccaldIsabella (cl. 5[^] C Eno.) / Sfora Devid(cl. 5[^] B Sala)

Nome del piatto: “*Il re del lago*”

Vino: “*: Agnolo Colli del Trasimeno*”- *Cantina Pucciarella*

COPPIA N. 3

Alunni: Spigarelli Francesco (cl. 5^A Eno) /Bizeu Yan Marr Gabriel (cl. 5^A S.S.V.)

Nome del piatto: *“Tagliatelle Tuttastaccia”*

Vino: *“Farandola Trebbiano Spoletino Umbria IGT”- cantina Di Filippo*

COPPIA N. 4

Alunni: Sargenti Michele (cl. 5^F Eno) /Celli Valentina(cl. 4^A S.S.V.)

Nome del piatto: *“Coriandoli di patate rosse di Colfiorito IGP con crema di pecorino di Norcia al tartufo”*

Vino: *“Macchietto superUmbrian 2012 IGT”-*

COPPIA N. 5

Alunni: Valenti Riccardo (cl. 4^B Eno) /Arcangeli Valentina (cl. 4^A S.S.V.)

Nome del piatto: *“Strangozzi al tartufo nero di Norcia con ragù bianco di coniglio”*

Vino: *“Trebbiano Spoletino DOC riserva 2015”- cantina Le Cimate*

La valutazione dei lavori presentati è stata affidata ad una giuria esterna, presieduta dalla Signora Gabriella Righi, presidente del Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno, composta da noti esperti del mondo della ristorazione e della cultura enogastronomica:

Maria Pia Barbini, Sorella di Massimo Barbini e figlia di Francesco Barbini soprannominato il “Cochetto”

Matteo Bini, ex alunno, chef e ristoratore del ristorante “La piazzetta delle erbe”, Assisi

Kulli Jurgen, ex alunno, chef e lavora con lo chef Gaetano Trovato

Emanuela Concetti, Presidente dell’Accademia della cucina di Assisi

Isabella Gaudino, socia dell’Accademia di cucina

Cinzia Perugini, socia dell’Accademia di cucina

Gabriella Righi, presidente del Club per l’UNESCO Foligno e Valle del Clitunno

Primi classificati per il settore enogastronomico:

Alunni: Raiola Lorenzo (cl. 5^F Eno) / Negozianti Lorenzo (cl. 5^A A Sala)

Nome del piatto: *“ Umbria in tela”*

Vino: *“Merlot- Sangiovese Umbria IGT- cantina Saio”*

Secondi classificati:

Alunni: Sargenti Michele (cl. 5^a FEno.) / Celli Valentina (cl. 4^a A Sala)

Nome del piatto: *“Coriandoli di patate rosse di Colfiorito IGP con crema di pecorino di Norcia al tartufo”*

Vino: *“Macchietto superUmbrian IGT” -cantina Le Cimate*



La premiazione è avvenuta il giorno 16 febbraio presso l'Istituto alberghiero di Assisi, sede Eremo, in occasione della presentazione del libro “il decennale” “Prodotti tipici del territorio per una cultura dello sviluppo sostenibile”, una raccolta delle ricette prime classificate, durante i dieci anni di collaborazione con il Club Unesco Foligno Valle del Clitunno. La raccolta di queste ricette proviene dai

concorsi promossi dal Club Unesco Foligno Valle del Clitunno, rivolti ai nostri studenti delle classi quarte e quinte degli indirizzi enogastronomico e servizi sala vendite, il tutto parte integrante dei progetti realizzati come Scuola Associata Unesco. La presentazione del libro è stata presenziata dal giornalista Campi.

Hanno partecipato alla presentazione tutti gli ex alunni che hanno gareggiato durante questi dieci anni con le relative famiglie, oltre a tutto il personale della scuola. In tale occasione è stata fatta la premiazione dei primi classificati e la consegna degli attestati ai concorrenti che hanno partecipato al concorso del corrente anno scolastico “Le risorse del territorio: l’acqua come unione tra Cultura ed enogastronomia” – L’impiego dell’acqua in preparazioni enogastronomiche”.



Gli alunni premiati sono stati: Mocaldo 5 C eno e Sforza 5 B SSV , Spigarelli 5 A eno, Bizzeu e Negozianti 5 A SSV, Raiola e Sargenti 5 F eno, Celli e Arcangeli 4 A SSV, Valenti 4 B eno. Oltre alle Autorità, alla Preside, al personale della scuola, erano presenti anche le relative famiglie dei suddetti allievi.