

Anno IV, n. 7/8 - Luglio/agosto

# PER SAPERNE DI PIÙ

Periodico d'informazione on line  
di Sapori da Sapere

I  
DUBBI  
ESISTENZIALI  
DI  
SAPORI  
DA  
SAPERNE



**WATER  
OR NOT  
WATER**  
that is the question

tragedy by  
Sapori da Sapere

## A sinistra od a destra?



Dopo le grandi dispute del passato, quella sugli "universalisti" di Porfirio e quelle teologiche di Tommaso d'Aquino, poche hanno acceso gli animi come quella relativa alla disposizione del tovagliolo

sulla tavola apparecchiata.

Ancor oggi si discute se il tovagliolo, da che venne inventato nel 1491 a Milano da Leonardo da Vinci presso la Corte degli Sforza, debba stare a sinistra oppure alla destra del piatto.

Prima dell'invenzione leonardesca, ci si detergeva la bocca con il pane o con la tovaglia, ed anche immediatamente dopo la "mini tovaglia" fu adoperata nei modi più disparati: per soffiarsi il naso, nascosta nelle tasche insieme al cibo, o tirata agli altri commensali a mo' di gioco.

Senza risalire alle diatribe del passato e per restare alla contemporaneità ed al mondo occidentale, tenteremo di rasserenare gli animi facendo il punto della situazione.

Regole vere e proprie - diciamolo subito - non esistono, e di solito si fa riferimento alla funzionalità degli accessori per la tavola.

Secondo alcuni "esegeti" del nostro settore, il tovagliolo andrebbe a sinistra ed il motivo è presto detto: ogni commensale, in tal modo, appena seduto, può agevolmente afferrare il lembo del tovagliolo con la mano sinistra ed aiutarsi con la destra a dispiegarlo, quindi appoggiarlo sulle gambe. La parte aperta, dunque, guarda verso di noi, con la sporgenza in alto e così sarà più facile detergerci la bocca con quella interna, mentre la parte esterna rimarrà pulita.

Beh, qui siamo ritornati alle dispute sul sesso degli angeli!

Per fortuna, l'opinione corrente è dell'idea che il tovagliolo possa essere messo indifferentemente a destra od a sinistra, sapendo tuttavia che a destra - in un ricevimento formale - andrebbe posto il menu stampato.

Capita però che non ci sia abbastanza spazio tra un commensale e l'altro; in tal caso è consentito disporre il tovagliolo sopra il piatto, come avviene spesso nei banchetti.

Solitamente, la *mise en place* più utilizzata è quella "all'inglese", riconoscibile per porre le posate con i rebbi rivolti verso l'alto, i bicchieri raggruppati a destra davanti al piatto, coltello e cucchiaio a destra del piatto e le forchette a sinistra.

Il tovagliolo in questo caso andrebbe quindi a sinistra per equilibrare lo spazio a disposizione che, in caso contrario, sarebbe sproporzionato a destra.

Per completezza d'informazione, ricordiamo anche la *mise en place* alla francese, con il tovagliolo a destra ed i bicchieri disposti non a destra ma in fila davanti al piatto.

Alla corte francese si usava porre le posate con i rebbi all'ingiù verso il tavolo, soprattutto per evitare che i rebbi si aggrovigliassero con i pizzi delle maniche delle dame.

Da qui, l'abitudine di porre l'incisione dello stemma nobiliare oppure le iniziali dietro le posate per adeguarsi a questo tipo di apparecchiatura.

Questa tipologia di messa in tavola alla francese fu molto utilizzata anche in Italia in epoca sabauda, mentre oggi si ritrova perlopiù in Francia in occasione degli eventi formali.

Oggi, è opinione corrente che non esista una regola rigida per la disposizione del tovagliolo: lo si può mettere dove si vuole, purché non sotto il piatto o sotto le posate, a condizione che siano presi in considerazione il buon senso e la funzionalità, che sono le uniche vere regole del bon ton.

---

## Forchetta e coltello... stile europeo od americano?

---

**D**iciamolo subito onde evitare fraintendimenti: non intendiamo insegnare a nessuno come adoperare forchetta e coltello.

Le buone maniere a tavola le conosciamo fin troppo bene e non abbiamo bisogno che qualcuno salga in cattedra e ce le insegni... anche se, almeno a giudicare dal florilegio di notizie in proposito diffuse su internet o riportate dalle rubriche di cucina dei giornali, sembrerebbe proprio il contrario.



Tuttavia, forse non tutti sanno che esiste uno stile continentale od europeo ed uno stile americano nell'afferrare le posate.

**Secondo lo stile continentale** – quello al quale da sempre siamo abituati – afferriamo il coltello con il dito indice completamente dritto appoggiato sulla parte finale del manico (“a manico nascosto”), ed impugniamo la forchetta con la mano sinistra tenendo le punte rivolte verso il basso.

Portiamo il cibo alla bocca con la forchetta nella mano sinistra.

Diversamente da quello europeo, **nello stile americano** si afferra la forchetta come se fosse una penna.

Il manico si appoggia alla mano fra pollice e indice, il dito medio ed il pollice ne sostengono la base, mentre l'indice resta sulla parte

alta, come illustrato nella foto.

Portiamo il cibo alla bocca con la forchetta che abbiamo passato nella mano destra, dopo aver deposto il coltello sul bordo del piatto.

In entrambi i casi, al termine del pasto basterà posizionare le posate alle ore 6:30 e cioè diritte, al centro del piatto, con i manici che toccano il bordo inferiore.

Ancora una curiosità: **chi ha inventato la forchetta?**

La forchetta probabilmente fu inventata intorno al IV secolo d.C. nell'Impero romano d'Oriente (o bizantino).

L'invenzione della forchetta a quattro punte, così come la conosciamo oggi, risale al 1770 sotto il regno di Ferdinando IV di Borbone ad opera del ciambellano di corte Gennaro Spadaccini.

**Cosa si usava prima della forchetta?**

Originariamente l'utensile più simile alla nostra forchetta era quello che oggi chiameremmo “forchettone”, e cioè uno strumento a due rebbi utilizzato principalmente per cucinare e servire il cibo.

A quel tempo, infatti, per mangiare si preferivano dita, cucchiari e coltelli.

Nel 1533 Caterina de' Medici, andata in Francia in sposa al futuro Enrico II, al suo arrivo portò valenti cuochi che influenzarono notevolmente la cucina locale.

Tra le altre cose, questi cuochi si servivano di uno strumento, sconosciuto nella Francia di allora, che prese poi il nome di forchetta. Questo piccolo utensile, dotato di due punte acuminate, permetteva ad ogni commensale di prendere senza problemi i cibi dal piatto centrale, serviti tutti insieme all'uso francese, e consentiva d'immergere le vivande nelle salse senza sporcarsi le mani.

A proposito, se avete degli amici francesi, non raccontate questa storia, vi guadagnereste subito la loro antipatia!



## Salute o piacere?

**N**on si è ancora spento l'eco del problema della carni trasformate, iscritte tra gli alimenti cancerogeni, che si ripropone il dilemma se si debba scegliere tra uno stile alimentare sano od il piacere del gusto.

Secondo i dati ISTAT, in Italia ci sono quattro milioni di adulti obesi ed oltre quindici milioni in sovrappeso.

Sembra che la dottrina di Epicuro, assertore della completa soddisfazione del desiderio, ispiri, più o meno consapevolmente, un terzo degli italiani, almeno a tavola; se diamo retta alle statistiche, siamo consumatori remissivi alle sollecitazioni del nostro stomaco.

Le conseguenze? Mangiamo prodotti ad elevata densità calorica, con alti livelli di trasformazione industriale, ricchi di zuccheri e grassi, a scapito di cibi non raffinati industrialmente, che richiedono un lasso di tempo più lungo per la loro preparazione, ma preferibili in termini di salute e benessere.

Se la scelta è tra il cibo che ci ammala ed il cibo che ci cura, non ci pare debbano sussistere dubbi, eppure...

Eppure, nella percezione comune un'alimentazione sana e propizia alla salute non può essere soddisfacente per il gusto ed il palato. Il presup-

posto implicito è tutto in una frase: "Più una cosa è buona, più fa male alla salute", e quindi il cibo sano è meno buono.

È convinzione dettata dal timore, infondato, che l'intento sia quello di medicalizzare il cibo e mettere tutti a dieta.

È difficile distinguere il vero dal falso quando la pubblicità, al solo scopo di promuovere i prodotti dell'industria alimentare, sfrutta a loro vantaggio ogni tipo di raccomandazione salutista.

E allora, è possibile uno stile alimentare che sia nello stesso tempo sano e gustoso?

Certamente!

Un esempio, fra i tanti, per suffragare quanto affermiamo: il consumo eccessivo della carne, soprattutto quella rossa, com'è noto, oltre ad aumentare il rischio di morte in generale, innalza la possibilità di ammalarsi di nove tra le malattie croniche più diffuse.

Stiamo parlando di cancro, malattie polmonari e cardiache, ictus, diabete, infezioni, Alzheimer, patologie ai reni ed al fegato.

Bene, non tutti sanno che i legumi sono un'ottima fonte di proteine di qualità, con una percentuale molto vicina ai prodotti di origine animale. Hanno pochi grassi ed un elevato contenuto di fibre alimentari utili per regolare le funzioni intestinali e per contribuire al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi sono piatti di buon valore nutrizionale, di costo contenuto (il che non guasta); piatti questi che, se opportunamente preparati, posso regalare al palato sensazioni anche raffinate.

Insomma, si può (si deve!) mangiare sano, senza mai rinunciare ai piaceri del cibo; mangiare sano e gustoso deve diventare, come afferma un noto nutrizionista, la nostra "bussola alimentare".

Come farlo non è argomento da trattare in questa sede; limitiamoci ad affermare che alimentarsi è un atto di salute a pieno titolo... lo diceva, più autorevolmente, anche Ippocrate!



---

## Water, or not water, that is the question

---

***“Essere, o non essere, questo è il dilemma:  
se sia più nobile per lo stomaco sopportare  
l’acqua ai pasti ed i dardi d’atroce digestione  
o prender armi contro un mare d’affanni  
intestinali e, opponendosi, sorbire il vino?  
Morire, dormire...  
nient’altro, e con un sonno dire che poniamo  
fine al dolore della mente e ai mille tumulti  
digestivi di cui è erede la carne...”***

**Bardo dell’Avon** si starà rivoltando nella tomba vedendo come uno sfacciato impertinente, per introdurre delle futilità, ha manipolato irriverentemente i suoi versi.

Ad ogni modo, *alea iacta est* e tanto vale proseguire.

Come avrete capito, parliamo dei pro e dei contro del bere l’acqua ed il vino a tavola.

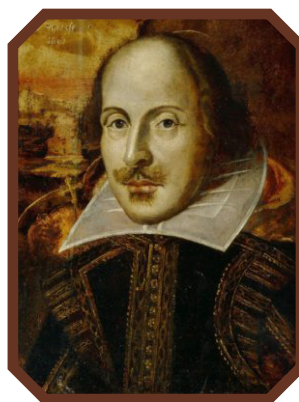
Le opinioni sono diverse: c’è chi dice che anche poco vino possa danneggiare il fegato; altre vogliono che, per favorire gli interessi economici dei grandi produttori, vengano diffuse notizie di tutt’altro tenore che esaltano gli effetti positivi del vino sulla salute.

Per taluni sarebbe consigliabile bere vino durante i pasti, perché a stomaco pieno l’alcol viene assorbito più lentamente ed entra nel sangue in quantità minori.

Meglio prediligere il vino rosso perché, rispetto al bianco ed alla birra, contiene una maggiore quantità di polifenoli (antiossidanti naturali presenti nelle piante).

Altri sostengono che bere acqua nel corso di un pasto possa “diluire” i succhi gastrici prodotti dalle pareti dello stomaco, rallentando così la digestione e facendo sì che il cibo rimanga più a lungo nello stomaco stesso.

Per altri ancora sarebbe meglio, addirittura, non bere acqua durante i pasti.



Con questo comportamento si vorrebbe ottenere un doppio vantaggio: digerire più facilmente e dimagrire in modo più rapido.

Non è vero!

Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i 600-700

ml) durante il pasto serve infatti a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti, svolgendo quindi un ruolo importante e salutare nella digestione.

Solo se si beve un’eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero allungare leggermente.

Inoltre, l’abitudine di non bere durante i pasti, ma di bere solo prima, non ha di per sé alcun effetto dimagrante, ma favorisce semplicemente il senso di sazietà, inducendo a ridurre la quantità di cibo nel pasto.

Ma insomma, bere vino, e soprattutto berlo durante i pasti, fa bene o fa male?

La risposta è che il vino bevuto in piccole dosi fa bene (lo affermava anche San Paolo!).

Durante i pasti aiuta a stimolare la secrezione dei succhi gastrici ed in particolare fa bene il resveratrolo (che è contenuto nel vino rosso), una sostanza antiossidante cardioprotettiva che attiva le sirtuine, ossia le proteine che aiutano il cuore a mantenersi più giovane.

Questa funzione è svolta anche dall’idrossitirosole, una sostanza presente soprattutto nel vino bianco.

Riassumendo: bere vino durante i pasti fa bene, purché sia in piccole dosi; analogamente, è vero che anche bere l’acqua fa bene, sempre a condizione che non si esageri.

Come in tutte le cose, *“in medio stat virtus”*.

lo  
sapevate  
che...

### Il vino ed il paradosso francese



Sulla base della presenza nel vino rosso del resveratrolo, i francesi hanno provato a spiegare quello che viene definito come "il paradosso francese".

I nostri cugini transalpini, infatti, consumano molti cibi grassi, dal formaggio alla carne rossa, dai salumi al foie gras, eppure si ammalano il 50% in meno di patologie cardiovascolari rispetto agli americani che non mangiano grassi di questo tipo.

Ebbene, secondo i francesi, il motivo per cui hanno il cuore più forte è perché bevono più vino rosso durante i pasti.

In realtà questa teoria non ha fondamenti scientifici.

Piuttosto occorre considerare altri dati: il burro ed il lardo che mangiano i francesi sono grassi che l'organismo umano metabolizza senza troppe difficoltà, mentre gli americani mangiano molto cibo spazzatura, dalle ciambelle agli hamburger e molta frittura che, invece, contengono grassi come le margarine idrogenate che l'organismo umano non è capace di metabolizzare e che dunque si vanno a depositare nelle coronarie.

Noi, amanti del vino di qualità ed inguaribili salutisti, una volta tanto siamo d'accordo con i francesi... c'era bisogno di precisarlo?

# NEWS

SAPORI DA SAPERE



**“Latticini sani, deliziosi, convenienti e 100% cruelty free per il nostro pianeta e gli animali. Identici alla loro controparte tradizionale!”**

È quanto dichiara la

Remilk nel suo sito web.

Dopo la carne sintetica, della quale abbiamo parlato nel Notiziario di aprile, arriva sulla nostra tavola il latte sintetico. Lo produce l'azienda israeliana Remilk, che ha come missione quella di creare un sostituto dei prodotti lattiero-caseari simile al latte vaccino, di qualità superiore a quella originale. Insomma, un vero caseificio senza mucche.

*“Alla Remilk si utilizza il principio della fermentazione microbica, cioè si sfrutta il processo usato per produrre alimenti alcolici come la birra o lievitati come il pane. Il gene responsabile*

*della produzione delle proteine del latte nelle mucche viene copiato, quindi viene inserito nel lievito, che dal gene impara come produrre la proteina del latte in modo altamente efficiente. Il lievito viene infine inserito nei fermentatori, dove si moltiplica rapidamente e produce proteine del latte, identiche a quelle prodotte dalle mucche. Combinati con vitamine, minerali, grassi e zuccheri non animali, questi mattoncini proteici possono diventare qualsiasi cosa, dalla panna montata ai formaggi più stagionati.” [1]*

Da quando è nata, nel 2019, Remilk ha già raccolto 120 milioni di dollari di capitale.

Per noi, in Italia, non è una buona notizia. Con un fatturato che supera i 16,2 miliardi di euro ed un indotto che dà lavoro ad oltre 100mila lavoratori, il settore della trasformazione del latte è il primo per dimensioni di tutto l'agroalimentare italiano. Dovremo preoccuparci?

[1] Da Il Sole 24 Ore - 10 giugno 2022



ubblichiamo la foto del ricovero che Simona Villanucci, socia del nostro club, ha costruito per il soggiorno delle galline ovaiole nell'aia della sua casa in campagna, ad Amelia.

Come si nota nella foto, l'accesso al pollaio è regolato da una piccola saracinesca regolata a tempo, in base alle ore di sole. Simona non lo precisa, ma immaginiamo che la casetta sia dotata anche del riscaldamento (gli inverni ad Amelia sono freddi).

L'area è protetta da una recinzione elettrica per salvaguardare le galline dalle aggressioni di malintenzionati (volpi, faine ed altri predatori).

Ci complimentiamo con Simona per quanto ha realizzato,

nonché per l'attenzione che riserva alle graziose bestiole.

P.S.

Nel rispetto della trasparenza che informa il nostro operato, precisiamo che, grata per la pubblicazione della notizia, Simona ha donato al nostro Notiziario quattro uova fresche.

Per le prossime vacanze consigliamo la collina,  
perché in montagna i prezzi sono alti ed al mare  
sono salati.



**BU** 🤩 **NE VACANZE**  
*ci rivedremo a settembre*

PER SAPERNE DI PIÙ

PERIODICO ON LINE DI SAPORI DA SAPERE

Aiutateci a "saperne di più" con idee, suggerimenti, segnalazioni.

[enzo.medici@icloud.com](mailto:enzo.medici@icloud.com) - [saporidasapere@libero.it](mailto:saporidasapere@libero.it)