

A TAVOLA CON LA TRADIZIONE GASTRONOMICA la dietista Elena Piovanelli ne

Ricca è la tradizione gastronomica cremasca, cibi che parlano anche di economia rurale, di civiltà e di una storia locale che si scompagna anche alla storia di queste portate così tipiche e che, nelle pagine precedenti, hanno rivelato tutta la loro importanza, le loro caratteristiche ma anche le loro origini perché raccontano una civiltà, quella contadina, che ha saputo tradurre in piatti gustosi quanto l'economia rurale metteva loro a disposizione. Ne è nato un menù che, come abbiamo letto, si articola in diversi piatti figli di una condizione anche sociale ben diversa dalla nostra. Per saperne di più abbiamo incontrato la dietista Elena Piovanelli, laureata presso l'Università degli studi di Pavia, Master in alimentazione vegetariana che svolge la libera professione presso il suo studio nel centro storico di Crema. Interviene nelle scuole per progetti di Educazione Alimentare, organizza laboratori di cucina, incontri per adulti, collabora con associazioni di diabetici insulino dipendenti, e a breve proporrà sul territorio cremasco un corso indirizzato alle donne in menopausa per la prevenzione dell'osteoporosi dal titolo *Non perder altro tempo... Menopausa nei prossimi 50 anni!*

La dott.ssa Piovanelli ben illustra il binomio gastronomia e storia sociale: "Si tratta di alimenti 'tradizionali', consumati spesso per i ricordi che suscitano (sono il nostro legame con il passato), per la cura con la quale vengono preparati, per il piacere del gusto e dell'olfatto, per ciò che simboleggiano (per molti sono il sinonimo di convivialità).

Dobbiamo però ricordare che questi piatti 'ricchi' venivano prevalentemente consumati da una civiltà contadina, impegnata in molte attività fisiche, e mangiati solo in alcuni momenti particolari dell'anno, in occasione delle feste. Oggi la maggior parte degli adulti svolgono lavori sedentari, persino i bambini passano buona parte della loro giornata seduti davanti a un monitor, inoltre le nostre dispense sono



spesso caratterizzate da una abbondanza di cibo.

Se ne deduce che oggi mangiamo di più rispetto al passato, ci muoviamo meno, e molti non aspettano più nemmeno le feste per consumare i piatti della tradizione".

Indaghiamo ora, piatto per piatto, per scoprire vizi e soprattutto virtù

della nostra tradizione gastronomica. Iniziamo dall'antipasto notoriamente a base di insaccati e in particolare di salame cremasco. Quali caratteristiche ha questo alimento spesso indicato come molto calorico?

"Partendo dalla sua domanda, preciso subito un concetto molto importante: il salame (così come tutti gli insaccati) è un vero e proprio 'secondo piatto'.

Quando pensiamo a un cibo dobbiamo ricordare che contiene una serie di nutrienti e queste sostanze devono trovare il giusto spazio nella dieta attuale, caratterizzata spesso da eccessi alimentari.

Considerando il salame un antipasto si corre il rischio di sottovalutarlo, si tratta di un alimento molto complesso, caratterizzato da un elevato contenuto calorico, da grassi, proteine e sale; importante quindi consumarlo all'interno di un pasto, in alternativa alla carne, alle uova, al formaggio.

Per gli amanti degli insaccati utile ricordare che per tutelare la nostra salute è fondamentale non solo limitare le quantità di grassi ingeriti, ma controllare la loro qualità.

Concludo quindi raccomandando, da uno stretto punto di vista nutrizionale, che gli insaccati vengano consumati con una controllata frequenza settimanale".

Il re della tradizione gastronomica

cremasca rimane però il tortello. Può illustrarcene le caratteristiche nutrizionali e una giusta dose per una alimentazione equilibrata?

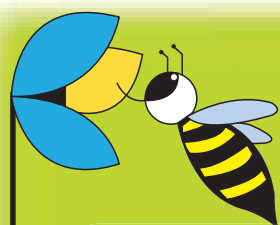
"Si tratta di un piatto molto particolare, rispetto ai primi piatti della tradizione italiana, caratterizzato da un ripieno 'dolce', e non mi riferisco solo alla percezione che suscita al nostro palato, ma alla presenza di 'zuccheri' (amaretti, uvetta, mostaccino).

Quando si parla di zucchero normalmente si pensa al saccarosio (lo zucchero comune utilizzato per rendere dolci bevande, torte, biscotti...), che apporta unicamente calorie, definite 'vuote' proprio perché non sono accompagnate da nessun nutriente utile per la nostra salute.

In questo caso invece stiamo parlando di 'alimenti', come ad esempio l'uvetta, che apporta sicuramente gli zuccheri della frutta, ma anche sostanze utili al nostro benessere, quali fibre e sali minerali.

Interessante anche la presenza, nel mostaccino, delle spezie, che negli ultimi anni sono state studiate per le loro importanti e numerose proprietà curative.

Vorrei concludere lasciando un consiglio a tutti quei cremaschi che consumano i tortelli, con una certa frequenza, quindi non solo in occasione della sagra o delle festività religiose. Importante in questo caso riadattare la ricetta, che ho pensato di proporre in una versione 'light', che non vada però a stravolgere la squisitezza del piatto: evitate di far annegare i tortelli nel burro, evitate quindi di aggiungere (come vuole la tradizione) ad ogni strato burro e grana; riponete tutti i vostri tor-



Società Agricola
La Boscarina
del dott. Lunghi Mario

Produzione e vendita diretta
di **MIELE** e **PRODOTTI DELLE API**

via Pietro Donati 48 - Santa Maria della Croce - CREMA
Tel. 0373 80351 - E-mail: apicoltura@laboscarina.com
www.laboscarina.com

Siamo presenti anche la 1ª e la 3ª domenica di ogni mese
al MERCATO di CAMPAGNA AMICA
in via Terni (zona acquedotto) Crema

CASA dei RAVIOLI



Produzione propria
di Tortelli Cremaschi e ravioli di tutti i tipi,
foiolo, lasagne di carne e verdure,
gnocchi alla romana, crespelle, panzerotti,
pizze e torte da forno

**Menù personalizzati su prenotazione
per il tuo**

PRANZO di NATALE

**l'Artista
del Tortello
Cremasco**

CREMA
via Verdi, 51
(zona Acquedotto)
Tel. 0373 80201



L'Azienda Agricola Corte dei Monaci
coltiva cereali e foraggi e con i propri prodotti
alleva animali da tre generazioni.

Vengono prodotti solo salumi naturali,
secondo la tradizione cremasca,
senza glutine e senza lattosio.

"Fileracorta"
acquistare direttamente
dal produttore agricolo
conviene.

PRODUZIONE E VENDITA DIRETTA
CARNI E SALUMI NOSTRANI

dalla tradizione contadina
l'arte di fare i salumi

ORARI
Venerdì
15.00 - 19.00
Sabato
9.30 - 12.00
15.00 - 19.00

AZIENDA AGRICOLA **CAMPAGNA AMICA**
OGM FREE



Via Cantoni, 1 - Crema (CR)
Zona Garzide - loc. S. Bernardino
Tel. 338 3139107 - Fax 0373 84843
cortedeimonaci@libero.it

osteria la pergola

DI CANTONI PIETRO E ROBERTO

conduzione familiare dal 1874



Riscopri i piatti e i sapori della vecchia cucina
**polenta con stufati, brasati, lessi misti,
selvaggina, trippa, ecc. (SU PRENOTAZIONE)**

TUTTI VENERDÌ SERA
GRIGLIATA
su prenotazione
a soli **20 euro**
bevande incluse

GIOVEDÌ SERA
**gnocco fritto: antipasto
+ primo + dolce**
a soli **Euro 10**
escluse bevande



Rovereto di Credera Rubbiano via Piva, 5
Tel. 0373 61939 - Chiuso il mercoledì
È gradita la prenotazione
www.osterialapergola.net

**SPUNTINI
A TUTTE LE ORE
SALUMI E VINO
IN SCODELLA**

OMICA CREMASCA: svela le caratteristiche nutrizionali



telli nella 'basgia' e aggiungete solo alla fine uno strato di burro leggermente fuso, servitevi e solo a questo punto aggiungete il grana, in modo che ciascuno di voi possa dosarlo in base al proprio palato e alle



proprie esigenze di salute. Il burro, che non va assolutamente fatto friggere, dovrà invece esser aggiunto solo 'leggermente' fuso, o meglio ancora crudo, per evitare che si formino sostanze irritanti, pericolose per la nostra salute".

Il pesce bianco non è mai mancante dalle tavole dei cremaschi nell'ottica di una economia che sfruttava tutte le risorse a disposizione. Apporto calorico... Abbinamenti?

"Per quanto riguarda il pesce ci sono

grassi di qualità, che potremmo definire 'buoni', che assicurano un beneficio a cuore e arterie, i grassi del pesce ne sono un esempio, infatti sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue il livello di trigliceridi e di proteggere l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Per questo motivo è bene consumare il pesce anche 2-3 volte a settimana, ricordandoci però di evitare/limitare il più possibile la frittura e preferire altre metodiche di cottura (al vapore, al cartoccio...)"

E veniamo ai formaggi, dal tradizionale salva spesso abbinato con le altrettanto tipiche tighe sino a sua maestà... Il Grana Padano. Alimenti molto sani e ricchi di nutrienti... Quali i vantaggi nel loro consumo?

"I formaggi sono alimenti da sempre molto presenti sulle nostre tavole, e considerati da molti "magri", a tal punto da venir consumati anche a conclusione di un pasto elaborato,

forse a ricordo del detto *La bocca l'è minga stracca se la sa nò de vacca*. Anche in questo caso si tratta di un vero e proprio secondo piatto, caratterizzato dall'elevato contenuto in grassi e dalle proteine.

Molti ne forzano il consumo per l'elevato contenuto in calcio, ma è bene anche in questo considerare che si tratta di alimenti ricchi di grassi di origine animale, colesterolo, sale e calorie e inserirne il consumo dunque in alternativa ad altri cibi fonti dei medesimi apporti nutrizionali.

E per chi non potesse consumarli per via di un'intolleranza, non dimenticate

che esistono fonti alternative di calcio, meno note, ma altrettanto utili.

Il Grana è un grande protagonista delle tavole, consumato da molti quotidianamente ("grattugiato", o a cubetti), bene; ricordate anche che la stagionatura fa sì che questo alimento sia non solo molto facile da digerire ma anche molto concentrato in nutrienti e anche per i cibi come per tutto vale la regola che 'è la dose che fa il veleno'; consumo sì dunque ma con criterio.

Ottimo invece l'abbinamento del salva con le 'tighe' (ossia il peperone verde sott'aceto), dimostrazione del fatto che anche la categoria delle verdure, spesso snobbata, può esser utilizzata a tavola per valorizzare il gusto di un piatto, e renderlo unico nel suo genere.

Ricordo a tutti che ogni pasto (anche quelli delle feste) deve prevedere almeno una porzione di verdura; ogni ortaggio ha una composizione peculiare, solo variando garantirete al vostro organismo tutta una serie di sostanze dall'azione protettiva nei confronti di alcune malattie".

E per finire una bella fetta di dolce: Spongarda, Treccia d'oro o Bertolina? Quali le differenze tra loro.

"Temo di essermi già dilungata trop-

po nelle mie considerazioni quindi concluderei ricordando che le torte sono un alimento ottenuto da diversi ingredienti calorici (burro, zucchero...), quindi per chi le ama e consuma spesso è bene inserirle nel momento giusto della giornata, ad esempio a colazione in alternativa ad altri alimenti. Ma nelle torte spesso ritroviamo anche altri ingredienti dalle preziose caratteristiche: nella prima ad esempio troviamo le mandorle, a cui sono molto affezionata, perché ricche di calcio; nella seconda ritroviamo l'uvetta, di cui vi ho già parlato; nella terza l'uva nera, un frutto dolce miniera di principi nutritivi interessanti, come le antocianidine (presenti soprattutto nella buccia) che oltre a conferirgli il caratteristico colore hanno un elevato potere antiossidante, sostanze in grado di proteggere l'organismo dai danni dell'invecchiamento".

Torte sagge dunque quelle della tradizione cremasca che abbinano tutto il sapore della dolcezza a importanti elementi nutritivi.

Ringraziamo "l'esperta" che ha fornito validi consigli per avvicinarci ai piatti della tradizione gastronomica cremasca con la consapevolezza non solo della loro bontà ma anche delle loro caratteristiche nutrizionali.





Enoteca Nonsolovino



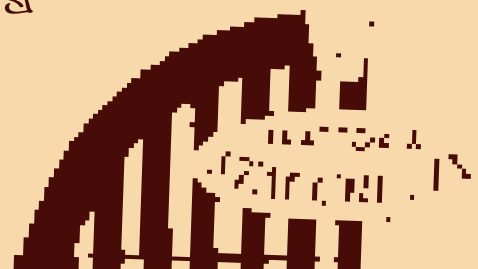
Accademia del Tortello Cremasco
sede presso Enoteca Nonsolovino

"L'accademia ha per scopo la tutela, la valorizzazione e la diffusione della ricetta tradizionale del Tortello Cremasco..."

Vi ricorda che potete assaggiare i tortelli cremaschi presso i ristoranti della Rassegna 2012
www.nonsolovino.it

Dal 1989
Vini di Pregio
e Regali di Classe

Crema viale Europa 103
Tel. 0373 31122



Bar Trattoria STACCHETTA

Cucina tipica del territorio

Via Alleati, 15 - Zappello di Ripalta Cremasca
Tel. 0373 268228



UNA TERRACOTTA ARTISTICA CON LA FACCIATA DEL DUOMO A CHI FA UNA GENEROSA OFFERTA (A PARTIRE DA € 60) PER CONTRIBUIRE ALLE SPESE DEI RESTAURI DELLA NOSTRA CATTEDRALE

La puoi trovare presso:



via Goldaniga 2/a
Crema



via Mazzini 12 - Crema

Per dire grazie!

Regalo natalizio

In ogni casa una riproduzione della facciata del Duomo



BRESSANI Salumi

DAL 1927 I SAPORI DI CASA BRESSANI

Salumificio Bressani
di Bressani Lodovico & C. snc

Via Pandino sn - Frazione Cascine Gandini
26020 Palazzo Pignano (CR)
Tel. 0373 982850 - Fax 0373 982876
www.salumificiobressani.it