



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre
Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto
Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno -
Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - MAGGIO/GIUGNO
2018 - N. 3 LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C.
POSTALE: 1 4243 638

L'Angolo della Nutrionista

VERDE, BIANCO
E ROSSO...
OMAGGIO
ALLA BANDIERA
ITALIANA:



La Caprese!

Un concentrato dei sapori italiani racchiusi in un amalgama che sintetizza, con estrema semplicità, tutta la bontà del gusto italiano e, piatto preferito dell'estate, la caprese (pomodoro, mozzarella e basilico) ha le sue origini, come suggerisce il nome, nella bellissima isola di Capri ma sulla sua nascita la fantasia si è scatenata con leggende e racconti. Una di queste, fa risalire l'origine di questo piatto al secondo dopoguerra, quando un muratore, particolarmente patriottico, utilizzò una pagnotta farcita con i tre "ingredienti del tricolore alimentare" per la sua gustosa pausa pranzo!

Un'altra storia precede nel tempo questa vicenda, che collocherebbe l'inizio della storia della Caprese intorno agli anni '20, quando questo piatto fece la sua comparsa nel menù dell'Hotel Quisisana di Capri. Si racconta che la ricetta faceva parte di una cena futurista organizzata per Filippo Tommaso Marinetti, fondatore di questo movimento storico-culturale, il quale più volte si era posto in maniera critica di fronte alla cucina tradizionale. Con la Caprese si volle stupire il poeta, il quale mal "digeriva" i piatti della tradizione italiana in particolare la classica pasta che lui definì "simbolo passatista di pesantezza", proponendogli in un piatto nuovo, gli ingredienti tipici della tradizione italiana ma in una nuova soluzione. Qualcuno poi, per tira in ballo addirittura il Re Farouk, sovrano d'Egitto al quale, nel 1951 durante una visita a Capri con la sua famiglia, desideroso di un pasto fresco e veloce, fu servita la tipica insalata del posto. Anche il regale palato del Re restò incantato dal profumo e dal gusto di questi sapori nostrani! Nella sua versione ideale, gli ingredienti del piatto sono: **pomodori "cuore di bue"**, la cui polpa, quasi priva di semi ha il vantaggio di essere molto saporita, fortemente aromatica e con un leggero retrogusto piccante. La **mozzarella** deve essere di bufala, eccellenza campana che dona al piatto un'esplosione di gusto inimitabile e l'immane **basilico** (spezzato con le mani e mai con il coltello) e un filo d'**olio extra vergine d'oliva italiano**.

Alcuni colleghi sconsigliano l'abbinamento pomodoro-mozzarella a causa della diversa azione da parte dei succhi gastrici nei confronti di questi cibi che renderebbe più difficoltosa la loro digeribilità. Io, personalmente, focalizzerei più l'attenzione sull'ingannevole concetto della caprese come piatto leggero. Poiché 100gr di mozzarella di mucca forniscono 250 Kcal (quella di bufala di più: 260Kcal per 100gr) e generalmente se ne mangiano circa 200gr per porzione, innalzando la quota calorica, solo di mozzarella, a 500 Kcal alle quali poi aggiungiamo olio e pane in abbondanza illudendoci di aver mangiato light!!!

Quindi: buon appetito ma con moderazione.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani