



S. BAGLIONI

L'UVA ALIMENTO E MEDICINA

..

VALORE FISILOGICO E IGIE-
NICO DEI PRODOTTI E DELLE
CARNI DEI VOLATILI E ANIMALI
DA CORTILE NELL'ALIMENTA-
ZIONE UMANA.

..

VALORE DEGLI ALIMENTI: CON-
DIMENTI E BEVANDE.

Estratto da

IL PROBLEMA ALIMENTARE

Anno II (Serie II), Fasc. I
Gennaio-Aprile 1938-XVI

ROMA - DITTA TIPOGRAFIA CUGGIANI
Via della Pace, 35 Telefono 51-311



Neo
B
55
110

Nessun altro prodotto della civiltà agricola dei popoli mediterranei ha avuto, insieme al frumento e all'olivo, tanto riconoscimento mitologico come il frutto della vite. Nella ottimistica fantasia di questi popoli eternamente giovani, la grande maggioranza degli dei dell'Olimpo si curava con affetto della progeie umana, dispensando senza invidia i migliori doni del cielo, della terra e del mare. Cerere (Demetra), Minerva (Pallade) e Bacco (Dionisio), sorella la prima, figli gli altri due di Giove (Zeus), sono con Venere (Afrodite), le più radiose divinità dell'Olimpo greco-italico, nelle quali si impersonano le gioie più belle della vita umana.

Difficile è oggi poter con sicurezza stabilire come e quando si cominciò presso questi popoli la coltivazione della vite. Nella bella opera recentemente pubblicata da A. MARESCHALCHI e G. DALMASSO (*Storia della vite e del vino in Italia*, Milano, Gualdoni, 1931-1937) si trovano tutti i dati scientifici e artistici che possono servire a dare una risposta all'importante problema.

Quello che è certo, è che questo meraviglioso prodotto della civiltà mediterranea, ereditato e conservato per millenni, rappresenta il felice frutto che pazienti tentativi e fortunati esperimenti di antichissimi antenati seppero trarre dalla terra coltivata, insieme col frumento e coll'olivo: le tre fonti più sane e feconde della loro alimentazione, alle quali attinsero la gagliardia dei loro corpi, la viva intelligenza e le prodigiose opere artistiche, che distinguono la loro civiltà da quella degli altri popoli orientali, occidentali, africani, americani.

Le moderne scienze mediche e biologiche, servendosi dei risultati delle analisi chimiche e bromatologiche, ma più specialmente delle conoscenze nei complessi campi della digestione, dell'assorbimento e del valore nutritivo dei vari alimenti per l'organismo umano, hanno non solo giustificato scientificamente e riconosciuto la importanza grandissima di questi prodotti alimentari agricoli, ma ne hanno meglio precisato il particolare significato ed ufficio, per il quale, pure appartenendo al grande gruppo degli alimenti umani, non si equivalgono tra loro, ma hanno una ben distinta fisionomia, da permettere la loro esatta classificazione, sia come fonti di riparazione e di restauro nei processi assimilativi normali dell'organismo, sia come adatti mezzi terapeutici, per curare o per prevenire diverse malattie.

Considerando l'uva nelle sue qualità alimentari, è soprattutto il suo contenuto che costituisce il succo

e la polpa quello che racchiude i principi alimentari più importanti. La buccia che rappresenta un utilissimo involucro di protezione per impedire la penetrazione dei germi e delle muffe dell'aria, che alterano la composizione del succo, provocandone la fermentazione, i semi o vinaccioli, duri e legnosi, pur contenendo sostanze grasse, sali minerali e tannici, non sono in gran parte digeribili; è perciò consigliabile per lo più l'uso di non ingerirli.

È il succo che spremiamo avidamente stritolando coi denti la buccia del chicco, schiacciandolo poi accuratamente con la lingua contro il palato: quello che ci dà le gradevoli sensazioni del gusto e dell'olfatto, con cui giudichiamo le diverse qualità e i pregi delle migliori uve da tavola, secondo la resistenza della buccia, la fluidità del succo, il sapore dolce fragrante, misto a un sottile senso di acidulo gradito, gli aromi che si sprigionano dal liquido e che avvertiamo col l'interno odorato.

Il fisiologico compito degli organi buccali non si estende più oltre; non sono necessarie la masticazione e l'insalivazione; il succo spremuto, fresco e vivente, quasi succhiato dal chicco è pronto per essere deglutito.

La digestione orale così importante e necessaria per gli alimenti solidi, specialmente farinacei, non è richiesta alla ingestione del succo di uva.

Ma neanche il complesso e talora lungo lavoro meccanico e chimico delle pareti dello stomaco, degli organi digerenti dell'intestino, del pancreas, indispensabile alla digestione di tutti gli altri cibi, compresi i liquidi, come il latte, è necessario al succo di uva.

A differenza di tutti gli altri alimenti, le frutta comprese, ma in comune col derivato naturale di esso (il vino), il succo di uva contiene disciolti nell'acqua di vegetazione tutti i principi alimentari, pronti per essere assorbiti dall'intestino, non solo, ma in forma e qualità le più adatte e confacenti all'organismo umano.

Il succo d'uva non è un alimento completo, nel senso che esso contenga in qualità e quantità proporzionali i principi alimentari necessari e indispensabili alla soddisfazione di tutti i bisogni nutritivi e funzionali dell'uomo; le scarse quantità di proteine e di composti azotati, la quasi assoluta deficienza di grassi e di lipidi non permetterebbero di mantenere il peso corporeo e di conservare il perfetto stato di salute a chi volesse per lungo tempo alimentarsi esclusivamente di uva.

Ma in compenso l'uva è ricchissima degli altri principi alimentari utilissimi e indispensabili a una corretta alimentazione umana: gli zuccheri, i sali, le vitamine. Anzi la scarsa presenza di proteine non si deve considerare come difetto o svantaggio, quanto forse un pregio, nel senso che la loro presenza renderebbe l'alimento non adatto all'immediato assorbimento.

¹ Relazione presentata al II Congresso internazionale per l'utilizzazione delle frutta non fermentate, tenuto a Berlino nel mese di agosto 1937-XV.

mento enterico, dovendo le proteine prima subire la disgregazione per opera dei fermenti proteolitici sino agli aminoacidi, onde impedire fatti anafilattici o allergici, che si hanno per gli alimenti ricchi di proteine eterogenee. Anzi è questo lato che rende consigliabile la cura di uva in tutti i casi (abbastanza comuni per le persone che menano vita sedentaria di città) nei quali è necessario sottoporre l'organismo a un periodo di disintossicazione dei derivati proteici, così come si cerca di ottenere colle cure di acque minerali.

Degli zuccheri l'uva contiene una grande quantità (circa il 20 %, se perfettamente matura e delle migliori qualità; in ogni caso mai sotto il 16-18 % del succo fresco) nella forma più utile e confacente all'organismo umano, ossia come miscela in parti uguali di glicosio e levulosio, gli zuccheri meglio utilizzati dai tessuti. In un litro di succo fornito in media da un chilo e duecento grammi di uva sono quindi contenuti 200 grammi di zucchero, perfettamente utilizzabile, che forniscono più di 800 grandi calorie; il consumo giornaliero di poco più di un chilo di uva basterebbe quindi a coprire quasi il terzo del fabbisogno energetico totale di una persona di media mole che non compia forte lavoro muscolare, sostituendo una notevole quantità di pane o di altri alimenti farinacei o di dolci o di grassi.

Ma non è questo il lato più importante dello zucchero di uva. Come per tutti gli alimenti, così anche per esso si giudica il valore reale in funzione del compito cui adempie. Le moderne conoscenze di fisiologia e di medicina sono concordi nell'attribuire al glucosio l'altissimo compito di provvedere come materiale energetico alla produzione della forza muscolare, cardiaca e nervosa. Il succo d'uva rappresenta pertanto per il suo alto contenuto di tale zucchero l'alimento più indicato e migliore per fornire energia e forza muscolare, cardiaca e nervosa. Il consumo di uva è quindi indicatissimo a tutti i lavoratori, gli atleti, gli sportivi, a tutti coloro in una parola che nell'educazione fisica e nella ginnastica e nel lavoro trovano il mezzo migliore per fortificarsi e mantenere integra e sana e vigile e sempre pronta a ogni cimento e a ogni lotta la propria persona e la propria tempra. Questo, diremo così utilissimo connubio dell'uva e della rigogliosa attività dei muscoli, del cuore e dei nervi, avevano ben intuito gli antichi, quando nelle feste vendemmiali al consumo dell'uva accoppiavano le danze e i giochi ginnici.

È un errore fisiologico e igienico, che non raramente commettono gli urbani ed i sedentari, ingegnere notevole quantità di uva alla fine dei pasti ordinari, senza diminuire corrispondentemente la quantità di altri alimenti ricchi di amido o di zuccheri, ma specialmente senza favorire il normale e fisiologico

consumo intero dello zucchero di uva con esercizi fisici, con marce, con giochi ginnici, con lavoro produttivo.

Tale errore non commettono i lavoratori dei campi e delle officine, nè gli sportivi.

I sali minerali e le vitamine completano il quadro di principi alimentari dell'uva. I primi sono principalmente dati dai radicali di acidi organici combinati col potassio; bruciano nell'organismo e aumentano la riserva alcalina del sangue e dei tessuti, favorendo la secrezione renale e la eliminazione dell'acido urico. Le vitamine, rappresentate specialmente dalla vitamina antiscorbutica e dell'utilizzazione nutritiva, sono le più necessarie per l'organismo dell'adulto.

Non si può dire con questo di aver definito l'intero valore alimentare dell'uva. Il suo succo è stato giustamente paragonato a un liquido vivente, che contiene cioè, oltre i principi alimentari identificabili chimicamente, altri principi molto più complessi che caratterizzano gli esseri viventi che perciò adempiono a funzioni ancora più delicate e importanti. È stata dimostrata la presenza di fermenti e enzimi, che digeriti possono agire da veri e propri coadiuvanti l'azione digestiva dei succhi digerenti e che potrebbe spiegare l'azione eupeptica dimostrata nel succo di uva. Non è escluso che una non minore importanza possono avere i germi, o batteri che vivono nella buccia, che agirebbero limitando i processi abnormi putrefattivi della flora intestinale.

Su tutti questi fatti e considerazioni si basa la benefica cura dell'uva, che si va sempre più diffondendo per combattere vari stati morbosi e per prevenire diverse malattie.

Possiamo facilmente intendere che l'ampeloterapia o comunque il consumo dell'uva è indicato in tutti i casi di dispepsia, ossia di debolezza degli organi digerenti, non avendo bisogno il succo di uva per essere utilizzato, come ho detto, di alcun lavoro degli organi digerenti; quindi anche nei bambini, persino latitanti, specialmente come ottimo mezzo di svezzamento; nei vecchi, negli esauriti, nei convalescenti, nei casi di eccessivo lavoro muscolare e nervoso, nelle diverse forme di stanchezza e di nevrasia, in cui si richiede il rapido e pronto ristoro; in diverse forme di malattie del ricambio (non escluse alcune forme di diabete); di intossicazioni; delle malattie febbrili.

Ma soprattutto è nell'individuo sano che ama potenziare la propria salute e accrescere la forza e l'energia dei muscoli, del cuore e del cervello, che trova nell'uso razionale delle uve da tavola l'alimento più adatto e più salubre.

RIASSUNTO. — L'A. espone sinteticamente i risultati delle ricerche biologiche e mediche sul valore alimentare, sulle applicazioni igieniche e sulle indicazioni terapeutiche dell'uva.

VALORE FISILOGICO E IGIENICO
DEI PRODOTTI E DELLE CARNI
DEI VOLATILI E ANIMALI DA CORTILE
NELL'ALIMENTAZIONE UMANA¹

Che le uova dei polli e le carni dei volatili e degli animali da cortile rappresentino una ricca fonte di apprezzati prodotti alimentari dell'uomo è dimostrato dall'uso antichissimo presso le civiltà più remote e diffuso a tutte le razze umane. Si può dire che tale uso rimonti a quella forma di civiltà che fu di transizione tra la primitiva più antica della caccia e della pesca e quella successiva della pastorizia, caratterizzata dall'addomesticamento degli animali utili che precedette la terza forma più progredita dell'agricoltura, che determinò la fissazione della dimora e la fondazione delle città.

Fu infatti la conoscenza dei migliori volatili da caccia e dei piccoli animali da pelo roditori (rappresentati ancora oggi dalla lepre selvatica) e la loro cattura per mezzo di trappole e di reti che portarono facilmente ai tentativi di far sopravvivere in prigionia e far crescere le vittime, se esse erano giovane ed immatura prole, che più facilmente cade preda delle trappole e delle reti.

Da quella epoca remotissima le conoscenze sempre più fini nel campo della zootecnica hanno fatto progredire sempre più e meglio, adattandola ai vari bisogni di ambiente, di clima, di gusti delle popolazioni, l'arte dell'allevamento degli animali da cortile, riuscendo ad ottenere, mediante la castrazione, l'alimentazione ecc. prodotti migliori per qualità e quantità i tessuti alibili e di speciale pregio (come il fegato grasso ecc.).

A una considerazione sommaria dal punto di vista igienico e fisiologico dei vari prodotti destinati all'alimentazione umana, si distinguono le uova, le carni e i visceri.

1) *Uova*. — Basandosi sul fatto biologico che l'uovo contiene tutti i principi nutritivi sufficienti e indispensabili per lo sviluppo completo del pulcino, ossia di un organismo, che quando esce alla luce possiede tutti gli organi vivi e vitali del movimento, della circolazione sanguigna, della respirazione, degli organi di senso, della digestione ecc. l'uovo è stato ritenuto e si ritiene ancora correntemente come un ali-

mento completo, come il latte. A un esame più approfondito tale concetto non è esatto, soprattutto se ci riferiamo ai bisogni nutritivi dell'organismo umano adulto normale e in piena attività neuromuscolare. I particolari bisogni dell'organismo in via di sviluppo (come il pulcino o il lattante) sono infatti ben diversi da quelli dell'adulto: nel primo sono i processi anabolici o costruttivi che prevalgono, miranti a far aumentare la massa dei tessuti e lo sviluppo citologico degli elementi dei tessuti (muscolare, nervoso, osseo ecc.) mentre tacciono o sono limitatissimi i processi combustivi o catabolici che producono dispendio di energia meccanica e termica (attività neuro-muscolare); nell'organismo adulto normale invece sono questi ultimi processi che prevalgono, mentre del tutto scomparsi o almeno limitatissimi sono i processi costruttivi dei tessuti.

Per i processi costruttivi che prevalgono nel periodo della crescita può l'uovo effettivamente considerarsi alimento completo ma soltanto limitatamente a questo breve periodo (che non viene in considerazione per il neonato umano, il cui alimento completo ed omogeneo è il latte materno). Per l'organismo adulto le uova rappresentano un prezioso alimento perchè è ricco di proteine animali, di grassi e lipoidi, di sali minerali, di vitamine. Sulle proteine dell'albume (ovalbumina, ovoglobuline e ovomucoidi) sono state compiute svariate ricerche dirette a stabilire il valore biologico come alimento proteico, che è stato trovato effettivamente superiore a quello delle proteine vegetali; si ammette che ciò dipenda dal fatto dimostrato che gli aminoacidi che costituiscono la molecola proteica sono in quantità proporzionale e natura molto simili a quelli che compongono la struttura molecolare delle proteine animali. Una particolare importanza hanno i lipoidi del tuorlo (specialmente la lecitina) non solo come semplice alimento, ma anche come agente biochimico capace di favorire o accelerare i processi del metabolismo interno dei tessuti più nobili.

Un'altra particolare proprietà delle uova come alimento consiste nella loro facile digeribilità; le ovoproteine non oppongono resistenza all'azione digerente degli enzimi proteolitici del succo gastrico, pancreatico ed enterico: l'ovovalbumina coagulata al calore si usa come sostrato fermentescibile per le determinazioni del potere digestivo dei vari enzimi proteolitici. Anzi la facile digeribilità e il facile assorbimento intestinale delle ovoproteine si adducono come spiegazione di fenomeni anafilattici e allergici che si osservano in seguito ad un'ingestione eccessiva di tale alimento, specialmente se crudo e in condizioni abnormi dietetiche.

¹ Relazione presentata al VI Congresso internazionale dei volatili e degli animali da cortile, tenuto a Berlino nei mesi di luglio e agosto del 1936.

2) *Carni muscolari*. — Il valore fisiologico e igienico delle carni muscolari dei polli e degli animali da cortile dipende dal loro contenuto in mioproteine (mioalbumine e mioglobuline), in grassi e in sostanze estrattive (aromatiche), che alla loro volta dipendono dalla specie, dalla razza e dal loro trattamento zootecnico e alimentare.

Nella maggior parte degli animali da cortile il valore alimentare è dato precipuamente dalle mioproteine, rappresentando una copiosa fonte di questi principi alimentari, che sono anche i più pregiati e meno facili ad essere procacciati. In confronto delle carni degli altri animali da macello di maggior mole (bovini, equini, suini, ovini) le carni degli animali da cortile sono più facilmente digeribili, perchè oppongono una resistenza minore all'azione digerente dei succhi gastrico, pancreatico, enterico, per aver fibre più tenere, di solo tessuto muscolare, essendo il tessuto fibroso connettivale e tendineo scarsamente frammisto. Esse insieme alle carni dei pesci costituiscono le così dette carni bianche che i medici consigliano agli ammalati e ai convalescenti per la loro più facile digeribilità.

Anche i grassi e i lipoidi che si trovano in quantità maggiore o minore nella composizione di queste carni (secondo il diverso trattamento zootecnico) contribuiscono notevolmente al valore fisiologico alimentare di esse: non tanto per la loro quantità (aumentandone il valore energetico), quanto per la loro qualità. Il grasso dei polli, del gallinaccio e delle oche ed anatra è più accetto dei comuni grassi animali, perchè più fusibile (per essere più ricco di trioleina) e dotato di sapore e aroma più gradevoli.

Le sostanze estrattive, chimicamente parlando, comprendono una serie di sostanze organiche e inorganiche (sali minerali), che hanno in comune la proprietà di essere solubili nell'acqua bollente e di passare quindi nel brodo, quando si fa bollire la carne muscolare, che è uno dei metodi più comuni di cucinare molte di queste carni, che sono apprezzate oltre che per la eccellenza del brodo, anche per il loro lesso o bollito. Le sostanze estrattive sono date dalle cosiddette basi carnee (creatina, creatinina, sarcosina ecc.), dai sali minerali e da altre sostanze poco note chimicamente, ma che danno il particolare profumo o aroma dei brodi di pollo, di cappone, di gallinaccio ecc. Esse hanno una particolare azione eupeptica, in quanto eccitano il gusto e l'olfatto e per loro mezzo la secrezione gastrica, favoriscono quindi l'attività digerente, non essendo prive anche di un'azione generale tonica sul sistema nervoso centrale, essendo facilmente assorbibili dall'intestino. E alle stesse sostanze, alle quali si aggiungono quelle che provengono dall'azione

del calore diretto, che si deve l'insieme delle gradevoli sensazioni gustative e olfattive delle carni di questi animali quando sono arrostate.

L'analisi chimica avrebbe dimostrato che le carni di animali da cortile e più specialmente dei volatili, sono più ricche di sostanze estrattive in confronto con le carni di altri animali da macello. Tale fatto si spiega soprattutto per le carni della selvaggina, che è uccisa quando ha compiuto un eccesso di lavoro muscolare, che, come è noto, fa accumulare nei muscoli i prodotti del metabolismo intermedio della fatica. Ma non è da tacere che tra queste sostanze estrattive presenti in copia sono anche le puriniche (da cui deriva l'acido urico), alla cui ingestione coll'uso abbondante od esclusivo di queste carni si potrebbe attribuire la colpa della diatesi urica o gottosa. A tale supposizione è da osservare però che le moderne indagini su questa malattia tendono a dimostrare che essa non dipende da aumento di sostanze puriniche esogene (alimentari), ma bensì da rallentato o diminuito metabolismo uricolitico delle purine endogene, e che in ogni caso la diatesi urica è una malattia molto complessa, nella quale altri fattori importanti, oltre l'eccesso dell'alimentazione carnea, sono da considerare, come l'età, il regime di vita, e più specialmente la vita sedentaria e la mancanza di attività muscolare e fisica.

3) *Prodotti alimentari speciali (Visceri)*. — Tra essi è da ricordare oltre le carni degli animali ingrassati e castrati, soprattutto il fegato grasso delle oche che come è noto rappresenta una fiorente industria di un boccone prelibato.

In conclusione si può affermare che la fisiologia e l'igiene alimentare hanno confermato e meglio chiarito, valutandoli nel loro reale significato, tutti i prodotti alimentari degli animali da cortile, riconoscendo in essi preziose fonti dell'alimentazione dell'uomo, soprattutto per la ricchezza e digeribilità delle proteine, dei grassi e delle sostanze estrattive, da renderli quasi indispensabili nell'alimentazione di organismi delicati e deboli, come i bambini, le donne, gli ammalati, i convalescenti e i vecchi. È pertanto da augurarsi che la industria zootecnica dell'allevamento di questi animali fiorisca sempre più e meglio perfezionandosi per raggiungere prodotti alimentari in quantità e qualità sempre migliori.

RIASSUNTO. — L'A., analizzando la composizione chimica e le qualità biologiche e organolettiche dei prodotti e delle carni dei volatili e animali da cortile, rileva come tali prodotti costituiscono elemento di alto valore energetico ed anche plastico nell'alimentazione umana.

Tali prodotti, inoltre, acquistano particolare valore nell'alimentazione di soggetti delicati, soprattutto per la loro facile digeribilità e assimilazione.

VALORE DEGLI ALIMENTI:
CONDIMENTI E BEVANDE ¹

Se è ancora profondamente vero ciò che SOCRATE (secondo CICERONE) diceva « essere la fame il condimento del cibo, la sete della bevanda », non è men vero che dai tempi più remoti di ogni civiltà umana l'arte di preparare i cibi di ogni mensa, anche la più povera e nella sua forma più semplice, ha consistito essenzialmente nello scegliere, preparare, cuocere e condire gli alimenti.

Si può anzi affermare che i diversi gradi di civiltà sono caratterizzati dalla conquista sempre maggiore e razionale oltre che di tutti i mezzi che rendono possibile la vita, con tutte le sue manifestazioni, individuali e sociali, nelle regioni più disparate della terra e nei studi del più grande fisiologo contemporaneo il PAVLOV, dei generi alimentari, che l'uomo ha saputo attingere ai regni animali e vegetali, della terra ferma, del mare, dei fiumi, dei laghi, dell'aria; e quando si esaurivano le fonti naturali degli animali da caccia e da pesca, o dei prodotti spontanei dei boschi e dei prati, ha saputo allevare e coltivare gli animali e le piante utili, procacciandosi così il cibo per tutte le stagioni e per tutte le regioni di sua dimora.

All'agricoltura e all'allevamento degli animali utili è direttamente connessa l'origine di ogni civiltà umana.

Ma è anche certo che i prodotti anche più svariati della terra non sarebbero stati adatti e sufficienti all'alimentazione pratica, che è condizione primordiale di ogni prosperità, se l'uomo non avesse appreso a prepararli adeguatamente rendendoli confacenti alle esigenze fisiologiche del suo organismo, seguendo la guida naturale istintiva dei propri sensi e dello intelletto; potremo aggiungere anche del proprio destino.

La scienza moderna colle sue conquiste è in questo campo chiamata a verificare e controllare l'esattezza dei risultati raggiunti empiricamente, giungendo spesso a conclusioni che non solo giustificano il cammino percorso e la meta raggiunta, che destano meraviglia sulla perfezione dei mezzi usati.

Lo studio moderno dell'importanza scientifica, ossia del valore fisiologico dei condimenti e delle bevande, ha dimostrato quanto possa essere vero questo ultimo assunto.

I condimenti che furono trovati per *dare sapore*, cioè per rendere gradevoli ed accetti gli alimenti, a tutta prima e ad un'osservazione superficiale sembrerebbero avere un'importanza secondaria rispetto ai veri e propri principi alimentari, dotati di proprietà plastiche ed energetiche, capaci cioè di sostituire i materiali chimici consumati dai tessuti, nell'esplicazione delle loro funzioni. Già esiste nella fisiologia l'attributo di voluttuari per quegli alimenti o bevande, che più che appagare veri bisogni dell'organismo servono a soddisfare i piaceri del gusto.

La realtà è che l'uomo cercando istintivamente di appagare i sensi del gusto e dell'olfatto, i sensi alimentari, coll'aggiungere alle vivande il sale, le droghe, i grassi, le erbe aromatiche, i succhi di carne e di vegetali, gli intingoli ecc. ossia tutti i più svariati condimenti della cucina, per renderle più appetitose e più gradevoli, ha anche (senza saperlo) provveduto a soddisfare bisogni fisiologici essenziali e profondi, rendendo i cibi più completi ed adeguati alla loro utilizzazione ed assimilazione.

Una prima dimostrazione di questo importante ufficio dei condimenti fu luminosamente fornita dagli studi del più grande fisiologo contemporaneo il PAVLOV, da poco rapito alla scienza, il quale vide che le sensazioni provocate dagli stimoli visivi, olfattivi e gustativi dei cibi sono fattori indispensabili per eccitare la secrezione delle ghiandole salivari e gastriche dalla quale dipende la digestione regolare e perfetta dei cibi stessi.

Una dimostrazione ancora più convincente e dettagliata viene fornita dai risultati delle più recenti ricerche sul significato biologico dei diversi condimenti della nostra cucina.

Cominciamo dal sale di cucina, dal cloruro di sodio, senza il quale quasi ogni vivanda, ma soprattutto quelle tratte dai vegetali, cereali, legumi, tuberi, verdure, rifiutiamo perchè sono al palato sciocche o insipide.

L'importanza del sale per tutte le vivande è tanto grande da essere assunta nella lingua traslata latina e italiana come attributo di perspicacia e di arguzia; la mancanza come segno di sciocchezza e di insipienza.

Cum grano salis, voleva significare anche ai nostri grandi antenati che è un errore eccedere nella salagione dei cibi e che la giusta misura, anche nell'arguzia, è preferibile all'eccesso. Il sale di cucina è effettivamente un alimento vero e proprio, destinato a sostituire i sali di potassio che si trovano naturalmente in grande copia negli alimenti vegetali, mentre in essi difettano i sali di sodio, i quali invece formano

¹ Radioconversazione tenuta a Roma il 25 gennaio 1938-xvi.

una parte preponderante dei liquidi e dei tessuti dei mammiferi, per i quali inoltre sono la sorgente dell'acido cloridrico che è un componente normale del succo gastrico, necessario alla digestione degli alimenti e alla loro sterilizzazione. È ben nota la grande importanza che gli antichi e tutti i popoli anche selvaggi hanno dato e danno all'acquisto del sale. Una delle vie repubblicane e consolari più importanti dell'antica Roma porta ancora oggi il vetusto nome di Via Salaria, che partendo dal Tirreno, passando per Roma, attraverso i Sabini e i Piceni, giungeva all'Adriatico e serviva per il commercio del sale attinto alle saline del Tirreno e dell'Adriatico.

Il sale pertanto è il prototipo di un condimento che rappresenta un vero e proprio alimento indispensabile a tutti i processi dell'alimentazione: costituisce esso stesso un composto chimico che si trova disciolto nel sangue e nei liquidi dell'organismo, entra nella composizione fisico-chimica delle proteine cellulari ed è la sostanza madre da cui le cellule dello stomaco formano l'acido cloridrico indispensabile alla digestione delle proteine animali e vegetali che ha luogo nello stomaco. Il nostro gusto che sente l'assoluto bisogno della sua presenza nei cibi, specialmente vegetali, e che apprezza dalla giusta sapidità la quantità necessaria della sua aggiunta, è realmente la sentinella vigile e perfetta di un bisogno generale e profondo non del solo organo di senso gustativo, ma bensì dell'intero processo alimentare.

Un'analoga importanza hanno i grassi, che in forma di olio di oliva, di burro, di lardo, di strutto rappresentano un'altra serie di condimenti di primo ordine dei più svariati cibi della mensa. Essi completano ed arricchiscono di uno dei tre grandi principi alimentari (proteine, grassi e carboidrati) che sono considerati fondamentali ed essenziali in tutti i diversi generi alimentari. Sono i grassi che ordinariamente difettano nella composizione dei più comuni alimenti; i prodotti specialmente del regno vegetale, come i derivati della farina di frumento, quali il pane, le paste alimentari, le verdure, le patate ecc., sono relativamente poveri di grassi, come pure le carni di alcuni animali magri, i pesci, i molluschi eduli. Ed è per tutti questi diversi generi alimentari che sono indicati i grassi come ottimo, anzi dirò necessario condimento, che in realtà per essi si usa nelle più svariate forme, crudo o cotto o fritto, più o meno abbondante, in ragione specialmente del clima e delle stagioni. Nell'attuale periodo invernale di rigido freddo, ottimi e confortanti ai bisogni del riscaldamento interno dell'organismo sono accetti, e graditi al gusto, i condimenti ricchi di grassi; mentre nei climi caldi e nella stagione

estiva, istintivamente e ragionevolmente rifiutiamo cibi abbondantemente conditi con grassi.

Un altro gruppo di condimenti può essere considerato della stessa categoria di quella dei grassi, ossia della famiglia di veri e propri alimenti che si aggiungono a quei cibi che ne sono poveri, per aumentarne e potenziarne il complessivo valore nutritivo. I brodi di carne che si aggiungono o nei quali si cuociono altri cibi, come il riso, le paste alimentari, le poltiglie di patate, di legumi ecc. oppure il formaggio grattugiato, che forma il condimento indispensabile per le nostre minestre, asciutte o in brodo, ecc. rappresentano effettivamente un'aggiunta di sostanze proteiche gradevoli e ben digeribili, o loro derivati, che arricchiscono il contenuto proteico od azotato delle vivande che ne sono scarsamente provviste. Lo zucchero che si aggiunge al caffè, al tè, al latte, o alle torte e ai dolci, o alle frutta e ai loro sciroppi ecc. si può considerare condimento della stessa categoria, essendo lo zucchero un principio alimentare della classe dei carboidrati.

Un'altra grande categoria di condimenti è quella che comprende gli aromi, le spezie, le droghe e le erbe aromatiche: come il pepe, lo zenzero, i garofani, la cannella, la noce moscata, il prezzemolo, i peperoncini, la paprica, la senape, la salvia, il rosmarino, gli estratti di carne, di funghi, ecc.

Questa svariatissima classe di condimenti, che non solo varia da cucina a cucina, da popolo a popolo, ma bensì da civiltà a civiltà e che forse non è facile elencare al completo, ha l'importanza fisiologica di eccitare i sensi dell'olfatto, del gusto e degli organi di senso della mucosa gastrica e intestinale, provocando un'abbondante ed efficace secrezione dei diversi succhi che contengono i fermenti digerenti i vari principi alimentari e che sono contenuti nella saliva, nel succo gastrico, intestinale, pancreatico, epatico; come pure eccitano i movimenti delle pareti di questi organi, che collaborano nella complessa funzione di digerire e di assorbire gli alimenti. Essi hanno pertanto un ufficio di primo ordine che non si esaurisce col provocare le sensazioni gradevoli dell'odorato e del gusto, ma si estende anche ed ingrana intimamente coi complessi processi fisiologici della digestione e dell'assimilazione di tutti i principi alimentari.

Finalmente un'altra grande categoria di condimenti, che ha assunto oggi un'enorme importanza, è quella che possiamo indicare *vitaminica*. Fanno parte di questa categoria il succo di limone, di arancio, l'aceto di vino, il pomodoro.

Che questi condimenti siano i veicoli delle vitamine antiscorbutiche, antinevritiche, e di utilizzazione per i processi alimentari, è noto a tutti: il succo di

limone e di arancio e in genere degli agrumi ha avuto ed ha un larghissimo uso terapeutico per combattere ed evitare le svariate forme di scorbuto, e d'altro canto il pomodoro e altre solanacee affini sono ricchissime di vitamine antinevritiche e di utilizzazione alimentare.

In conclusione, i condimenti effettivamente non hanno una secondaria, ma un'essenziale importanza nell'alimentazione umana; il loro valore è grandissimo, indispensabile per una sana ed igienica alimentazione, in quanto o sono veri alimenti, che mancano negli alimenti comuni, o accrescono il valore alimentare di questi, o eccitano adeguatamente i processi digestivi e assimilativi degli altri alimenti, oppure costituiscono un apporto vitaminico.

La scienza moderna giustifica, pertanto, il significato fondamentale che la lingua latina e italiana e tutte le derivate attribuiscono alla parola condimento, che ha la stessa radice di *condere*, ossia fabbricare, (costruire una città: *ab urbe condita*) o edificare; i condimenti servono come necessari ingredienti per costruire o confezionare ogni vivanda. Alle nostre donne, pertanto, spetta il grato compito di costruire sapendo ben condire le nostre vivande, i cibi più adatti e più confacenti.

Come esempio pratico del valore dei condimenti, valga il caso della pasta asciutta, il nostro piatto nazionale.

La farina di frumento ricca di proteine del glutine, che dopo la scoperta del BECCARI le moderne ricerche hanno dimostrato avere lo stesso valore nutritivo delle migliori proteine animali, e di carbidrati, rappresentati dall'amido, ma non molto ricca di grassi, ricca di sali alimentari, ma specialmente potassici, costituisce la base delle paste alimentari. I condimenti di un buon piatto di maccheroni sono rappresentati nella forma preferita di pasta condita al sugo oltre che dal sale che si aggiunge all'acqua in cui si fanno bollire, dal burro, o dall'olio o dal guanciale di maiale (secondo le varie forme di pasta al burro, all'Amatriciana ecc.) dal sugo di pomodoro, che può essere fatto anche col sugo di carne, e dal parmigiano grattugiato, insieme con diverse altre droghe, spezierie e persino verdure (nella forma nota di pasta verde). Tutti questi ingredienti formano pertanto un utile complemento che arricchiscono la vivanda di grassi, di proteine animali, di vitamine, di sale di cucina, rendendo la vivanda effettivamente, oltretutto di ottimo gusto, di valore nutritivo completo ed adeguato ai bisogni fisiologici di organismi perfetti ed armonici, quali sono e quali debbono essere, e quali auguriamoci che si mantengano sempre coi loro caratteri fisici e morali gli Italiani di ieri, di oggi e di domani.

Mi resta da dire sul valore alimentare delle bevande.

Che queste possano rappresentare in sintesi un alimento perfetto e completo da sopperire a tutti i bisogni dell'organismo, è dimostrato dal latte materno, che è il vero unico ed insostituibile alimento nei primi mesi della vita. Ma ciò vale solo per questa età. Nelle età seguenti sono gli altri cibi che sostituiscono e assumono la parte importante di provvedere ai bisogni dei vari principi alimentari. Alle bevande resta il compito di provvedere al bisogno di sostituire le perdite di acqua che l'organismo subisce in grado diverso secondo il clima, la stagione, l'attività muscolare ecc. L'evaporazione dell'acqua dalla superficie cutanea adempie a un importante compito, quello di contribuire a mantenere costante la temperatura del corpo. È per questo che nell'estate, nei climi caldi o nel lavoro muscolare eccessivo, cause che ugualmente tendono a far aumentare la temperatura del corpo, si ha maggiore bisogno di bere, per sopperire all'aumentata perdita di acqua dal corpo.

La miglior bevanda, è chiaro, in tutte queste diverse condizioni, dal punto di vista igienico, è l'acqua potabile.

Ma è anche vero che nell'acqua sono solubili molte sostanze nutritive, anzi di esse quelle che facilmente si assorbono dal tubo gastroenterico, senza imporre il lavoro preparatorio digerente; così pure è anche vero che l'acqua può essere il veicolo di molte altre sostanze chimiche capaci di eccitare i sensi alimentari e, dopo il loro assorbimento, agire circolando col sangue sui diversi organi. Di queste bevande i campioni più e meglio noti sono il vino, il caffè, il tè e il mathè. Il vino è una bevanda di uso tradizionale, le altre di esotica importazione, ma che per la loro azione sull'attività centrale hanno larga diffusione. Per il loro valore alimentare si può dire che queste ultime non ne hanno alcuno, se si astrae dal valore alimentare che innegabilmente ha lo zucchero col quale le rendiamo gradevoli al gusto e, implicitamente, le arricchiamo di una sorgente alimentare. Il vino, invece, rappresenta, non solo per il contenuto in alcool etilico, ma anche per tutti gli altri principi alimentari, che si trovano nel succo d'uva e passano in esso, un vero e proprio alimento, che se non è in grado, beninteso, di sostituire gli altri principi alimentari dei nostri cibi, razionalmente assunto rappresenta un fattore di giocondo benessere individuale.

RASSUNTIVO. — L'A. passa in rassegna il valore biologico dei vari condimenti e ne mette in evidenza l'importanza nella normale alimentazione.



~~11-11-50~~

