

NON È LA SOLITA ZUPPA!

TESTO DI ELISA ORLANDOTTI

Pensate che questa intervista sia la solita zuppa? Tutt'altro, perché Ettore Pelosi, medico nucleare, dottore di ricerca e sportivo, è bravissimo a spiegarci i motivi che fanno di questo piatto tradizionale un pilastro della dieta mediterranea; molti sono poi gli spunti per variare gli equilibri tra gli ingredienti e con essi i gusti e i nutrienti per far sì che questo primo piatto possa essere sfruttato al meglio delle sue (infinite) potenzialità.

Cosa non deve mai mancare in una zuppa?

Nella mia zuppa ideale, oltre alle verdure di stagione, non devono mai mancare i legumi (lenticchie e fagioli in primis) e i cereali (riso, avena, orzo, farro ad esempio), che possono essere alternati agli pseudocereali (come grano saraceno, quinoa e amaranto) o alle patate. In tal modo questo primo piatto diventa nutrizionalmente completo, ricco di proteine di qualità elevatissima ma anche di carboidrati, e può essere assunto come unica portata del nostro pasto, fornendo allo stesso tempo idratazione, fibre, micro e macroelementi.

Cosa, invece, non deve proprio esserci?

Prima della cottura nella zuppa non dovrebbero essere aggiunti i grassi (gli oli); dovremmo evitare il soffritto che la rende più difficile da digerire e ne riduce le qualità dal punto di vista nutrizionale. Dopo la cottura, al contrario, un cucchiaino di olio evo ci sta benissimo.

Qual è la ricetta della zuppa perfetta? Perché?

Non esiste una ricetta perfetta, ognuno ha la sua! Nel mio caso preferisco le zuppe fatte con le verdure di stagione, biologiche e locali; io la zuppa la mangio tutto l'anno, ma mai uguale a se stessa, cambiando a seconda di quando e dove mi trovo.

C'è un ingrediente che spesso si tende a dimenticare ma ha una sua importanza?

Spesso, purtroppo, nelle zuppe mancano i legumi: con la scusa che fanno gonfiare o che richiedono tempi di preparazione troppo lunghi se ne trascura l'importanza, invece sono l'elemento fondamentale. Sono ricchi di fibre e di proteine, bisognerebbe imparare a mangiarli regolarmente (fuori e dentro le zuppe). Con l'assunzione abituale la loro digestione migliora notevolmente, anche a livello intestinale.

Per i soggetti con colon irritabile si possono utilizzare i legumi decorticati, oppure li si può sbucciare o schiacciare nel passapatate prima di metterli nel piatto in cui si intende consumarli. Mi piace ricordare che i legumi, insieme ai cereali, sono la base della piramide alimentare della maggior parte della popolazione mondiale: in Oriente la soia con il riso, in America centro-meridionale i fagioli con il mais, in Africa miglio e lenticchie, da noi riso e piselli, pasta e fagioli...

C'è qualche tipologia di persona/età della vita per cui le zuppe sono particolarmente indicate?

Sono ideali per tutti, soprattutto per gli sportivi, la sera come

alimento per reintegrare liquidi, carboidrati, proteine e oligoelementi spesi durante la giornata e in particolare con l'attività fisica.

Bisogna solo fare attenzione in caso di intestino irritabile: per chi ne soffre meglio frullare le verdure, utilizzare rigorosamente riso integrale, cereali e legumi decorticati; per chi soffre di reflusso gastroesofageo meglio evitarle a cena.

Quante volte alla settimana possiamo mangiarla?

Tutti i giorni, in tutti i pasti, in tutte le stagioni.

Possiamo calibrare la zuppa sul tipo di attività che facciamo e sulla nostra età?

Certo! Per chi fa sport e per gli studenti sono importanti i cereali o le patate in modo da aumentare il contenuto in carboidrati, fondamentali per le attività fisiche e intellettuali (attenzione perché i muscoli funzionano meglio con gli zuccheri ma anche con i grassi, il cervello invece solo con gli zuccheri). Gli anziani devono prediligere zuppe con tante verdure e tanto brodo, in modo da integrare liquidi di cui spesso per un problema legato all'età percepiscono poco il bisogno. Le donne incinte possono aiutare il transito intestinale aumentando le verdure verdi; le loro zuppe, in realtà, devono essere ricche in generale per fornire a mamma e bambino tutte le sostanze di cui hanno bisogno durante la gravidanza. A chi lavora in ufficio consiglio zuppe "dense" per non rallentare troppo i tempi di digestione.

La tua zuppa preferita in assoluto qual è?

Sono di Lucca quindi amo il minestrone ricco di fagioli (borlotti), cavoli (adoro quello nero) e patate; mia suocera però è veneta e con lei ho imparato ad apprezzare le zuppe con la zucca!

Ettore Pelosi è medico nucleare e dottore di ricerca, ma anche sportivo. Ha scelto di dedicarsi alla scienza dell'alimentazione integrata con l'attività fisica e oggi lavora come medico nutrizionista e docente nel Master di Nutrizione e Alimentazione applicata allo Sport dell'Università Politecnica delle Marche. È anche autore con Eduardo Ferrante del volume *La dieta vegan per lo sport*, Macro Edizioni 2017.

