



Giornale del Circolo dei Sambenedettesi

# Lu Campanò

BIMESTRALE: febbraio aprile giugno agosto ottobre dicembre Redazione e Amministrazione:  
Via M. Bragadin, 1 63074 S. Benedetto del Tronto • Aperto Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00 Tel. 0735 585707 • Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale 70 % DCB Ascoli Piceno Distribuzione gratuita • IBAN: IT29B0876924402000000000013  
ANNO 50° FONDAZIONE CIRCOLO - NOVEMBRE/DICEMBRE N. QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 C.C. POSTALE: 1 4243 638

[sambenedettesi@alice.it](mailto:sambenedettesi@alice.it) • [www.circolodeisambenedettesi.eu](http://www.circolodeisambenedettesi.eu)  
[www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi](https://www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi)

10 LU CAMPANÒ

## L'Angolo della Nutrizionista

## Lu Vredètte Sambenedettese: il profumo

di MARIA LUCIA GAETANI  
Biologa Nutrizionista



### Un tesoro gastronomico

I punti di forza di questo piatto non finiscono mai di stupire e ne costituiscono un tesoro gastronomico prezioso! Continuiamo a vederli insieme:

- Tutti gli ingredienti del Brodetto Sambenedettese sono a Km 0; sia i prodotti di terra che di mare.
- La filiera è estremamente corta, garanzia di un migliore controllo della qualità e della freschezza oltre che ad un rispetto ambientale maggiore
- I pesci del Brodetto devono essere freschi e devono essere pescati in Adriatico nella zona del Compartimento Marittimo di Porto San Giorgio, Civitanova Marche e San Benedetto del Tronto.
- Il mare Adriatico è mediamente poco profondo, con scogli (artificiali) frangiflutti disposti lungo tutta la costa a pochi metri dalla spiaggia che hanno formato delle "oasi ambientali" per tanti pesci ed invertebrati. Inoltre è caratterizzato anche da una elevata stagionalità della temperatura e delle correnti: gli animali molto spesso seguono i flussi muovendosi all'interno dell'Alto Adriatico. La scarsa visibilità di queste acque è spesso denigrata ma è generalmete dovuta alla ricchezza di nutrienti che sostiene una grande

varietà di organismi marini che popolano questi ambienti. Ne deriva che la fauna ittica di questo mare, dai fondali generalmente sabbiosi, ha un sapore più intenso di quello degli altri mari.

- Il pesce utilizzato per il Brodetto appartiene ai primi anelli della catena alimentare soprattutto se si usa pesce di piccola taglia, e si evitano così i rischi di introdurre inquinanti tossici come il mercurio che si accumula con più facilità per la biomagnificazione: quel processo che porta i predatori ad avere concentrazioni più alte di contaminanti rispetto alle prede.

- L'acido acetico che conferisce all'aceto il suo caratteristico sapore acre e il suo odore pungente, favorisce la denaturazione proteica, rendendo più digeribili le masse muscolari del pesce.

La varietà di tipi di pesce utilizzati permette di avere una buona varietà di proteine e di grassi buoni prevalentemente di tipo insaturo e di omega3 benefici per la salute che rallentano il processo di coagulazione del sangue, riducono la pressione arteriosa ed il tasso ematico di trigliceridi e lipoproteine, abbassando di conseguenza il rischio di malattie coronariche.

**M**angiare il Brodetto rappresenta un'esperienza sensoriale completa perchè degustarlo permette di coinvolgere, sollecitando, tutti i nostri sensi. Quello più potente, il più primitivo, l'OLFATTO, ci invita a respirare, prima sottilmente e poi a pieni polmoni, il vero profumo del mare attraverso i recettori olfattivi, collegati con il sistema nervoso. Gli odori raggiungono immediatamente il cervello e quindi la nostra coscienza. Pensate che, in ambito nutrizionale, è stato osservato che le persone possono ricordare il 35% di quanto annusano, il 20% di quanto ascoltano, il 5% di ciò che vedono e l'1% di ciò che toccano.

Subentra poi la VISTA: Delizia degli occhi! Un tegame in cui sapientemente disposti in strati i pesci tipici di questo piatto riposano in un mare di pomodoro poco più che acerbo, peperone verde, olio di oliva, cipolla e aceto di vino. Questa visione stimola immediatamente la produzione della saliva e dei succhi gastrici che preparano lo stomaco alla digestione. Non a caso diciamo che un piatto si mangia due volte: prima con



gli occhi e poi con la bocca. Ed osservare questo trionfo di pesci non può che stimolare l'appetito oltre che a produrre endorfine!

Un vecchio detto recita così: "Le mani sono le posate del re!" Toccare il cibo con le mani, poi con i denti, la lingua e il palato mettendo in moto il TATTO, ci aiuta a percepire la sua consistenza e dà piacere e appagamento, e di certo, mangiare il pesce con le mani, anche se non previsto dal galateo, ci permette di avere un