

Il " DE GUSTIBUS" della nutrizionista sambenedettese Maria Lucia Gaetani

San Benedetto del Tronto | Si parla tanto di cucina di questi tempi, tutti amano il buon cibo, soprattutto quando è già cotto, servito e gustato in buona compagnia. Cambiano i modi, i tempi, ma non cambia la tradizione del mangiare con gusto.

di Cinzia Carboni



Locandina De Gustibus

Tweet

f Share



Tradizione che per noi italiani è sempre stata di fondamentale importanza e ce ne accorgiamo in particolar modo quando siamo costretti a limitarci. Sarà per questo che pur in presenza di numerosi chili in sovrappeso, cerchiamo di evitare di interpellare professionisti della nutrizione e per lo più ci affidiamo al "fai da te".

Eppure i nutrizionisti sono medici preparati che hanno le competenze giuste per affrontare questi problemi e trasmetterci le conoscenze utili ad

assumere stili alimentari di vita corretti. Quelli che oltre a fare il loro lavoro riescono a non perdere la passione per la materia sono come sempre i migliori.

Ho conosciuto la dott.ssa **Maria Lucia Gaetani** qualche anno fa in occasione della pubblicazione del libro edito per l'ass. cult. *I Luoghi della Scrittura* che si intitolava "*Racconti con gusto*".

Simpatica, graziosa, brillante, mi raccontò del suo interesse letterario nei confronti del cibo a corollario di una grande passione con la quale portava avanti il suo lavoro di nutrizionista.

Quando qualche settimana fa mi ha chiesto qualche consiglio per la pubblicazione di un libro, questa volta scritto da lei e poi mi ha fatto omaggio di una copia, sono stata ben felice di leggerlo e di sapere che questo suo progetto era già stato apprezzato e premiato allo scorso Expo di Milano.

Già, perché la dottoressa Gaetani è riuscita a parlare di nutrizione da un punto di vista culturale con la leggerezza di chi conosce talmente bene la materia da potersi permettere di catapultarti e coinvolgerti nella storia con la massima semplicità.

Il libro si chiama "*DE GUSTIBUS la dieta dell'antica Roma... IV passi nella Storia con la Nutrizionista*" e la grande idea che le ha fatto vincere il concorso all'Expo è stata quella di ideare un'elegante borsetta, con al suo interno il libro "De Gustibus", da fornire ai turisti interessati alla cultura alimentare dei nostri luoghi nazionali più belli.

Il progetto della Roman Bag e del libro è partito ambientato nell'antica Roma (ma potrà essere esteso ad altre città) con una guida locale di nome Flavia Decima che conduce il lettore a curiosare negli usi e costumi alimentari dei romani nei primi secoli d.c.

I cibi, le cotture, la conservazione, le ricette, le spezie, gli usi e i costumi dei nostri avi a tavola e tante tante curiosità.

Citazioni da famosi testi classici dell'epoca e nomi di cibi latini stuzzicano la voglia di conoscere le origini delle preparazioni che, con qualche rielaborazione portiamo a tavola anche noi.

Gli antichi romani non avevano tutte le comodità di oggi per conservare e preparare i cibi, però sapevano ingegnarsi e gli chef dell'epoca erano capaci di presentare piatti di grande attrattiva scenografica.

Naturalmente, nel racconto, la nostra nutrizionista non manca di segnalare che anche allora, soprattutto nelle classi più agiate, esisteva già il problema del sovrappeso e ci fornisce ricette e consigli per far buon uso delle esperienze passate.

Di curiosità ne trovate tante ma lascia alquanto perplessi sapere che i gladiatori non erano così asciutti e muscolosi come ci ha sempre mostrato il cinema, mangiavano poca carne e molta verdura e avevano bisogno di uno spesso strato di ciccia per ammortizzare botte e ferite da taglio.

Si potrebbe concludere in bellezza con un buon bicchiere di vino, ma se dai romani del tempo questa bevanda era comunque molto apprezzata, a noi credo farebbe ribrezzo, pensate che per renderla piacevole al palato (la vinificazione era alquanto rudimentale) venivano aggiunte acqua di mare, aceto, miele e aromi vari.

È sempre il caso di dire "De gustibus..."

27/01/2018