

Luglio/Agosto 2020

ND

MENSILE DI
MEDICINA,
SALUTE,
ALIMENTAZIONE,
BENESSERE,
TURISMO
E CULTURA

natura docet: la natura insegna

Disinfezione indoor

Fotocatalisi

SERBATOI VIRALI

Pipistrelli

MEDICINA QUANTISTICA

**Genetica
ondulatoria**

IL DOLORE NEGATO

Fibromialgia

Endorsed by: I.M.A. (International Mariinskaya Academy) - St. George Campus, Scuola di Formazione - Solimè, prima del farmaco
A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi) - A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali)



Consigli per la lettura

a cura di di **Lorenzo Federico Radaelli**,
Comitato Scientifico di ND

DE GUSTIBUS

La dieta dell'Antica Roma

IV passi nella Storia con la Nutrizionista

di *Maria Lucia Gaetani*

“**U**bi major:... minor cessat”, “De gustibus:... non est disputandum... Viene spontaneo, dalla forma ellittica iniziale di antichi aforismi latini arriva-

re a concludere con la seconda parte, nel caso: “Sui gusti... non si discute”. Questa volta non è così: il titolo di questo interessantissimo volumetto di una grande Nutrizionista non fa assolutamente riferimento a preferenze soggettive in ambito alimentare, quindi non si parla dei famosi asparagi al burro (accostamento impensabile per un Romano), propinati a Giulio Cesare dai Galli o di amenità simili. Questo è fondamentalmente un libro di amore: amore per una Professione, amore per la curiosità, amore per la storia da cui proveniamo, amore per una cultura classica decisamente inusuale, oggi, fra chi di solito pensa e scrive solo di formule chimiche, patologie, restrizioni alimentari e tabelle nutrizionali, spesso ispiratrici solo di sensi di colpa in una società che non solo invecchia ma sempre di più ingrassa...

Un libro da leggere e rileggere, ogni volta con diverse angolazioni di pensiero, un libro che è “nutrimento per la mente, dietetico, privo di calorie e di controindicazioni, da leggere dove e quando si vuole” (il virgolettato è preso dal sito dell'Autrice: <https://www.nutrizionistagaetani.it/>). Così, accanto ad antiche ricette e calendari gastronomici, fra glossari, aforismi e motti latini, chi inizia a leggere queste irresistibili pagine, parte in un vero e proprio viaggio nel tempo, fino alla Roma imperiale, scoprendo aspetti insoliti del modo di mangiare dell'epoca, che, a ben riflettere, sono per certi aspetti estremamente attuali, anche in quella vera e propria “arte” che è

la presentazione dei cibi.

Se Dante fu guidato nei suoi viaggi escatologici da Virgilio, Maria Lucia Gaetani ha scelto, per questo ruolo, Flavia Decima, ma non cercatela su Google: il personaggio è immaginario, una sorta di alter ego dell'Autrice, in un gioco intellettuale di grande efficacia per dare credibilità quasi romanizzata alla lettura, al punto che, alla fine, pare di conoscerla e sembra impossibile che non sia

esistita. Flavia ci regala una sua “dieta”, corredata da ricette, e un suggerimento per dare energia al primo pasto del giorno, la colazione, che merita di essere raccontato: “Gladiator”, la colazione che davvero non ti

aspetti, immaginando Spartaco... Un cibo ideale non solo per affrontare leoni e guerrieri armati al Colosseo ma altri nemici certamente più frequenti e subdoli: dall'ipercolesterolemia (per la totale assenza di grassi animali), al diabete e alla

stipsi cronica (per l'abbondanza di fibre). Una colazione perfetta, inoltre, anche per chi non tollera lieviti e per i vegetariani, decisamente completa sotto il profilo nutrizionale. La ricetta è semplice: farina di farro, avena e grano integrale (in parti uguali), viene impastata con acqua tiepida salata, olio di lino, olio extravergine d'oliva, aceto di mele, mandorle, noci e uva passa tritate, e foglie fresche di rosmarino. Raggiunto un impasto morbido e omogeneo, si formano palline di circa 50 grammi che vengono schiacciate a formare dischi

sottili e cotte su piastra (o padella antiaderente), più o meno come si fa per la piadina romagnola. I dischi cotti e dorati al punto giusto, vengono serviti caldi su ampio piatto di portata, irrorati di buon miele (ovviamente senza, nel caso di soggetti diabetici).

Un libro anche ben stampato e finemente rilegato, assolutamente da leggere: per riceverlo basta scrivere all'Autrice all'indirizzo marialuciagaetani@tiscali.it

“**I libri sono l'alimento della giovinezza e la gioia della vecchiaia**”

Marco Tullio Cicerone

