

“CUCINARE IN BARCA”

Di Marino Melissano

INTRODUZIONE

Il prof. Marino Melissano, dirigente scolastico dell'Istituto Tecnico Industriale "G. Galileo" e vicepresidente di "AltroConsumo", è un esperto nutrizionista ed un grande appassionato di Vela oltre che amico personale e supporter di "Settimana Azzurra".

Ha, quindi, sicuramente le "carte in regola" per poter dare qualche suggerimento per un'ottimale "comportamento" culinario nella nostra settimana in barca a vela.

I suggerimenti culinari contengono interessanti ed utili informazioni circa una "corretta alimentazione" contestualizzata alla vita di bordo.

Il ringraziamento è doveroso ed è apprezzata la notevole cura dedicata alla "piccola" ma preziosa guida che ogni scuola che partecipa a "Settimana Azzurra" dovrebbe avere l'attenzione di valutare e magari utilizzare.

Grazie Marino.

**Il presidente di "Settimana Azzurra"
Prof. Bruno Franceschini**

UNA PREMESSA

Cucinare in barca non è sempre un'impresa facile: bisogna, innanzi tutto, dimenticarsi delle comodità cui si è abituati in casa propria. Infatti, bisogna familiarizzare con spazi piccoli, in cui è meglio che ci sia una sola persona ai fornelli, con un ridotto angolo cottura, che prevede non più di due fuochi accesi contemporaneamente. Naturalmente bisogna dimenticare preparazioni al forno, frittiture, surgelati e piatti molto elaborati. E siccome anche la cambusa è ridotta e il frigorifero mini, bisogna spesso essere creativi e riuscire a mettere insieme “quello che c'è”, arrivando a comporre una ricetta gustosa e ben accetta da tutti gli ospiti.

Quindi, sempre con un occhio ad un'alimentazione equilibrata e sana, ma anche al “buon gusto”, daremo la preferenza a piatti semplici, meglio ancora al “piatto unico”, che contenga, cioè, sia proteine, sia glucidi. Ogni qual volta ci si trova, poi, in porto, si farà “rifornimento” di frutta e verdura fresche di stagione, che forniranno tante vitamine e tanti sali minerali naturali, ma che possono anche essere utilizzate per piatti saporiti e di facile preparazione.

Ultima nota: la barca, intesa come spazio angusto dove per qualche giorno devono convivere più persone, forgia i caratteri: tutti dovranno essere mentalmente più flessibili, più rispettosi degli altri e, a volte, dovranno rinunciare ad abitudini o “piccoli vizi” cui sono avvezzi. Naturalmente questo vale anche per i pasti e per l'alimentazione: nessuno “serve” nessuno, ma tutti collaborano, magari facendo a turno ogni lavoro necessario: un giorno uno potrà preparare la prima colazione per tutti, un altro il pranzo e un altro la cena, mentre il quarto sarà addetto ad apparecchiare/sparecchiare e lavare piatti e utensili da cucina, e il quinto sarà addetto alle pulizie generali; facendo ruotare questi compiti, in cinque giorni i cinque ipotetici passeggeri avranno svolto tutte le attività necessarie. Seguendo questo ragionamento, anche i pasti dovranno essere sempre condivisi, fermo restando che nessuno potrà imporre i propri “vizi culinari”, a meno di non volersi trovare isolato dal contesto.

LE REGOLE PRINCIPALI

- A tavola la cosa più importante è variare sempre i cibi: con la monotonia si rischia di escludere qualche principio nutritivo fondamentale.
- Bisogna mangiare senza fare altro, con serenità, in armonia e senza fretta, masticando a lungo.
- Bisogna mangiare con regolarità anche in barca: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
- E' preferibile scegliere i prodotti freschi in base alle stagioni: le primizie costano molto e sono meno nutrienti.
- Quando fa caldo bisogna mangiare meno e bere più del solito (almeno due litri di acqua al giorno).
- Se un giorno si mangia di più del necessario, il giorno dopo si deve cercare di compensare con pasti leggeri e sani.
- La barca a vela non è un mezzo di trasporto, dove si possa oziare: è importante che ogni giorno si pratichi il giusto movimento e uno o più sport marini.
- E' importante imparare a conoscere gli alimenti, leggendo le etichette, perché siano gli amici di ogni giorno, imparando ad escludere quelli meno sani e ipercalorici (contenenti molti additivi artificiali, o a base principalmente di zuccheri semplici o di grassi saturi).
- Per condire preferire sempre olio extravergine di oliva, che ha caratteristiche salutistiche, grazie agli acidi grassi insaturi e agli antiossidanti (tocoferoli o vitamina E) che contiene naturalmente.
- Usare il sale da cucina con moderazione: ognuno di noi non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno e, comunque, a livello di gusto, meglio un piatto povero di sale che esalti il gusto naturale della preparazione, che un piatto salato, che maschera gli altri sapori.

- Il riso superfino (chicco più lungo e grosso) è l'ideale per i risotti, il comune o originario (chicco più corto e piccolo) si sposa meglio con le minestre.

RICORDIAMO CHE ...

- Un ragazzo di 13-15 anni consuma generalmente 2550 Kcal al giorno; uno di 16-17 anni consuma 2800 Kcal; una ragazza, rispettivamente, 2150 e 2200 Kcal.
- L'energia giornaliera deve essere apportata dai principi nutritivi contenuti negli alimenti, secondo le seguenti proporzioni: 10-12% da proteine; 25-30% da lipidi o grassi e il restante 58-65% da glucidi.
- La prima colazione deve fornire circa il 20% delle calorie totali, il pranzo il 35%, la cena il 25% e due merende il 10% ognuna.
- Un esempio di prima colazione:
1 tazza di latte intero (200 ml) con 2 cucchiaini di zucchero (10 g); 3 fette biscottate (20 g) e 50 g di marmellata (3 cucchiaini colmi da tè): corrisponde a 8,71 g di proteine, 8 g di lipidi e 66 g di glucidi, per un totale di 354,20 Kcal.
- A metà mattina una banana e una mela forniranno 180 Kcal; a metà pomeriggio un succo di frutta (300 ml) ne fornirà 168.

... E ADESSO TUTTI IN CUCINA

I piatti proposti vogliono costituire solo esempi, che potranno essere variati, con un occhio però alla formula nutrizionistica. Appositamente non si forniscono ricette: gli ingredienti dovranno essere mescolati secondo l'inventiva di ognuno. Le Quantità indicate sono per persona.

| <u>Estate 1</u> | | | | | |
|--------------------------------|-------|--------|------------|----------|-----------|
| | g | KCal | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| MEZZE PENNE AL POMODORO | | | | | |
| | | 328,10 | 9,92 | 5,38 | 60,00 |
| pasta | 70 | | | | |
| pomodori pelati | 30 | | | | |
| cipolla | | 20 | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| basilico | q. b. | | | | |
| POLLO ARROSTO | | | | | |
| | | 308,10 | 28,65 | 21,65 | - |
| pollo | 150 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| aromi | q. b. | | | | |
| VERDURA FRESCA | | | | | |
| | | 40,68 | 0,72 | 5,21 | 2,16 |
| indivia | | 80 | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| ZUCCHINI TRIFOLATI | | | | | |
| | | 52,23 | 0,70 | 5,05 | 0,98 |
| zucchini | 50 | | | | |

| | | | | | |
|------------------|----|----------------|--------------|--------------|---------------|
| cipolla | | 50 | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>MACEDONIA</i> | | | | | |
| | | 127,90 | 0,85 | 0,50 | 29,95 |
| mela | 50 | | | | |
| pera | 50 | | | | |
| banana | 50 | | | | |
| zucchero | 10 | | | | |
| <i>PANE</i> | | | | | |
| | | 145,00 | 4,10 | 0,20 | 33,75 |
| pane | 50 | | | | |
| TOTALI | | 1002,01 | 44,94 | 37,99 | 126,84 |

| <u>Estate 2</u> | | | | | |
|--------------------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|
| | g | KCal | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| <i>RISOTTO E PISELLI</i> | | | | | |
| | | 322,50 | 6,76 | 5,62 | 65,27 |
| riso brillato | 70 | | | | |
| piselli freschi | | 20 | | | |
| cipolla | | 10 | | | |
| pomodori pelati | 30 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| prezzemolo | - | | | | |
| <i>MOZZARELLA CON POMODORO</i> | | | | | |
| | | 213,08 | 17,12 | 13,08 | 6,72 |
| mozzarella | 80 | | | | |
| pomodoro | 100 | | | | |
| aromi | q. b. | | | | |
| <i>VERDURA FRESCA</i> | | | | | |
| | | 58,00 | 1,28 | 5,20 | 1,52 |
| radicchio rosso | 40 | | | | |
| lattuga | 40 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>ZUCCHINE ALL'OLIO</i> | | | | | |
| | | 50,50 | 0,65 | 5,05 | 0,70 |
| zucchini | 50 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|
| limone | | q. b. | | | |
| MELA COTTA | | | | | |
| | | 150,00 | 0,40 | 0,60 | 37,67 |
| mela | 200 | | | | |
| zucchero | 15 | | | | |
| PANE | | | | | |
| | | 145,00 | 4,10 | 0,20 | 33,75 |
| pane | 50 | | | | |
| TOTALI | | 739,08 | 30,31 | 29,75 | 145,63 |

| | | | | | |
|------------------------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|
| <u>Estate 3</u> | | | | | |
| | g | KCal | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| <i>PENNETTE AL POMODORO</i> | | | | | |
| | | 343,00 | 9,33 | 5,19 | 68,59 |
| pasta di semola | 80 | | | | |
| pomodori pelati | 30 | | | | |
| cipolle | | 10 | | | |
| carote | | 10 | | | |
| sedano | 5 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>FILETTI DI MERLUZZO</i> | | | | | |
| | | 157,40 | 12,51 | 10,26 | 3,97 |
| merluzzo o nasello | | 70 | | | |
| farina di frumento | 5 | | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| limoni | 5 | | | | |
| <i>PATATE AL PREZZEMOLO</i> | | | | | |
| | | 175,00 | 2,10 | 11,00 | 18,00 |
| patate | | 100 | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| prezzemolo | - | | | | |
| <i>INSALATA DI STAGIONE</i> | | | | | |
| | | 63,00 | 1,50 | 5,30 | 2,50 |
| lattuga | 50 | | | | |
| pomodori da insalata | 50 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |

| | | | | | |
|----------------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>FRUTTA FRESCA</i> | | | | | |
| mele | 200 | 90,00 | 0,40 | 0,60 | 22,00 |
| <i>PANE</i> | | | | | |
| pane tipo 0 | 50 | 138,00 | 4,05 | 0,25 | 32,00 |
| TOTALI | | 966,40 | 29,89 | 32,60 | 147,06 |

| | | | | | |
|---------------------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|
| <u>Estate 4</u> | | | | | |
| | g | KCal | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| <i>PASTA AL POMODORO FREDDA</i> | | | | | |
| | | 419,80 | 10,32 | 10,24 | 75,84 |
| pasta di semola | 90 | | | | |
| pomodori | 40 | | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| sedano | 5 | | | | |
| <i>PIATTO MISTO</i> | | | | | |
| | | 87,24 | 8,46 | 5,40 | 1,20 |
| prosciutto cotto | 30 | | | | |
| ricotta | | 30 | | | |
| <i>CAROTE GRATTUGGIATE</i> | | | | | |
| | | 139,50 | 1,65 | 10,00 | 11,40 |
| carote | | 150 | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| <i>PATATE LESSE</i> | | | | | |
| | | 175,00 | 2,10 | 11,00 | 18,00 |
| patate | | 100 | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| <i>FRUTTA FRESCA</i> | | | | | |
| | | 82,00 | 0,60 | 0,80 | 19,00 |
| pere | 200 | | | | |
| <i>PANE</i> | | | | | |
| | | 138,00 | 4,05 | 0,25 | 32,00 |
| pane di tipo 0 | 50 | | | | |

| | | | | |
|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| TOTALI | 1041,54 | 27,18 | 37,69 | 157,44 |
|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|

| <u>Estate 5</u> | | | | | |
|---|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | g | KCalorie | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| <i>MINESTRA DI PASTA E VERDURA</i> | | | | | |
| | | 193,71 | 3,87 | 10,28 | 21,25 |
| ditalini | | 20 | | | |
| carote | | 10 | | | |
| spinaci | 10 | | | | |
| porri | 10 | | | | |
| coste | 10 | | | | |
| piselli | 10 | | | | |
| patate | | 10 | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| sale | q. b. | | | | |
| <i>BISTECCA AI FERRI</i> | | | | | |
| | | 173,08 | 15,28 | 12,44 | - |
| carne di manzo | 80 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>PATATE AL FORNO</i> | | | | | |
| | | 130,20 | 2,10 | 6,00 | 18,00 |
| patate | | 100 | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| aromi | q. b. | | | | |
| <i>VERDURA FRESCA</i> | | | | | |
| | | 97,20 | 1,65 | 5,00 | 11,40 |
| carote | | 150 | | | |
| limone | | q. b. | | | |
| sale | q. b. | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>FRUTTA</i> | | | | | |
| | | 90,00 | 0,40 | 0,60 | 22,00 |
| mele | 200 | | | | |
| <i>PANE</i> | | | | | |
| | | 145,00 | 4,10 | 0,20 | 33,75 |
| pane | 50 | | | | |
| TOTALI | | 829,19 | 27,40 | 34,52 | 106,45 |

| <u>Estate 6</u> | | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------|--------------|--------------|---------------|
| | g | KCalorie | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
| <i>PASSATO VERDURA</i> | | | | | |
| | | 311,10 | 9,17 | 5,80 | 59,04 |
| patate | | 70 | | | |
| carote | | 20 | | | |
| piselli freschi | | 20 | | | |
| bieta | 20 | | | | |
| fagiolini freschi | 20 | | | | |
| pasta di semola | 50 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>SPEZZATINO DI MANZO</i> | | | | | |
| | | 238,15 | 18,37 | 14,36 | 9,38 |
| bovino adulto magro | 80 | | | | |
| pomodori pelati | 30 | | | | |
| farina di frumento | 10 | | | | |
| sedano | 5 | | | | |
| carote | | 5 | | | |
| cipolle | | 5 | | | |
| prezzemolo | 2 | | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| <i>INSALATA VERDE</i> | | | | | |
| | | 53,00 | 0,45 | 5,15 | 1,35 |
| Indivia | | 50 | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| <i>PATATE AL PREZZEMOLO</i> | | | | | |
| | | 175,40 | 2,17 | 11,01 | 18,00 |
| patate | | 100 | | | |
| olio oliva | 10 | | | | |
| prezzemolo | 2 | | | | |
| <i>FRUTTA</i> | | | | | |
| | | 90,00 | 0,40 | 0,60 | 22,00 |
| mele | 200 | | | | |
| <i>PANE</i> | | | | | |
| | | 138,00 | 4,05 | 0,25 | 32,00 |
| pane di tipo 0 | 50 | | | | |
| TOTALI | | 1005,65 | 34,61 | 37,00 | 141,77 |

Estate 7

| | g | KCalorie | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
|-------------------------------|----------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| RISOTTO CON PATATE | | | | | |
| | | 299,27 | 5,26 | 6,03 | 55,99 |
| riso | 70 | | | | |
| patate | | 50 | | | |
| cipolla | | 10 | | | |
| prezzemolo | q. b. | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| OMELETTE CON FORMAGGIO | | | | | |
| | | 300,48 | 19,45 | 23,16 | 3,56 |
| uovo | 1 pezzo | | | | |
| latte | 50 cc | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| sale | q. b. | | | | |
| fontina | 20 | | | | |
| INSALATA VERDE | | | | | |
| | | 55,55 | 0,45 | 5,15 | 1,85 |
| indivia | 50 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| CAVOLFIORI LESSI | | | | | |
| | | 95,80 | 6,40 | 5,40 | 5,40 |
| cavolfiore | 200 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| aromi | q. b. | | | | |
| MELA | | | | | |
| | | 90,00 | 0,40 | 0,60 | 22,00 |
| mele | 200 | | | | |
| PANE | | | | | |
| | | 137,40 | 4,10 | 0,20 | 30,05 |
| pane | 50 | | | | |
| TOTALI | | 978,50 | 36,06 | 40,54 | 118,85 |

Estate 8

| | g | KCalorie | g Proteine | g Lipidi | g Glucidi |
|------------------------------|----------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| RISO CON TONNO | | | | | |
| | | 340,67 | 12,88 | 5,33 | 64,00 |
| riso | 70 | | | | |
| tonno naturale | 20 | | | | |
| polpa pomodoro | 30 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| prezzemolo | q. b. | | | | |
| SOGLIOLA ALLA MUGNAIA | | | | | |
| | | 168,49 | 18,00 | 7,12 | 8,60 |
| sogliola | 100 | | | | |
| farina | 10 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| limone | | 10 | | | |
| VERDURA FRESCA | | | | | |
| | | 80,60 | 2,40 | 5,40 | 5,60 |
| pomodoro | 200 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| SPINACI ALL'OLIO | | | | | |
| | | 92,85 | 5,10 | 6,05 | 4,50 |
| spinaci | 150 | | | | |
| olio oliva | 5 | | | | |
| FRUTTA FRESCA | | | | | |
| | | 90,00 | 0,40 | 0,60 | 22,00 |
| mela | 200 | | | | |
| PANE | | | | | |
| | | 145,00 | 4,10 | 0,20 | 33,75 |
| pane | 50 | | | | |
| TOTALI | | 917,61 | 42,88 | 24,70 | 138,45 |

QUALCHE ALTERNATIVA...CON RICETTA (per 4 persone)

Risotto primavera

Preparate del brodo, facendo bollire un litro d'acqua e sciogliendovi un dado. In una casseruola mettete un cucchiaio d'olio d'oliva e una cipolla: riscaldate e versate 240 g di riso, fate insaporire, quindi aggiungete 30 ml di vino bianco e mescolate fino ad evaporazione del vino; a questo punto, sempre mescolando, unite 100 g di piselli, una carota a dadini, 4 funghi a fettine e le punte di 16 asparagi (in scatola); continuando a mescolare aggiungere un po' alla volta il brodo caldo. Dopo 20 minuti il riso sarà cotto; spargete 30 g di parmigiano grattugiato e un pezzettino di burro a crudo: mescolate il tutto e servite.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 9,7 g di proteine; 12,8 g di lipidi; 58,1 g di glucidi; 372 Kcal.

Trenette al pesto

Si può usare il pesto pronto o prepararlo frullando insieme 20 g di pinoli, 2 spicchi d'aglio e le foglie di un bel mazzo di basilico. Al pesto aggiungete 60 g di parmigiano reggiano e 20 g di pecorino grattugiati; quindi 60 g di un buon olio extra vergine d'oliva (magari ligure): mescolate il tutto finchè diventa un denso sughetto con il quale condirete le trenette (320 g) cotte al dente.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 16,9 g di proteine; 22,9g di lipidi; 66,5 g di glucidi; 523 Kcal.

Petto di pollo ai capperi

Rosolate nell'olio d'oliva (60 g) i petti di pollo spellati (400 g), salandoli un poco e, una volta cotti, scolateli e teneteli in caldo. Nell'olio mettete una cipolla tagliata a fettine e fatela cuocere lentamente col coperchio. E' il momento dei capperi (60 g), ben lavati dal sale: versateli sulla cipolla insieme a 100 g di panna, fino ad ottenere una crema da versare sui petti di pollo che, tiepidi, attendevano nel piatto di portata.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 22,8 g di proteine; 24,6 g di lipidi; 0,8 g di glucidi; 316 Kcal.

Insalata caprese

Tagliate la mozzarella (120 g o un bocconcino a testa) e 4 pomodori freschi (800 g) a fette, alternandoli nel piatto. Aggiungete un pizzico di sale, 60 g di olio extra vergine d'oliva e una pioggerella di origano con qualche foglia di basilico. Condite nel piatto di portata solo all'ultimo momento e mangiate fresca.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 26,3 g di proteine; 34,6 g di lipidi; 11,5 g di glucidi; 460 Kcal.

Scaloppine alla pizzaiola

Preparare una salsa con 250 g di pelati di pomodoro, uno spicchio d'aglio, 40 g di olio extra vergine d'oliva, sale e un pizzico di zucchero. Su un altro fornello fare rosolare con 10 g d'olio d'oliva 4 fettine di vitellone (400 g) appena infarinate. A metà cottura aggiungete la salsa sulle fettine, cuocendo ancora finché il sugo si addensi. Capperi ed origano alla fine.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 21,4 g di proteine; 13,8 g di lipidi; 2,0 g di glucidi; 217 Kcal.

Involtini di verza

Fate bollire le foglie di una verza poi, a due a due, adagiatele sul “piano di lavoro” e mettetevi sopra dei bastoncini di mozzarella (400 g in tutto). Arrotolate le coppie di foglie e cuocete questi involtini in un tegame, dopo averli salati, conditi con olio d'oliva (30 g), parmigiano (60 g) e salsa di pomodoro piuttosto liquida (120 g). Cuocete a fuoco basso, con il coperchio, per mezz'ora.

Questo piatto fornirà ad ogni commensale: 27,3 g di proteine; 27,6 g di lipidi; 7,8 g di glucidi; 387 Kcal.