

Ao6

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

a cura di

Roberto Pili
Donatella Rita Petretto

Contributi di

Gian Pietro Carrogu
Luca Gaviano
Sviatlana Kabacheuskaya
Julia Kolyago
Inna Petrashevich
Donatella Rita Petretto
Roberto Pili





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

A Valerio Piroddi
13 November 1905 – 18 September 2017

Mature fias senex, ut maneat diu
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*

Indice

- 13 Prefazione
Roberto Pili, Donatella Petretto
- 17 Introduzione
Roberto Pili, Donatella Rita Petretto
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento
Luca Gaviano
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo
Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili

- 119 Invecchiamento e disabilità
Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili
- 131 Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale
Gian Pietro Carrogu
- 147 Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo
Julia Kolyago
- 155 К активному долголетию через преодоление передания
Юлия Георгиевна Коляго
- 163 Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa
Inna Petrashevich
- 171 Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни
Инна Петрашевич
- 179 Ballare come strada per la longevità attiva
Sviatlana Kabacheuskaya

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию
Светлана Кобачевская
- 195 Le società che invecchiano
Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto
- 209 Autori

Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa

INNA PETRASHEVICH*

Vi sono sempre maggiori evidenze dell'importanza e del legame tra organizzazione nutrizionale ed aspettativa di vita e salute. Ogni persona nel tentativo di organizzare il proprio stile di vita corretto, si pone dei quesiti che investono anche il ruolo della tradizione alimentare di un paese. Per esempio, le persone di Belarus potrebbero chiedersi “Cosa si potrebbe ricavare dalle tradizioni nazionali culinarie della cucina bielorusa e quanto è possibile applicarle nell'organizzazione della propria alimentazione?”.

La cucina tradizionale bielorusa può essere considerata oggi come un esempio di una dieta razionale e sana. Le tradizioni culinarie nazionali della Bielorussia includono cibo che aiuta a prevenire lo sviluppo di varie malattie. Il risultato delle nostre riflessioni sul tema relativo all'analisi degli “aspetti razionali di una sana alimentazione nazionale e delle tradizioni culinarie della cucina bielorusa” è orientare l'applicazione delle metodologie culinarie tradizionali bielorusse nella alimentazione quotidiana. Il primo

* Dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

obiettivo è definire il concetto stesso di «cucina bielorrussa». Parlando della «cucina bielorrussa», intendiamo, prima di tutto, la cucina contadina (rurale). Molti piatti della cucina contadina (rurale) sono conservati fino ad oggi. Ma le tradizioni culinarie nazionali non si limitano solo alla cucina contadina (rurale). Una parte «della cucina bielorrussa» è la cucina dei nobili (XVIII–XIX sec.), cucina dei magnati e dei re. Alcune informazioni sulla «cucina bielorrussa» si trovano negli antichi libri di cucina, nella letteratura storica e nella prosa d'arte.

Possiamo elencare alcune caratteristiche della «cucina bielorrussa» (fino all'inizio del XX secolo):

- quasi completa assenza di «fritti» in cucina. I cibi venivano cucinati in forno, con una lunga cottura. Solo le famiglie benestanti potevano permettersi di friggere, con l'utilizzo del grasso o del burro fuso;
- raro uso di farina di frumento (La farina di frumento ha guadagnato popolarità sotto l'influenza della cucina russa solo alla fine del XIX secolo);
- ampio uso di cereali, durante la cottura di altri cibi: segale, orzo, miglio, grano saraceno, avena. Si può supporre che fino al XX sec., la cucina bielorrussa è stata tendenzialmente ipocalorica — i dessert per esempio erano preparati con la farina di segale o d'avena e con lo “zucchero fatto in casa”. Lo “zucchero fatto in casa” era preparato con frutta e (o) miele;
- diffusione di oli vegetali di lino e canapa.

Passiamo a un esame dettagliato sulle più comuni tradizioni nazionali culinarie del territorio della Bielorussia.

Per molti secoli, il pane, che rappresenta la base alimentare del benessere bielorusso, era di segale (nero)

— («когда хлеб был, да ещё и картошка, то бедными себя не считали») «quando c'era il pane, e anche le patate, nessuno credeva di essere povero» [I, p. 88].

Il pane aveva un valore simbolico di dono, nell'accogliere gli ospiti era (ed è) tradizione proporlo affiancato al sale e veniva utilizzato nei riti legati al matrimonio. Sul ruolo d'onore del pane vi sono testimonianze in detti bielorusi: «Pane – intorno alla testa», «il Pane sarà, e sarà tutto», «Pane e acqua, non vi è fame», «Senza pane, non vi è pranzo» [I, p. 88].

Il rispetto per il pane veniva tramandato di generazione in generazione. «Non ci sono mai state briciole sul tavolo. Quando una fetta di pane cade sul pavimento, viene immediatamente sollevata, baciata e messa sul tavolo» [I, p. 89].

Sul territorio della Bielorussia, in passato il pane di segale veniva mediante lievitazione naturale, con farina di segale e un po' d'acqua, con aggiunta, a volte, di spezie, erbe, pure di patate. Durante la cottura, il pane veniva messo su foglie di acero, quercia, cavolo.

La dose quotidiana per una persona era stata stimata intorno ai 150–200 grammi di pane di segale al giorno perché è una fonte importante di carboidrati complessi. La versione integrale è una fonte di fibre e di minerali. I prodotti popolari nelle tradizioni culinarie nazionali erano avena, orzo perlato (promuove la crescita della massa muscolare), grano saraceno, miglio.

Molto diffusa nella cucina bielorusa nel XIX secolo (fino ad oggi) sono le frittelle, conosciute nel territorio della Bielorussia sin dai tempi antichi. Le qualità gustative dei pancake dipendevano dall'abilità culinaria, dalle tradizioni locali, dalle varietà di farina. L'etnografo bielorusso Niki-

forov N.J. ha osservato che sulla base del tipo di pancake un residente locale potrebbe determinare la posizione e il benessere della famiglia [2, p. 102].

Un piatto comune di farina è «frattazzo» (prende il nome dal processo, che è stato utilizzato per la sua preparazione: segale, grano o la farina di grano saraceno erano strofinati con un cucchiaino o con le mani in una ciotola, versando un po' d'acqua). A volte l'uovo veniva aggiunto all'impasto ed i pezzi di impasto, dopoe essere sottoposti ad un processo di sfregamento, venivano quindi versati nell'acqua bollent. Dopo la preparazione, il «frattazzo» veniva sbiancato con latte o riempito con olio o grasso.

Un piatto di farina tradizionale sono anche gli gnocchi. Sono stati preparati con grano, grano saraceno, segale, farina d'orzo o diversi tipi di farina mescolati in varie combinazioni. Gli gnocchi venivano quindi cucinati con il latte o con la farina.

Il latte ed i prodotti lattiero-caseari sono stati e rimangono ancora prodotti tradizionali bielorusi. In precedenza, il latte fresco o la panna fermentavano direttamente nella "krynka" (è una sorta di brocca di terracotta allungata verso il basso espandibile senza maniglia e coperchio), venivano quindi riposti in un forno leggermente caldo e dopo un paio di giorni erano pronti yogurt, kefir o panna acida. Con il latte lavorato veniva preparata la panna per la preparazione di burro e la panna acida. Il latte a basso contenuto calorico che rimaneva veniva mangiato con il pane o veniva usato per preparare le zuppe di latte, polenta, kefir e yogurt.

È popolare il latte fuso, che è stato versato nel forno, è stato ottenuto dal latte cagliato. Dal latte fermentato preparavano la ricotta: alla ricotta venivano aggiunti i semi di cumino, maggiorana, aneto, pepe o anche la menta. La

massa veniva poi posta in un sacchetto a forma di «klinok», così si è rivelato il famoso formaggio «klinkovyi» («КЛИНКОВЫЙ СЫР»).

Nelle aziende agricole più benestanti veniva fatto il formaggio con caglio, ottenuto dallo stomaco di animali, per esempio, maiali, e nei secoli XVIII–XIX sec. veniva comprato pronto.

I prodotti lattiero–caseari costosi includono il burro fuso. È ideale per la frittura, non danneggia il fegato, viene conservato per diversi mesi anche senza un frigorifero. Quando si prepara l'olio fuso, la proteina del latte, lo zucchero, il liquido – rimane il grasso del latte puro.

Oli vegetali, semi di lino e canapa, utilizzati attivamente e nella moderna cucina nazionale bielorusa sono la fonte ideale di vitamina E, acidi grassi omega–3 e omega–6. Tali oli sono un'eccellente prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Alla base delle tradizioni culinarie tradizionali vi sono anche le verdure di stagione in grande quantità – ravanelli, carote, cavoli, rape, legumi, e frutta fresca e secca. Le verdure sono un'ottima fonte di fibre, vitamine e legumi – proteine vegetali. Nei tempi precedenti, la maggior parte della popolazione osservava rigorosamente la quaresima e altri precetti, che, tra l'altro, ha avuto l'effetto di ridurre il rischio di consumo eccessivo di carne. La «Malattia del re» (così popolarmente chiamata gotta – la deposizione di sali di acido urico nelle articolazioni, spesso a causa di un eccessivo consumo di cibo a base di carne) non è si è manifestata con frequenza nei contadini, grazie anche al basso consumo di carne ed in generale alle scelte alimentari descritte. Sul territorio della Bielorussia, un'ampia diffusione ha ricevuto un piatto chiamato «капустя» (cavolo). «Cavolo» così chiamavano qualsiasi primo piatto, anche se nella composizione di

un tale piatto la presenza del cavolo potrebbe anche essere molto ridotta. Il cavolo, come il pane, era il piatto più consumato nell'ambiente contadino. «Senza cavolo, lo stomaco è vuoto», «Sette piatti e tutti i cavoli» — così la voce popolare parlava di cavolo [3, p. 105]. Se il cavolo veniva preparato in periodi diversi dalla Quaresima, il piatto veniva condito con lardo, carne, ciccioli o solo grasso. Nei giorni magri — con funghi, pesce o olio di canapa.

Un posto speciale nella cucina bielorusa è occupato dalle patate. La cucina bielorusa conosce circa due dozzine e mezzo di piatti di patate, ognuno dei quali è diverso. Le condizioni climatiche naturali della Bielorussia hanno facilitato la diffusione e lo sviluppo di varietà di patate altamente amidacee e gustose. Le patate venivano mangiate lesse, cucinate al forno, arrosto e in umido. Dalla polpa delle patate venivano preparata frittelle di patate, gnocchi, crêpes di patate. Dalle patate bollite schiacciate veniva realizzate torte, uova strapazzate di patate ecc.

Da quanto precede, consegue che una caratteristica della cucina bielorusa è un modo di cucinare. I prodotti (sia che si tratti di carne, verdure, funghi, etc.) venivano schiacciati o triturati, trasformando i pezzi di dimensioni maggiori (ripieno, purè di patate, polvere, ecc.) prima del trattamento termico. Dalla polpa tritata e purea di un singolo prodotto (carne, pesce, patate) o una combinazione di prodotto di base con altri ingredienti, venivano preparati piatti a base di patate (patate, crêpes di patate, frittelle di patate, gnocchi di patate ecc.), carne (diverse tipologie di carne), e piatti combinato (gnocchi di patate e carne, frittelle di patate e carne ecc.). Tutti questi piatti si sono quindi diffusi anche al di fuori della Bielorussia.

Per le tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa è tipica tradizionale semi-fluido — semi-vuota

consistenza non solo piatti di verdura, ma anche carne, numerosi piatti dolci.

La caratteristica principale nei piatti tradizionali bielorusi nazionali non è una particolare composizione del prodotto, ma anche il processo di lavorazione di questi prodotti, l'utilizzo di un semplice, banale e, inoltre, un singolo prodotto, ad esempio, di avena, farina di segale, patate, sottoposto ad un trattamento lungo ed abbastanza impegnativo, con combinazione del freddo e del trattamento termico.

Le caratteristiche nazionali del popolo determinano in gran parte le sue preferenze di gusto. I bielorusi sono una nazione tollerante e bonaria. Nel cibo della Bielorussia ci sono principalmente piatti caldi. Cucinare piatti caldi richiede un buon umore, un certo stato d'animo e, naturalmente, una lunga lavorazione dei cibi.

Le tradizioni culinarie nazionali, la cucina nazionale, le ricette sono la base dell'organizzazione di una dieta sana, promuovono l'organizzazione di uno stile di vita sano e portano alla longevità.

Riferimenti bibliografici

Изотова О. Кто живет в Беларуси / О. Изотова, Г. Касперович, А. Гурко, А. Бондарчик. – Минск: Издат-й дом «Беларуская навука» 2012. – 800 с.

Новгородский, Т.А. Традиционные блюда и напитки белорусов / Т.А. Новгородский // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2018. – № 2. – С. 100–107.

Этналогія Беларусі: традыцыйная культура насельніцтва ў гістарычнай перспектыве / Т.А. Наваградскі. – Мінск: БДУ, 2009. – 335 с.

Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagogista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.