



Promozione della Qualità Italiana
Ristoranti - Trattorie - Osterie - Az. Vinicole
Recupilo postale - Logistica - Dipartimento Studi
Via Galletti n. 61 - 26100 Cremona (Italy)

INSALATE

L'Abbinamento con il vino

Ovvero:

L'equilibrio salutistico

Indirizzo Postale: Via Galletti n. 61 - 26100 Cremona
Logistica: Viale Trento e Trieste n.54/a - 26100 Cremona
tel. 348.1566949 - fax-diretto 0372.25747
e-mail: osmurri@tin.it

Le ragioni di un salutistico abbinamento

per una corretta alimentazione

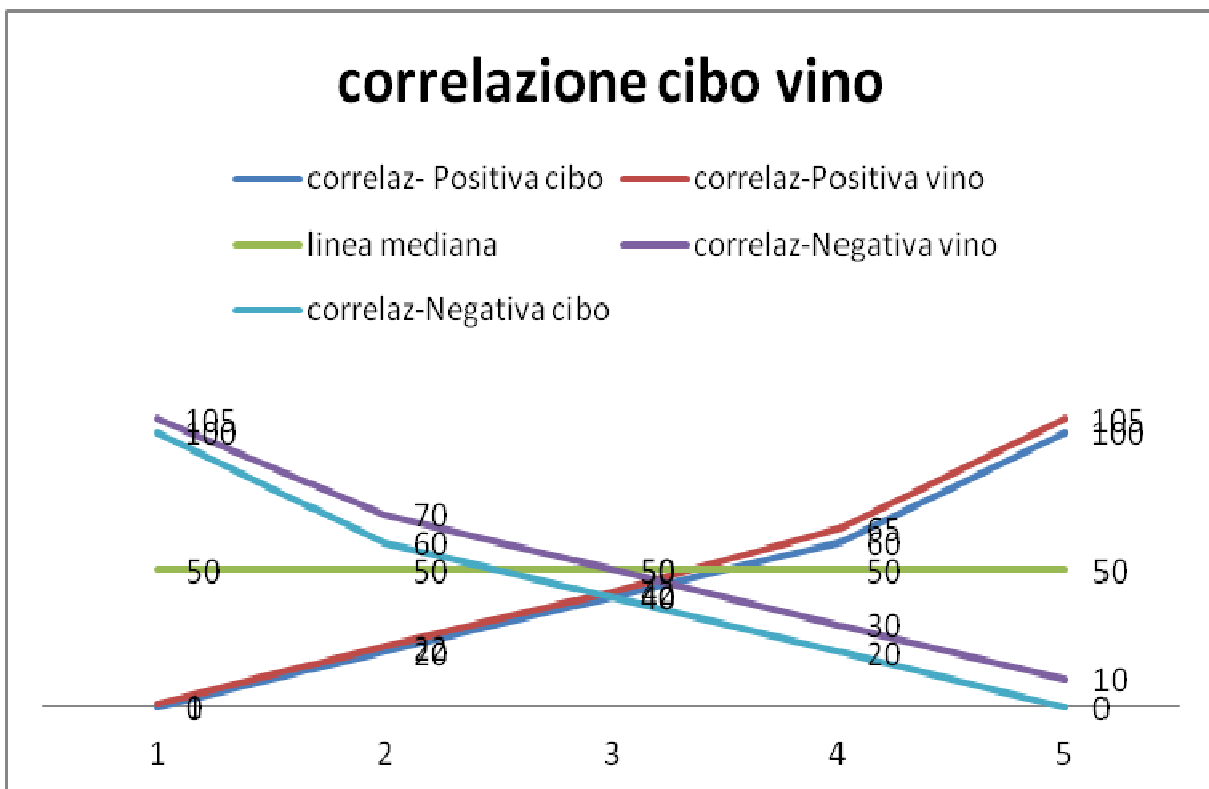
PREMESSA: Nella moderna cultura dell'alimentazione e dell'abbinamento cibo-vino, in questi anni l'attenzione degli operatori (università, enologi, produttori, analisti, sommelier, ristoratori, enotecari, ecc.) è rivolta agli effetti salutistici dell'alimentazione umana e agli effetti benefici o malefici che l'abbinamento con il vino (bevanda alcolica) può comportare. In questo contesto è necessario perciò conoscere le ragioni che stanno alla base del corretto abbinamento cibo-vino ed assicurarsi che ciò che si fa in campo alimentare abbia successo per la difesa della salute umana.

Le ragioni che stanno alla base dell'**abbinamento cibo-vino** risiedono nelle **correlazioni esistenti tra le funzioni gastro-intestinali del cibo e del vino** e la **corrispondente funzione della digestione**.

La correlazione può essere positiva o negativa secondo il tipo di alimentazione e il tipo di vino che ingeriamo.

Una correlazione **positiva** indica che al **crescere** del valore della digeribilità del cibo con la variabile corrispondente del vino, **cresce** il valore dello stato di salute della persona.

Una correlazione **negativa** indica invece, che quando **una** variabile **decesce** (per effetto della bassa qualità delle materie prime, per le imperfette correlazioni alimentari e le errate modalità di cottura) e **l'altra** variabile (quella del vino), **cala** per effetto della bassa consistenza, per il suo disequilibrio e l'insufficiente integrità del prodotto, **decesce** l'intero valore dello stato di salute della persona.



I metodi di abbinamenti disponibili

Nel campo dei metodi di abbinamento cibo-vino, le attuali scuole di pensiero poggiano su conoscenze scientifiche limitatamente alle "sensazioni", ovvero, agli aspetti legati alla piacevolezza del cibo e del vino e le possibilità di abbinamento.

Oggi, grazie agli operatori scientifici Italiani (università, agronomi ed enologi) si sta diffondendo un nuovo filone culturale dell'abbinamento cibo-vino, basato sulla "Qualità", e conseguentemente, l'impostazione di un nuovo metodo di analisi (organolettica e sensoriale) per la valutazione degli effetti positivi o negativi di una corretta o scorretta alimentazione e così del suo abbinamento con il vino.

Qui sotto vengono riportati (sinteticamente) i metodi tradizionali di abbinamento e per ultimo il metodo fondato sulla "Qualità" del prodotto.

☐ **Per Tradizione:** sono quelli che legano il vino prodotto della una regione con il piatto nella stessa zona, come il Gutturnio Frizzante o la Malvasia ferma con i pisarei e fasò Piacentini, abbinamento abbastanza corretto da un punto di vista organolettico e comunque molto gradito.

☐ **Per contrapposizione:** quando le sensazioni del vino vanno a contrastare precise sensazioni nel cibo. Esempi precisi sono quelli che mettono a confronto una robusta piacevolezza del vino con la sensazione grassa del cibo, oppure con la sensazione equilibratamente tannica di un determinato vino con cibi robusti, oppure la tendenza dolce-salato di un piatto (come nel caso dei salumi) con l'effervescenza di un vino spumante.

☐ **Per esaltazione:** quando l'abbinamento tende a mettere in luce caratteristiche simili tra il vino e il cibo. È il caso dei vini molto profumati abbinati con piatti speziati, così per i vini dolci con dessert.

☐ **Per similitudine:** vini di alta consistenza, equilibrio ed integrità con piatti elaborati, mentre i vini semplici, con una buona dose di piacevolezza, accoppiati con i piatti leggeri e profumati.

☐ **Per la Qualità:** non un vino, non un cibo, non un abbinamento qualunque, ma un metodo per riconoscere la qualità del prodotto che si sta consumando, con maggiore attenzione alla sicurezza alimentare e salutistica.

Le nuove conoscenze sul riconoscimento della **qualità di un prodotto** o di un **alimento**, così del **cibo e del vino**, hanno imposto di elaborare una nuova definizione del significato della "**Qualità**", che sempre brevemente riportiamo.

La definizione di qualità

La qualità è l'insieme delle proprietà e delle caratteristiche distintive di un prodotto alimentare

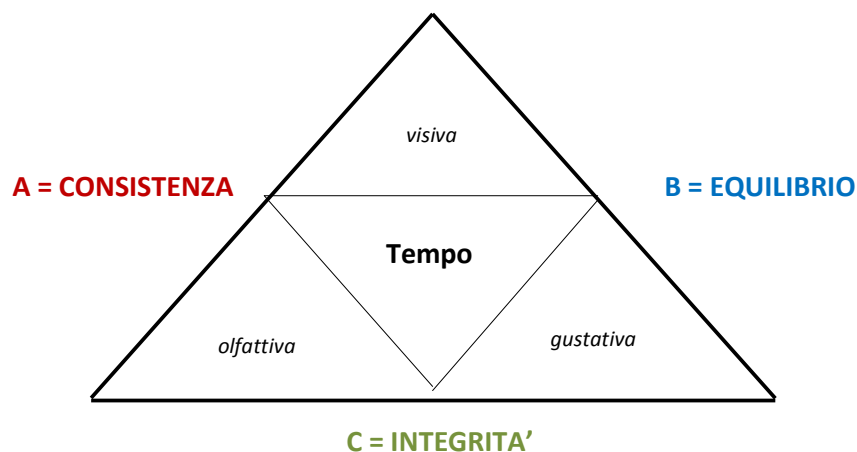
- aventi le capacità di soddisfare le esigenze nutrizionali
- conforme alle norme di legge sanitarie e alimentari
- in grado di essere valutata e misurata
-

La qualità di un prodotto è il rapporto esistente tra Con+Eq+Int
equazione Tempo

- **la consistenza (A)**
(delle materie prime o del prodotto), delle materie prime seconde (le combinazioni alimentari)
- **l'equilibrio (B)**
(delle componenti fondamentali del prodotto)
- **l'integrità (C)**
(lo stato di salute della materia prima e del prodotto)
- nell'unità di **Tempo**
(degrado del prodotto nel **Tempo**)

oppure
$$\frac{Q=A+B+C}{T}$$

Il Triangolo della Qualità



N.B.

<*> La Norma definisce la Qualità come

“l'insieme delle proprietà e delle caratteristiche di un prodotto che gli conferiscono l'attitudine a soddisfare bisogni nutrizionali”:
(nutrizionalmente corretti)

Le motivazioni salutistiche dell'abbinamento

NEI VINI ROSSI è massiccia la presenza degli

- **Antociani** e del
- **Resveratrolo**
- essi, **riportano in equilibrio l'eccesso di grassi** di determinati alimenti grassi, riducendo così l'azione dannosa dei perossidi * intestinali".
- Sono inoltre dei potenti **anti-ossidanti** che combattono l'azione distruttiva dei radicali liberi, sono importanti
- **stimolatori della digestione** gastrica (perché ricchi di **bitartrato di potassio**), sono infine,
- **ottimi incursori** che svolgono funzioni di prevenzioni **cardiovascolari**.

NEI VINI BIANCHI è massiccia presenza dei

- **Flavonoidi** e della
- **Riboflavina**,
- essi **riportano in equilibrio l'eccesso di Sali di sodio e di potassio**, presente nelle carni bianche, nelle carni del pesce, nei formaggi, nei salumi, ecc., riducendo così l'azione distruttiva dei perossidi * intestinali".

Sono inoltre, dei

- potenti **antinfiammatori**, che prevengono fenomeni allergici alimentari, sono infine,
- forti **stimolatori del processo digestivo**, in quanto ricchi di **bitartrato di potassio**, ed altro.

I VINI BIANCHI A DOPPIA FERMENTAZIONE, grazie ai composti organici posseduti, influiscono benevolmente sulla salute umana in modo più efficace e superiore rispetto ai vini di prima fermentazione (vini fermi).

- Infatti i **vini frizzanti** e di + le **bollicine**:
 - agiscono sulla secrezione salivare e gastrica, ovvero, **stimolano fino al 97% della secrezione e la motilità gastrica - intestinale e digestiva**;
 - grazie all'anidride carbonica e gli ioni di magnesio, **favoriscono la digestione e combattono la ritenzione idrica**;
 - effettuano un'azione simile alla dopamina, **stimolando l'appetito e dall'altro agisce come un antidepressivo**,
 - la combinazione di flavonoidi (bianchi), antociani (rossi) e carbonica (bollicine) da doppia fermentazione **incide positivamente sul sistema pressorio arterioso, riducendone gli effetti negativi**.

Ecco perché taluni piatti vanno abbinati con i vini rossi ed altri con i vini bianchi o rosé e perché con le bollicine. **Prescindere da questi principi**, ogni abbinamento piatto-vino, oppure cibo-vino, sarà scorretto e rischioso per la salute umana.

L'abbinamento per qualità

Le nuove regole che stanno alla base dell'**abbinamento cibo-vino** richiedono di tener conto delle correlazioni esistenti tra le **funzioni gastro-intestinali del cibo** e le **funzioni gastro-intestinali del vino** e la **corrispondente funzione della digestione e delle combinazioni alimentari**. Ecco alcuni esempi:

I vini rossi vanno abbinati con cibi grassi e/o con carni rosse:

Esempio: antipasto di salumi crudi e cotti, salame coppa, mortadella, pancetta, cotechino, spalla cotta, frittate con pasta di cotechino, verdure caponate, pesce di acqua dolce e pesce di mare elaborati, risotti con speck e taleggio, con pesce grasso (gamberi e gamberoni), paste ripiene al taleggio, oppure pesce grasso, carni rosse al forno, alla griglia, alla brace, nonché pesce di mare in zuppa, triglie alla livornese e simili. Insalate di verdure con formaggi di media stagionatura, ed alcuni lievemente invecchiati.

Vini Rossi giovani o di media maturazione in acciaio e poi in bottiglia;

Vini Rossi strutturati in barrique (tutto o in parte)

Vini Rossi di riserva in barrique tutto o in parte

I vini bianchi vanno abbinati con cibi magri e/o con carni bianche

Esempio: antipasti con prosciutto crudo, cotto, bresaola di tacchino, frittate, verdure grigliate, pesce di acqua dolce e pesce di mare al naturale, minestre, riso e risotti con verdure, con pesce magro, paste ripiene al formaggio, patate, pesce magro, paste con verdure, prodotti dell'orto, carni bianche al forno, alla griglia, alla brace, pesce di acqua dolce in tutte le maniere, nonché insalate di verdure con pesce azzurro di mare (sardine, l'aringa, l'alice o acciuga, lo sgombro, il sugarello, ecc.). Formaggi semplici.

Vini Bianchi giovani o di media maturazione in acciaio e poi in bottiglia;

Vini Bianchi strutturati in barrique (tutto o in parte)

Vini Bianchi lungo invecchiamento (alsaziani e simili)

Le Bollicine da bacca bianca vanno abbinati cibi che si adattano a tutto pasto, con cibi magri e grassi "bianchi".

Esempio: antipasti di salumi, bresaola di manzo, frittate ricche, verdure grigliate e in timballi, pesce di acqua dolce e pesce di mare condite ed elaborate, risotti con verdure e mantecati, con pesce, paste ripiene al pesce di mare, paste con verdure e prodotti dell'orto, con pesce di mare e/o molluschi, carni bianche al forno, alla griglia, alla brace, nonché pesce di acqua dolce in tutte le maniere, pesce di mare a piacimento. Nonché, insalate di verdure miste con pesce medio grasso sia di mare che acqua dolce.

Bollicine MCL di buona maturazione in bottiglia (16-24 mesi sui lieviti)

Bollicine MCL di media maturazione in bottiglia (36-48 mesi sui lieviti)

Bollicine MCL di lunga maturazione in bottiglia (oltre i 48 mesi sui lieviti)

Le Bollicine da bacca rossa vanno abbinati cibi che si adattano a tutto pasto, con cibi magri e grassi "rossi".

Esempio: antipasti di salumi anche grassi, timballi di verdure (es. alla parmigiana), pesce di mare elaborato con insalate di verdure anche rosse (radicchi), risotti ricchi e mantecati, piatti a base di pesce o di crostacei, paste ripiene al pesce di mare, paste con crostacei, con pesce di mare e/o molluschi, carni rosse al forno, alla griglia, alla brace, nonché pesce di acqua dolce in tutte le maniere, o in agro dolce. Ovvero, piatti e pietanze grasse.

Bollicine MCL o di media maturazione in bottiglia (16-24 mesi sui lieviti) anche Rosè

Bollicine MCL di media lunga maturazione in bottiglia (36-48 mesi sui lieviti) anche Rosè

Bollicine MIT di lunga maturazione e affinamento in bottiglia, tutto Rosè (Pinot Nero).

Alimenti: Insalate e Vino

L' Abbinamento Equilibrato



PREMESSA: come si è detto, le ragioni che stanno alla base dell'**abbinamento cibo-vino** risiedono nelle correlazioni esistenti tra le funzioni gastro-intestinali e il vino e la corrispondente funzione positiva della digestione. La correlazione può essere positiva o negativa secondo il tipo di alimentazione e il vino che abbiniamo. Una correlazione **positiva** indica che al crescere del valore della digeribilità del cibo con la variabile corrispondente del vino, cresce il valore dello stato di salute della persona. Una correlazione **negativa** indica invece, che quando **una** variabile **decrece** (per effetto della bassa qualità delle materie prime, per le imperfette correlazioni alimentari e le errate modalità di cottura) o **l'altra** variabile **cala** (quella del vino), decrece l'intero valore

dello stato di salute della persona.

Infatti, gli effetti digestivi positivi tra il vino rosso con determinati cibi e gli effetti digestivi positivi tra il vino bianco con altri e differenti cibi, si differenziano per le componenti bio-chimiche esistenti nell'uva a bacca rossa con quelle a bacca bianca e la loro influenza gastro-intestinale sul cibo.

Tra il ruolo protettivo degli antiossidanti alimentari e la funzione dei polifenoli del vino, esiste una correlazione molto stretta, così come esiste una forte correlazione tra proteine degli alimenti ed i grassi contenuti negli alimenti, così tra gli zuccheri, il contenuto di ferro, sodio, ecc., e i polifenoli dei vini.

I polifenoli del vino a loro volta svolgono una funzione di protezione in modo differente a seconda se risiedono in vini provenienti da uve a bacca rossa o vini provenienti da uva a bacca bianca, proprio per la differenza biologica posseduta.

✂ Infatti "la presenza massiccia degli **Antociani e Resveratrolo nei vini Rossi**, ad esempio, **riportano in equilibrio l'eccesso di grassi** di determinati alimenti grassi, riducendo così l'azione dannosa dei perossidi * intestinali". Sono inoltre dei potenti **anti-ossidanti** che combattono l'azione distruttiva dei radicali liberi, sono importanti stimolatori della digestione gastrica (perché ricchi di bitartrato di potassio), sono infine, ottimi incursori che svolgono funzioni di prevenzioni cardiovascolari.

✂ Così "la massiccia presenza di **Flavonoidi e Riboflavina nei vini bianchi**, riportano in equilibrio **l'eccesso di Sali di sodio e di potassio**, presente nelle carni bianche, nelle carni del pesce, ed altro", riducendo così l'azione distruttiva dei perossidi * intestinali". Sono inoltre, dei potenti **antinfiammatori**, che prevengono fenomeni allergici alimentari, sono infine, forti stimolatori del processo digestivo, in quanto ricchi di bitartrato di potassio, ed altro.

✂ Inoltre, i **vini a doppia fermentazione**, grazie ai composti organici posseduti, influiscono benevolmente sulla salute umana in modo più efficace e superiore rispetto ai vini di prima fermentazione (vini fermi).

Infatti le bollicine:

✂ agiscono sulla secrezione salivare e gastrica, ovvero, stimolano fino al 97% della secrezione e la motilità gastrica -intestinale e digestiva;

✂ grazie all'anidride carbonica e gli ioni di magnesio, favoriscono la digestione e combattono la ritenzione idrica;

✂ effettuano un'azione simile alla dopamina, stimolando l'appetito e dall'altro agisce come un antidepressivo , ed altro ancora.

CONCLUSIONE:

Ecco perché i vini **rossi**, vanno abbinati con determinati cibi e perché i vini **bianchi** con differenti cibi e perché le **Bollicine** vanno abbinare anche a tutto pasto e con qualsiasi cibo.

Alimenti: Insalate e Vino

L'Abbinamento Possibile

Premesso che ogni persona è libera di abbinare al cibo il vino che più gli piace, è utile però sapere che le pietanze che vedono la presenza di **Aceti** e ancor di più in purezza, ovvero, allo stato crudo, necessitano di una particolare attenzione per l'accoppiamento con il vino.



Con il termine insalata ci si riferisce sia i particolari vegetali che servono per alcune insalate (si chiamano "insalate" le cicorie, le invidie, le lattughe, ecc.) sia, più in generale, le preparazioni di vegetali singoli o misti (pomodori, sedano, carote, ecc.), solitamente crudi, oppure, mescolati dopo cotture separate e serviti freddi. Le insalate si classificano in verdi, semplici e composte.

Le **insalate verdi** sono costituite da legumi verdi (ad esempio, i fagiolini) o da foglia, di cui esistono numerose varietà: la lattuga, la romana, la scarola, la belga e via dicendo, senza dimenticare le insalate a foglia piccola come la gallinella, la rucola, la cicoria, la barba di frate, la valeriana, il songino. Le insalate verdi sono generalmente condite all'italiana ovvero

con olio extravergine di oliva, aceto di vino bianco o rosso, sale.

Le **insalate semplici** sono costituite da un ingrediente di base, crudo o cotto, sempre servito freddo e accompagnato da una salsa (maionese, vinaigrette, formaggio bianco fresco, ecc.). In genere si utilizzano carni e crostacei in insalata con fagiolini verdi, carote, sedano, cavolfiore, patate, riso e altro.

Le **insalate composte** sono invece preparazioni più elaborate, con vari ingredienti scelti in modo da realizzare un accordo di sapori e di colori. Le insalate composte possono far intervenire elementi molto ricercati e costosi come il tartufo, il foie gras, i medaglioni di astice, ecc. e la salsa di accompagnamento non deve mascherare il gusto degli ingredienti. Queste insalate vengono servite come antipasto ma possono anche accompagnare preparazioni arrostiti calde e fredde.

L' aceto nelle insalate: premesso che l'aceto ha un'ottima funzione salutistica contro il diabete in quanto fa abbassare l'indice della glicemia nel sangue (Università dell'Arizona USA20 ml. Riducono del 30% la risposta glicemica persone insuline-resistenti),

- **Nell'aceto da vino bianco, la sua composizione, ricca di Flavonoidi, permette** di ridurre la salinità dei condimenti e favorisce una forte diminuzione dell'aggressività acetica contenuta, aumentando l'azione antiossidante dell'alimento. **Il suo impatto acetico**, nella valutazione, organolettico e sensoriale, viene ridotto grazie ai flavonoidi in esso contenuto (polifenolo dolce) e all'olio extravergine d'oliva, se si utilizza quello della Riviera Ligure, **permette un ottimo abbinamento con il vino** come sotto riportato.
- **Nell'aceto da vini rossi, la sua composizione, ricca di Antociani**, mentre produce maggiormente gli stessi effetti positivi come gli aceti da vino bianco, possiede una quantità di **tannino** che se non ben equilibrato con il vino, rischia di aumentare la sensazione di astringenza. Si può ovviare con il condimento dell'insalata con un Olio di Oliva Extravergine, della Riviera Ligure o del Garda, e con le modalità sotto riportate.



Si ricorda che gli aceti sono prodotti di una fermentazione batterica, la colonia di **batteri acetobacter**, che quando raggiunge una certa dimensione viene chiamata "madre", in grado di produrre altro aceto.

Per realizzare il giusto abbinamento è necessario attuare la seguente regola fondamentale.



Antipasto – quando l'insalata è presentata come antipasto, utilizzando una base di verdure crude, condite in maniera semplice, integrate da molluschi, gamberi, seppie bollite, ecc. le sensazioni predominanti saranno quelle della percezione dolce, una leggera nota di grassezza, di percezione acida, aromaticità e limitata persistenza gusto-olfattiva. Il vino in abbinamento dovrà essere un bianco giovane e leggero di struttura, poco alcolico, appena fresco di acidità e con un bouquet dagli aromi vegetali, erbacei e di fiori bianchi come un ottimo Sauvignon, una Falanghina o un Grecanico.

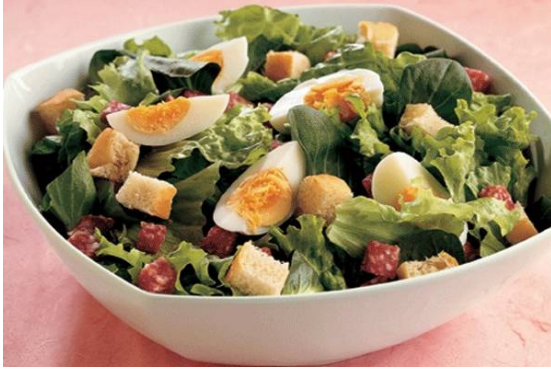
Primo piatto – se l'insalata è servita come primo piatto o come piatto unico è importante utilizzare ingredienti a base di amido, esempio, le patate, magari integrati con legumi e con condimenti più complessi, (frumento integrale cotto a vapore, essiccato e sminuzzato) . A queste preparazioni si potrà abbinare un vino bianco giovane frizzante, fresco di acidità, abbastanza morbido e con un bouquet dagli aromi di frutta a polpa bianca e con marcate note di pera, come il Prosecco di Valdobbiadene, l'Oltrepò Pavese Riesling Italico, il Franciacorta Docg o un Ortrugo Metodo Classico di Montesissa.

Secondo piatto – se l'insalata sostituisce il secondo piatto, integrato alle verdure con dei formaggi, uova sode, crostacei bolliti o carni bianche come pollo o tacchino. Le sensazioni percepite saranno molto più complesse e per questo occorrerà fare attenzione alla loro corretta individuazione al fine di abbinare il vino più adatto. In linea generale però si potrà servire un vino bianco giovane, molto morbido su buona vena acida, ricco di aromi di frutta gialla e di fiori primaverili quale il Roero Arneis, l'Albana di Romagna secco o la Ribolla Gialla Spumante di Collavini.

Combinazioni inconsuete – nelle insalate possono esserci accostati anche ingredienti insoliti quali noci e pere, pistacchi, mele e frutti di bosco, semi di melograno, pompelmi o ananas, straccetti di manzo e insalata, che hanno la proprietà di armonizzarsi ai principali ingredienti creando gradevoli accostamenti che devono essere analizzati con cura prima di decidere quale vino possa essere abbinato. In genere la scelta cade su vini bianchi giovani di moderata alcolicità e piuttosto freschi di acidità, morbidi e vellutati, oppure vini rossi frizzanti, come il Trentino Nosiola, l'Offida Passerina o il Nuragus di Cagliari, oppure il Gutturino Frizzante Piacentino



Un simbolo dell'Italia: l'insalata caprese. L'insalata La Caprese è una semplice insalata, ma la sua freschezza, leggerezza e sapidità ne hanno fatto una pietanza molto nota, preparata con fette di pomodori da insalata maturi alternate a fette di mozzarella di bufala, condite con sale, pepe e olio extravergine di oliva saporito e talvolta profumate con origano o foglie di basilico. Il migliore abbinamento è un vino bianco giovane di media struttura, molto morbido, di giusta freschezza e con un bouquet ricco di aromi di frutta matura e di fiori come il Colli Orientali del Friuli Pinot Grigio, il Costa d'Amalfi Bianco o l'Alcamo Bianco



L'importanza del condimento nell'insalata. L'insalata aiuta a mantenersi in salute e a dimagrire perché contiene sostanze antiossidanti che mantengono attivo il metabolismo, e fibre che disintossicano, ripuliscono l'intestino e aiutano ad assorbire meno grassi.

Va però ricordato che, per quanto riguarda gli antiossidanti, come il betacarotene di radicchio, carote, pomodoro e mais, questi vengono assorbiti solo se veicolati da sostanze grasse, come l'olio extravergine d'oliva, condimento ideale per le nostre insalate.

Questo naturalmente non significa che si debba eccedere nel **condire**: per una porzione di **insalata** bastano tre cucchiaini di olio d'oliva extravergine, da miscelare con un ottimo aceto di vino, fonte di particolari acidi, benefici per l'organismo e utili per l'assimilazione dei carotenoidi (in questo caso si può non salare). **Inoltre, l'abbinamento con un vino** di qualità (giovane, da bacca bianca per insalate "bianche" o da bacca rossa per insalate "rosse", o con vini rosati con insalate bianche e rosse) agevola l'azione salutistica di digeribilità dell'insieme dei prodotti contenuti nell'insalata, esaltandone il sapore.

METODO. L'importanza dell' ANALISI salutistica dell'abbinamento insalata-vino.

Tenendo come riferimento la piramide della Qualità prima descritta e dei tre parametri fondamentali per la sua identificazione, valutazione e assegnazione del livello di Qualità, la formula è così composta:

Parametro CONSISTENZA: nell'insalata la consistenza è un parametro fondamentale di analisi in quanto le insalate a crudo segnano la loro qualità per la sua croccantezza, dovuta alla freschezza del prodotto, ovvero, alla capacità di essere "longevi". NB: la longevità in questo caso è da considerare in ore e non in giorni (12-16-24-36 ore). Più le insalate sono croccanti, maggiore è la loro freschezza; meno le insalate sono croccanti minore è la loro freschezza e minore l'apporto salutistico. Il controllo va eseguito separatamente su ogni tipologia di insalata e poi nel suo insieme e da questi la valutazione e l'assegnazione del valore. Si adotta la stessa procedura se nell'insalata viene aggiunto un uovo sodo, oppure del tonno, oppure entrambi e così di seguito. Così per il vino da abbinare.

Parametro EQUILIBRIO: il fattore equilibrio assume grande importanza nell'abbinamento in quanto da esso dipende la digeribilità dell'insalata nel suo insieme, ovvero, l'equilibrio tra tipologie di verdure e le farciture, esempio, l'uovo sodo, oppure il tonno, oppure entrambi, oppure allo stato naturale (senza farciture) e il loro condimento (olio e aceto). Tanto maggiore sarà l'equilibrio tra le componenti dell'insalata, tanto maggiore sarà la sua digeribilità. Meno saranno equilibrate, minore sarà l'apporto salutistico alimentare. Il controllo va eseguito separatamente su ogni tipologia di insalata e poi nel suo insieme e da questi la valutazione e l'assegnazione del valore. Si adotta la stessa procedura se l'insalata viene farcita con un uovo sodo, oppure con del tonno, oppure entrambi, e poi condita con l'olio e l'aceto. Stessa procedura per qualsiasi farcitura realizzata e così per il vino da abbinare.

Parametro INTEGRITA': questo è il parametro che segnala lo stato di salute del singolo prodotto (insalate) e dell'insieme (insalata ed eventuale farcitura e condimento). E' considerato il parametro cardine della valutazione per "Qualità" di prodotto e per tale va bene analizzata. Per integrità si intende un prodotto sano e in questo caso (l'insalata) senza residui chimici o antiparassitari, senza ammaccature (es. grandine) o forature da insetti, ecc. Il controllo va eseguito separatamente su ogni tipologia di insalata e poi nel suo insieme e da questi la valutazione e l'assegnazione del valore. Si adotta la stessa procedura se l'insalata viene farcita con un uovo sodo, oppure con del tonno, oppure entrambi, e poi condita con l'olio e l'aceto. Stessa procedura per qualsiasi farcitura realizzata, nonché per il vino da abbinare.

L'assioma della QUALITA': in conclusione, tanto più un prodotto è consistente, equilibrato ed integro, tanto più è un prodotto di qualità. Meno è la sua consistenza, il suo equilibrio e la sua integrità, tanto meno sarà la sua Qualità e il suo apporto nutrizionale salutistico del cibo, e gli effetti negativi alimentari.



METODO. L'importanza della MISURAZIONE salutistica dell'abbinamento insalata-vino.

Tenendo come riferimento la piramide della Qualità prima descritta e dei tre parametri fondamentali per la sua identificazione, valutazione e assegnazione del livello di Qualità di un prodotto o di un piatto, la formula per una corretta valutazione è così composta:

Parametro CONSISTENZA:

si misura la consistenza visiva dei colori delle insalate (singolarmente) e delle altre componenti, olio e aceto compreso; la consistenza olfattiva e la consistenza gustativa dell'insieme della composizione; Il peso complessivo del parametro CONSISTENZA,

è uguale a 33, mentre, il peso sensoriale è uguale a 11 per la vista, è uguale a 11 per l'olfatto, è uguale a 11 per il gusto. Esempio pratico:

vista = 11; olfatto = 11; gusto = 11: totale peso Consistenza = 33

Parametro EQUILIBRIO:

si misura l'equilibrio visiva dei colori delle insalate (singolarmente) e delle altre componenti, olio e aceto compreso; l'equilibrio olfattivo e l'equilibrio gustativo dell'insieme della composizione;

Il peso complessivo del parametro EQUILIBRIO, è uguale a 33, mentre, il peso sensoriale è uguale a 11 per la vista, è uguale a 11 per l'olfatto, è uguale a 11 per il gusto. Esempio pratico:

vista = 11; olfatto = 11; gusto = 11: totale peso Equilibrio = 33

Parametro INTEGRITA':

si misura l'integrità visiva dei colori delle insalate (singolarmente) e delle altre componenti, olio e aceto compreso; l'integrità olfattiva e l'integrità gustativa dell'insieme della composizione;

Il peso complessivo del parametro INTEGRITA', è uguale a 33, mentre, il peso sensoriale è uguale a 11 per la vista, è uguale a 11 per l'olfatto, è uguale a 11 per il gusto. Esempio pratico:

vista = 11; olfatto = 11; gusto = 11: totale peso Integrità = 33

Il Triangolo della Qualità

IL METODO VALUTATIVO

