

Alimenti: L' Abbinamento Equilibrato – (ed. Peperoncino)

PREMESSA: 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 cresce (la digeribilità del prodotto per effetto della qualità delle materie prime, per le perfette correlazioni alimentari e le giuste modalità di cottura) e l'alta variabile cala (quella del vino o viceversa), decrece il 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.

***Perossidi:** è una sostanza instabile che danneggia i villi intestinali (la parte interna dell'intestino tenue), gli acidi grassi essenziali, scatenano alterazioni al metabolismo, ecc. Nb. * **Lipidi polinsaturi = acidi grassi**.

CONCLUSIONE:

Si capisce perché i vini **rossi** e di qualità, vanno abbinati con determinati cibi e di qualità, perché i vini **bianchi** e di qualità vanno abbinati con altri cibi, sempre di qualità, perché le Bollicine di qualità vanno abbinare anche a tutto pasto e con cibi di qualità. Un equilibrato abbinamento - Cibo-Vino – richiede perciò l'applicazione di questo metodo in tutte le sue parti.

L'Abbinamento Equilibrato: l'esempio del Peperoncino.

Premesso che ognuno è libero di abbinare al cibo il vino che più gli piace, è utile sapere che le pietanze che vedono la presenza del peperoncino necessitano di una particolare attenzione per l'accoppiamento con il vino. Infatti la *Capsaicina*, molecola responsabile del bruciore o della piccantezza del peperoncino è insolubile nell'acqua (quindi è inutile bere quando si è presi dal bruciore) mentre è solubile con lo zucchero, l'olio, con i grassi e con l'alcol. Il vino, buon portatore di alcol, però non agisce in ugual maniera sulla *Capsaicina*, infatti vi è forte differenza tra vini rossi, vini bianchi fermi, e bollicine. Il vino rosso possiede un forte corredo di tannini i quali hanno il "difetto" di asciugare la bocca e la saliva (astringente salivare) evidenziando così massicciamente la piccantezza della *Capsaicina*. La presenza di un polifenolo particolare (l'antociano), forte antiradicale libero, ha inoltre il "difetto" di esaltarne le proprietà del bruciore. L'insieme dei tannini e degli antociani amplificando l'effetto di bruciore, sconsigliano in tal modo l'uso del vino rosso su questi piatti. I vini bianchi e in modo particolare quelli frizzanti, ma meglio ancora le bollicine, hanno viceversa un effetto salutare. I vini bianchi possiedono (più dei vini rossi) un corredo di *flavonoidi* che agiscono sulla *Capsaicina* come riduttori del bruciore. Inoltre l'anidride carbonica e il frizzare della bollicina fanno da spazzola e da parziale inibitore della piccantezza e infine, l'alcol (12,50-13,00 C°+) presente nel vino, diluisce la piccantezza del peperoncino in un effetto poco invasivo del bruciore.

Inoltre, per effettuare un equilibrato abbinamento cibo-vino necessita valutare la composizione biochimica del singolo piatto con quella del peperoncino e quindi abbinare il vino adatto per equilibrarne gli eccessi, smorzare la piccantezza del peperoncino, esaltarne organoletticamente i profumi e i sapori dell'intera pietanza, pulire la bocca e appagare la piacevolezza del cibo e del vino che stiamo gustando.

Nota conclusiva: le aziende vitivinicole citate nel menù, rappresentano il meglio dei prodotti abbinati sotto l'aspetto salutistico (*pulizia, equilibrio, integrità*) del vino di specie e non una scelta estemporanea.

L'Esempio di un Menù Equilibrato:

Antipasto composto da:

STORIONE IN CARPIONE AGRODOLCE DI VERDURE e TIMBALLO DI RISO E PEPRONCINO.

E' un piatto ricco di Sali e con un'ottima presenza di peperoncino, consiglia questo vino:

Spumante Brut a base di Pinot Nero – metodo Charmat - 6 mesi su lieviti – dell'Oltrepo Pavese – dell'azienda Fiamberti.

Primo piatto composto da:

AGNOLI SALTATI ALLO ZAFFERANO, VERDURE E PEPRONCINO e poi alla ZUPPETTA DI SCALOGNO E PANCETTA CROCCANTE E PEPRONCINO.

E' un piatto ricco di Sali e con una buona presenza di peperoncino, consiglia questo vino:

Spumante Brut a base di Ribolla Gialla - 24 mesi su lieviti - Charmat lungo – dell'azienda Friulana - Collavini.

Secondo Piatto composto da:

PETTO DI CAPPONCELLO ARROSTITO, con CASTAGNE, PATATE AL ROSMARINO, SALSA DI PRUGNE, MIELE, BALSAMICO E PEPRONCINO.

E' un piatto ricco di Sali e con una buona presenza di peperoncino, consiglia questo vino:

Franciacorta Cuvette docg - Brut Sec - Metodo Classico - 36 mesi su i lieviti – dell'azienda Villa di Monticelli Brusatti (Bs): vino composto da Chardonnay 80% - Pinot Nero 15% - Pinot Bianco 5%.

Dessert composto da:

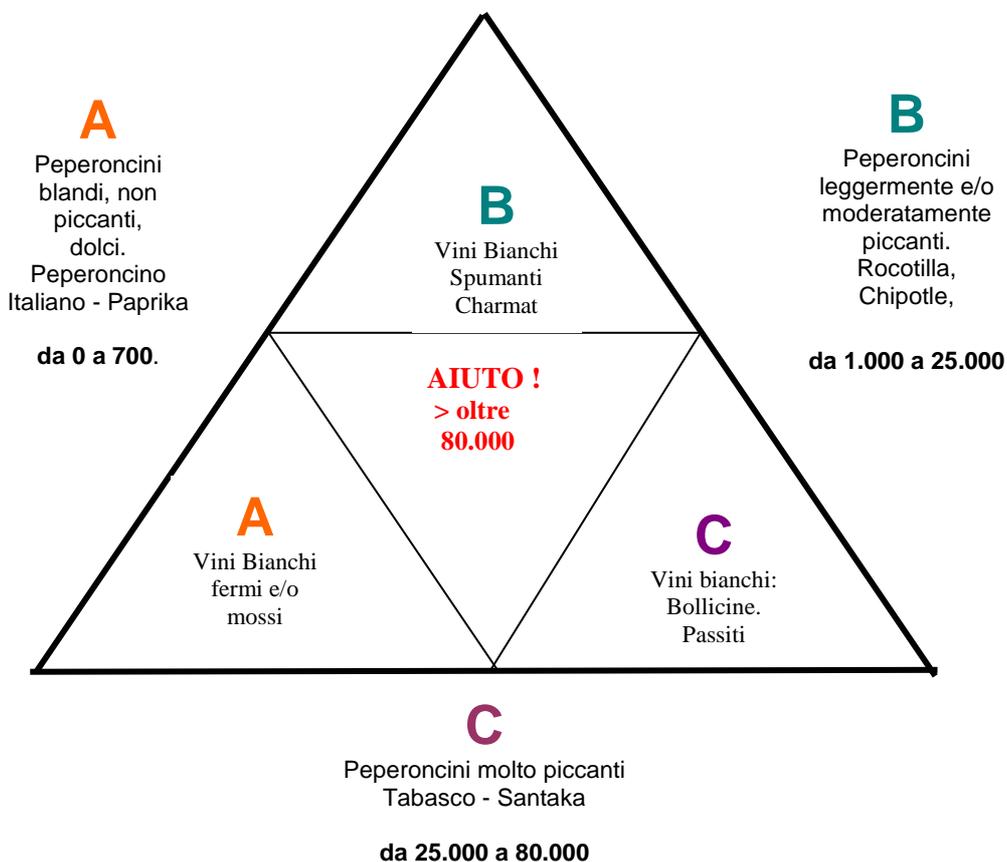
SPUMA DI TORRONE, SALSA DI CIOCCOLATO E PEPRONCINO affiancato da una CIALDA CROCCANTE AL PEPRONCINO.

E' un piatto ricco di Sali e con una buona presenza di peperoncino, consiglia questo vino:

"Mondeserto" Passito - vino da uve di Prosecco al 100% - dell'azienda Agostinetto, di Valdobbiadene.

Peperoncino: l'Abbinamento Equilibrato

SCALA - SCOVILLE - DA 0 A 16.000.000 - E ABBINAMENTO VINI

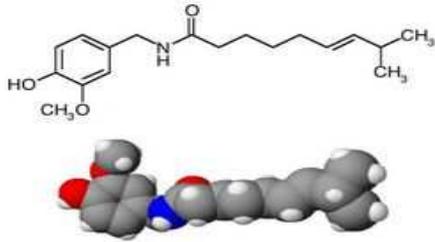


SCALA - SCOVILLE : Gradazione sintetica della Piccantezza del Peperoncino.

Non piccanti	Da 0 a 700
Leggermente Piccanti	Da 700 a 3.000
Moderatamente piccanti	Da 3.000 a 25.000
Molto piccanti	Da 25.000 a 80.000
Tossici: Aiuto !!!!	Da 80.000 a 16.000.000



Il Peperoncino



Capsaicina: Caratteristiche generali o molecolare = $C_{18}H_{27}NO_3$.

(C=carbonio) (H=idrogeno) (NO=nobelio)

Aspetto: solido bianco.

Proprietà chimico -fisiche

Densità (mg/cm^3) $1,04 \pm 0,06$ (20 °C)

Solubilità in acqua **poco solubile**

Solubile nell'alcool **molto solubile**

Temperatura di fusione (62-65 °C)

La sensazione di bruciore del peperoncino è dovuta alla Capsaicina.

Capsaicina (**diidrocapsaicina** + **alcaloidi**) = responsabili della “piccantezza”

La Capsaicina

non è solubile in acqua, quindi bere acqua non aiuta molto,

lo è nei grassi e nell'alcool.

Indicazioni di sicurezza

Per neutralizzare il bruciore nella bocca, i metodi più efficaci sono ingerire dello zucchero, dell'olio o

dei grassi; masticare del pane aiuta, in quanto rimuove per azione meccanica la capsaicina, mentre la caseina di latte, molto più concentrata nei formaggi, la lega, rendendola inefficace.

Per i casi più estremi, porre del ghiaccio sulla parte aiuta a dissecitare i recettori.

È irritante per gli occhi, ed in alta concentrazione, per la cute.

La **Capsaicina** interagisce con alcuni **termorecettori** presenti nella bocca, nello stomaco e nell'ano, che mandano un segnale al cervello come se la nostra bocca o il nostro stomaco "bruciasse".

La piccantezza dei peperoncini è misurata empiricamente tramite la scala di Scoville, in gradi da 0 a 10, e quantitativamente in unità di Scoville, basate in p.p.m. peso/peso di capsaicina e diidrocapsaicina.

Tossicità

Nel 1980 T. Glinsukon studiò le potenzialità tossiche dei capsaicinoidi. In tutti i casi la morte è dovuta a paralisi respiratoria. Per una persona di 70kg, la dose letale per ingestione sarebbe di 13 gr di capsaicina pura.

L'abbinamento con il vino

L'abbinamento con il vino Bianco risulta essere migliore in quanto è ricco di flavonoidi (il vino però, deve essere povero di SO₂, pulito, sano, fresco. Efficace risulta il vino frizzante naturale, ma meglio ancora una doppia fermentazione (charmat e di più il metodo classico);

- I Flavonoidi agiscono come riduttori della azione di bruciore della Molecola di Capsaicina,
- l'anidride carbonica e la Bollicina fungono da "spazzola" e da parziale "inibitore" e tende a rimuovere la mole di Capsaicina,
- L'alcool contenuto nel vino diluisce la molecola della Capsaicina e la **funzione di bruciore.**,

L'abbinamento con il vino Rosso è sconsigliabile in quanto è ricco di Antociani e di Tannini :

- L' Antociano esalta la piccantezza della Capsaicina,
- Il Tannino diminuisce la funzione salivare e accentua la sensazione di bruciore,
- L'insieme aumentano le sensazioni "infiammatorie", anche in presenza di alta gradazione d'alcoolica del vino.

- **L'abbinamento con vini passiti a bacca bianca** è efficace in quanto:
- I Flavonoidi agiscono come riduttori della azione di bruciore della Molecola di Capsaicina,
- L'assenza di Tannini (+-) esalta il Glicerolo ammorbidendo così la sensazione di bruciore,
- Gli zuccheri e i Lieviti inibiscono gradualmente la Capsaicina,
- L'alcool contenuto nel passito diluisce la molecola della Capsaicina e così la **funzione di bruciore.**

Peperoncino

Come è conosciuto in Italia

Liguria: Peviuncin russu.

Lombardia: Peverone.

Piemonte: Peuvreun.

Emilia: Pevrun, Piviron.

Toscana: Zenzero, Pepe rosso, Pepe d'India.

Abruzzo: Pipidigno, Lazzaretto, Cazzariello Saitti, Pepentò Piccante.

Molise: Diavulillo.

Campania: Peparuolo.

Puglia: Peperussi, Pipazzu, Pipariellu, Diavulicchio, Zenzero.

Sardegna: Pibiri moriscu.

Basilica: Diavulicchio, Francisello, Cerasella, Pupon, Zafarano, Mericanilì, Mecarillo.

Calabria: Pipi infernali, Pipi bruciante Canaeredu, Spezzuzzu, Pipazzu, Pipi sfuscente, Pipariellu.

SCALA SCOVILLE: i peperoncini più piccanti:

	Gradazione Scala Scoville	Tipo di peperoncino
Aiuto! > 80.000	16.000.000	Capsaicina pura
	5.300.000	Spray al peperoncino della polizia
	2.000.000	Spray al peperoncino comune
	1.000.000-350.000	Dorset Naga
	580.000 - 350.000	Habanero Red Savina
	350.000 - 100.000	Habanero
	325.000 - 100.000	Scotch bonnet
	225.000 - 100.000	African Devil
	100.000 - 50.000	Chiltepin
Molto piccanti (25.000 - 80.000)	100.000 - 50.000	Rocoto
	50.000 - 40.000	Santaka
	50.000 - 30.000	Cayenna
	50.000 - 30.000	Tabasco
	30.000 - 15.000	De arbol
	30.000 - 12.000	Aji
Moderatamente piccanti (3.000 - 25.000)	30.000 - 12.000	Manzano
	10.000 - 5.000	Chipotle
	8.000 - 2.500	Jalapeño
Leggermente piccanti (700 - 3.000)	8.000 - 2.500	Santaka
	2.500 - 1.500	Rocotilla
	2.000 - 1.000	Pasilla
	2.000 - 1.000	Poblano
Non piccanti (0 - 700)	1.500 - 1.000	Ancho
	700 - 0	Paprika
	500 - 100	Peperoncino classico italiano piccante
	500 - 100	Pimento
	0	Peperone dolce

Valutazione Qualità **Peperoncino** & Vino: scheda abbinamento

data	Nome Ristorante/Località		data	Via				
cap	Comune		Cap	Fax				
e-mail:	Via		e-mail:	Tipo di vino:				
Telefono	Tipo di piatto:		Telefono	Riferimento:				
	materie prime	pasta fresca	valore pasta	valore vino	valore abbinam.	componente salustistica	uva e vino	
1-parametro	farine	solo farine di grano tenero tipo "00" e superiori	11	10	10,5	rese/piante	basse rese di uva	11
<i>tipologia delle materie prime e prodotto finito</i>		farine di grano tenero tipo "0" + parte di "00"					alte rese	7
		solo farine di risulta					rese eccessive	3
	prodotto finito (es. rigatoni)	cottura perfetta	10	7	8,5	campagna	uve da agricoltura biologica	11
		cottura mediocre					uve da agricoltura integrata ()	7
		fuori cottura					uve da agricoltura tradizionale ed eccessiva	3
	ambiente	perfettamente pulito/sano	11	11	11	cantina	alta tecnologica (inox + barr/botti) pulito/sano	11
		accettabile					tecnologia vecchia, ambiente non tutto pulito	7
		scarso/non idoneo					vecchissima, igiene al limite, resine e cemento	3
TOTALE			32	28	30			
2-parametro	combinazioni alimentari	prodotti di prima scelta/dop	11	8	9,5	processi	lieviti propri (indigeni)	11
<i>combinazioni alimentari qualità prodotti tempi di cottura</i>		prodotti di seconda scelta				vinificazione	lieviti selezionati	7
		prodotti scadenti/scaduti					lieviti	3
	quantità	equilibrate	10	10	10	processi	metodo classico, frizzante/fermo perfetti	11
		squilibrare				fermentativi	spumantizzati, analoghi o fermi: mediocri	7
Peperoncino		eccessive					frizzanti scorretti, squilibrati,	3
	tempi di cottura	alla perfezione (colore, profumi e gusto integri)	11	7	9	processi	mannoproteine, azoto, oppure, so2 minima	11
		approssimativi (colore, profumi e gusto mediocri)				conservativi	anidride solforosa sotto i limiti prescritti	7
		sbagliati (colori, profumi e gusto ???!!)					anidride solforosa eccessiva	3
TOTALE			32	25	28,5			
3-parametro	organolettica	colori uniformi, densi, brillanti	11	10	10,5	organolettica	colori, bollicina, densità, brillantezza perfetta	11

<i>risultato organolettico sensoriale</i> Peperoncino	(visiva)	squilibrati, cotti, poco brillanti colori freddi, spenti	11	10	10,5	(visiva)	colori, bollicina, densità, brillantezza mediocre vino tecnologico	7 3
	organolettica (olfattiva)	profumi uniformi, armoniosi, distinguibili le componenti squilibrati, sovrapposti, industriali profumi scarsi, non perfetti, dubbiosi				organolettica (olfattiva)	profumi (floreali/fruttati) intatti ed equilibrati profumi (floreali/fruttati) non intatti e squilibrati piatto, scialbo, impercibile	11 7 3
	organolettica (gustativa)	gusto armonioso, tipico, morbido, piacevole squilibrato, sovrapposto, impreciso piatto, muto, vecchio	10	10	10	organolettica (gustativa)	gusto pulito, integro/avvolgente/quasi perfetto gusto impreciso,mediame.integro,accettabile scontroso, non integro, imbevibile	11 7 3
VALORE			TOTALE	32	30	31		
			TOTALE	96	83	89,5	TOTALE	
						0,8	indice di digeribilità	
						90,3	TOTALE VALUTAZIONE + Jndice di DIGERIBILITA'	
			indice digeribilità			indice digeribilità		
(jndice = 1 oppure 0,6 oppure 0,2)								(jndice = 1 oppure 0,6 oppure 0,2)

ABBINAM

SCALA	INDICE DIGERIBILITA' (CIBO & VINO)	j
99	1,0 = altissima digeribilità	1,0
94	0,9 = alta digeribilità	0,9
88	0,8 = facile digeribilità	0,8
82	0,7 = buona digeribilità	0,7
78	0,6 = mediocre digeribilità	0,6
68	0,5 = pesante digeribilità	0,5
60	0,4	0,4
50	0,3	0,3
40	0,2 = pessima digeribilità	0,2
30	0,1	0,1
20	0,0	0,0