

Alimenti: L' Abbinamento Equilibrato - (ed. **Carciofo**)

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 abbinate 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.

Carciofo & 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 del **carciofo** e ancor di più il carciofo in purezza, ovvero, allo stato crudo, necessitano di una particolare attenzione per l'accoppiamento con il vino. Infatti la composizione biochimica il carciofo (sia esso con o senza spine) è tutta particolare grazie presenza della:

- “**cinarina**” e della “**cinaropicrina**” che forniscono al carciofo il caratteristico sapore amaro sia a crudo che in fase di cottura; (*n.b. particolare <acido> contenuto già nelle foglie, nello stelo e nell'infiorescenza e infine nel carciofo*);
- “**scolinoside**” sostanza tannica che possiede un forte potere acerbo e note astringenti, anche fastidiose (*n.b. in modo più accentuato a crudo*).

L'insieme di queste tre componenti agiscono negativamente sul nostro apparato sensoriale e sulla forza basica salivare, accentuando le sensazioni amare, astringenti e tanniche del carciofo, richiedendo attenzione all'abbinamento con vini appropriati e possibili.

Inoltre, per effettuare un equilibrato abbinamento cibo-vino necessita valutare la composizione biochimica del *singolo piatto* con quella del **carciofo** e quindi abbinare il vino adatto per equilibrare gli eccessi biochimici aggressivi, esaltare organoletticamente i profumi e i sapori dell'intera pietanza, pulire la bocca e appagare la piacevolezza del cibo e del vino che stiamo gustando.

Il carciofo a crudo, per le sue caratteristiche organolettiche (dovute alla sua composizione bio-chimica strutturale) si presenta al gusto con due note molto evidenti: astringente ed amaro. E' necessario perciò che il vino messo in abbinamento assolva

1. ad una funzione “spazzolatrice” delle mole di tannino appoggiate sulla lingua e nella bocca,
2. che detto vino non sia tannico (di frutto e di legno = barrique, botte, ecc.)
3. che riduca le note di amaro possedute dal carciofo (quindi vino fruttato) e
4. che si sposi piacevolmente con la pietanza in purezza (carciofo crudo)
5. **vini abbinabili**: Spumanti Italiani – Prosecco di Valdobbiadene Superiore di Cartizze, Dry – az. Astoria;

Carciofo in combinazione alimentare; la regola è questa:

6. **i vini rossi abbinabili** sono quelli fruttati e giovani, per gli antipasti e stuzzichini; di medio corpo e medio giovani per i primi e secondi piatti;
7. **evitare vini portatori di tannini** (amari) specie se hanno subito un lungo passaggio in barrique; accentuano la sensazione di amaro e di astringenza; mutano le sensazioni organolettiche del carciofo e dalla combinazione alimentare.
8. **i vini bianchi sono consigliati**, specie se sono frizzanti o a doppia fermentazione (metodo classico) in quanto sono molto poveri di **tannini** ma ricchi di **flavonoidi** (dolci) che sommato alla bollicine (l'anidride carbonica) funge da “spazzola salivare”; ottimi in quanto capaci anche di ridurre sensibilmente l'astringenza della “**scolinoside**”. Gli Spumanti metodo classico infine, sono in grado di esaltare l'insieme del piatto che ha alla base il carciofo (*vedi grafico a piramide*).

Il menù (un esempio):

Antipasti

Crudità di “spinoso ligure” con scaglie di parmigiano, olio extra vergine e balsamico

Frittura di carciofi “spinosi”

Cuori di carciofi al vapore saltati in padella con scalogno e parmigiano; [Spumante Brut Prosecco di Valdobbiadene](#)

Primi Piatti

Chianchiarelle ai carciofi e pecorino

Pappardelle con carciofo “spinoso ligure” e pomodorini

Risottino con scampi e “spinoso ligure”;

[Spumante Brut Charmat Ribolla Collavini](#)

Secondi Piatti

Tagliata di manzo con carciofi trifolati e scaglie di provola affumicata

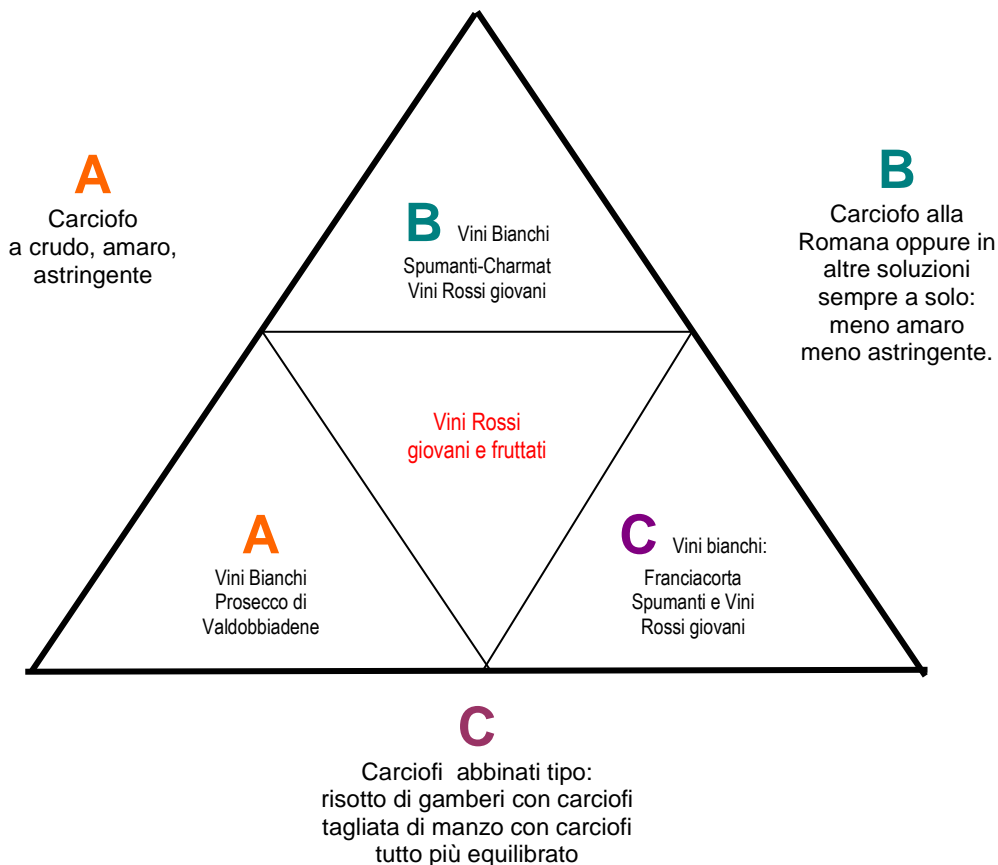
Scaloppina di vitello e “spinosi Liguri”

Filetto di Sampietro spadellato con foglie di carciofo e timo;

[Franciacorta Brut 36 mesi – Barone Pizzini](#)

Il Carciofo: l'Abbinamento Possibile

SCALA PIRAMIDALE E ABBINAMENTO VINI



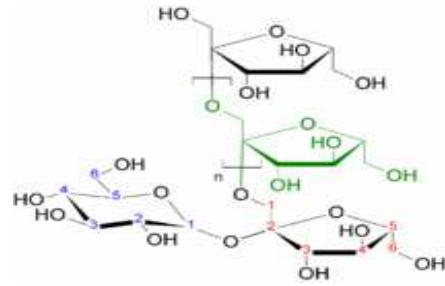
Carciofo con spine



Carciofo senza spine



Il Carciofo:



Inulina, polimero glucidico, fibra solubile facilita la digestione e riduce i gas intestinali; diminuisce la formazione dei trigliceridi.

Composizione Salutistica *:

Cinarina, una particolare sostanza amara contenuta nelle foglie, nello stelo e nell'infiorescenza, del carciofo che però svolge un'azione benefica sulla secrezione biliare, favorisce la diuresi renale e regolarizza le funzioni intestinali;

Inulina, polimero glucidico, fibra solubile, produce **fruttosio** (zucchero consigliato per i diabetici) che facilita anche la digestione e di riduce i gas intestinali; riduce l'aggressione dei trigliceridi.

Zuccheri (fruttosio) consentiti anche ai diabetici;

Il carciofo è quindi per la tradizione: tonico, stimolatore del fegato, sedativo della tosse, contribuisce a purificare il sangue, fortifica il cuore, dissolve i calcoli e disintossica;

Sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro,

Vitamine (A, B1, B2, C, PP),

Acido malico, acido citrico.

Composizione Chimica **: il carciofo è una pianta ricca di

Cinarina, (principio acido amaro),

acidi fenolici (amari)

tannini (amari)

la cinaropicrina e i suoi derivati, che le conferiscono il caratteristico sapore amaro

di acidi organici, (odore e sapori neutri)

flavonoidi (scolinoside, dolce)

cinaroside e **scolinoside** (sostanze dette flavoniche),

lattoni sesqui-terpenici (caratteristica particolare olfattiva del carciofo).

enzimi (inulasi, invertasi, ossidasi, cinarasi, proteasi),

acido clorogenico, caffeico, pectina, sali di potassio, calcio, magnesio e sodio, e una materia

colorante verde,

tracce di manganese, zinco, ferro.

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

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

3-parametro risultato organolettico sensoriale Carciofi Spinosi Trifolati	organolettica (visiva)	colori uniformi, densi, brillanti squilibrati, cotti, poco brillanti colori freddi, spenti	11	10	10,5	organolettica (visiva)	colori, bollicina, densità, brillantezza perfetta colori, bollicina, densità, brillantezza mediocre vino tecnologico	11 7 3
	organolettica (olfattiva)	profumi uniformi, armoniosi, distinguibili le componenti squilibrati, sovrapposti, industriali profumi scarsi, non perfetti, dubbiosi	11	10	10,5	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	0,8	indice di digeribilità	
					90,3	90,3	TOTALE VALUTAZIONE + Indice 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