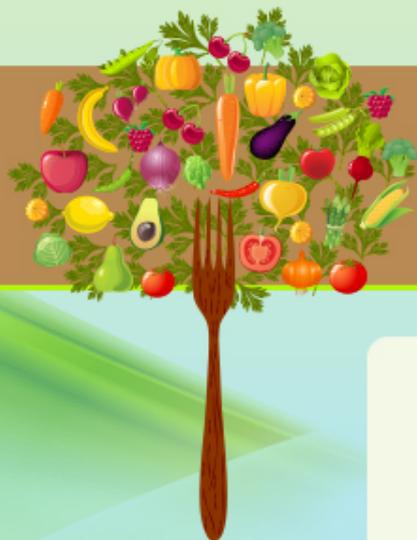


72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS

MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:

UN PO' DI CHIAREZZA SU EFFETTI SULLA SALUTE DI: FRUTTA
SECCA – OLII VEGETALI (PALMA, CANOLA)

**Frutta secca e olii vegetali nella storia e nella
consuetudine**

Pietro Scalera

SIMP
eSV

Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

3/8 Ottobre 2016

Complesso Chia Laguna
Domus de Maria (CA)

In epoca dinastica **noci e mandorle** facevano parte del costume alimentare e fu proprio dalla civiltà egizia che tali frutti penetrarono nella civiltà greca e in quella romana

- Nei banchetti dell'antichità la frutta secca faceva parte della secunda mensa
- Nella Roma antica erano simbolo di matrimonio.
- In epoca cristiana il consumo della frutta secca non subì flessioni, caricandosi di mistici simbolismi. Nelle fonti esegetiche, mandorle, noci e nocciole sembra abbiano valore intercambiabile
- Secondo alcuni studiosi le fasi che hanno scandito la generazione di questi frutti rimanderebbero all'incarnazione di Cristo e al mistero della Trinità



Solstizio d'estate

la magica notte di San Giovanni

Il 24 giugno è il primo giorno di una nuova stagione e in magia è associato alla festa di San Giovanni Battista giorno della sua nascita 6 mesi prima del Cristo (da quanto affermato dalla chiesa).

Il sole (fuoco) si sposa con la luna (acqua): da qui i riti e gli usi dei falò e della rugiada, presenti nella tradizione contadina e popolare ma anche il ruolo di tutte le piante e le erbe della terra che in questo breve ma intenso arco di tempo, vengono influenzate con particolare forza e potere



Noci

*... unguento unguento
mandame alla noce de Benevento
supra acqua et supra vento
et supra omne maltempo “.*



Nocino

Ma la notte di San Giovanni resta soprattutto collegata all'albero di noce e ai suoi frutti. E' proprio durante questa notte che si devono raccogliere le noci, dette appunto di San Giovanni, per la preparazione del **nocino**, il liquore ottenuto dalla infusione delle noci, ancora verdi e immature, nell'alcol.

Si racconta che la ricetta sia stata portata in Italia dai francesi, infatti il culto del noce come "albero delle streghe" era di origine druidica e fu esportato dai Britanni; pozioni ritenute magiche si preparavano infatti in Bretagna utilizzando noci acerbe...



Nocino

1 litro di alcol

13 noci,

13 chicchi di caffè crudi

13 tostati,

3 chiodi di garofano,

3 cortecce di cannella e

3 cucchiaini di zucchero.

In infusione per 40 giorni...



Mandorle

Originaria dell'Asia, la **mandorla** cresceva già nell'età della pietra e presumibilmente venne coltivata a partire dall'età del bronzo, diventando il primo frutto lavorato dell'antichità

Questa pianta è quella che fiorisce per prima, e la leggenda greca “Demofonte e Fillide” ne svelerebbe il perché



Mandorle

Presso gli antichi Romani, la mandorla era ritenuta un rimedio contro l'ubriachezza

Carlo Magno contribuì alla diffusione del mandorlo, perché considerato una pianta che donava un cibo completo, dalle proprietà stimolanti e curative

Il latte di mandorle era considerato un ottimo rimedio rinfrescante dell'intestino e della vescica

Indicate in caso di denutrizione, oltre che altamente nutritive, le mandorle sono anche un alimento molto equilibrato, in momenti in cui l'organismo ha particolarmente bisogno di energia: gravidanze, convalescenze, attività sportiva, superlavoro fisico ed intellettuale



Mandorle

Nel Medioevo, la mandorla divenne uno degli ingredienti più usati sia nella cucina di corte che per gli afrodisiaci e i filtri d'amore. Tale successo era legato, oltre che alle proprietà nutrienti e corroboranti del frutto (contiene quasi il doppio delle proteine della carne di manzo), anche alla sua forma che s'immaginava rappresentasse l'organo femminile pronto ad aprirsi nell'atto di generare la vita.



L'usanza di regalare e mangiare confetti di mandorle in occasione di nozze e battesimi deriva proprio dal valore simbolico di prosperità collegato alla mandorla.



Prunus dulcis

La medicina umorale medioevale riponeva grandi aspettative nelle mandorle, prescrivendole nei casi di deperimento per ringiovanire e potenziare l'attività sessuale, tanto che nel XVI sec. il medico-botanico Mattioli dichiarava: "... molti le usino ne restaurativi e nelle medicine che aumentano il coito".



Prunus dulcis



Pistacia vera

La coltura della “**Pistacia Vera**” si perde nella notte dei tempi. La sua origine antichissima viene ubicata in un’area che comprende Siria, Palestina e Turkmenistan

- Citato già nella Bibbia fra i regali inviati da Giacobbe al Faraone, presso la corte della Regina di Saba, il pistacchio veniva identificato come un frutto privilegiato da riservare alla famiglia reale
- Noto ad Assiri e Persiani, nel mondo greco del III sec. a.C. era apprezzato per i suoi principi curativi, ed altresì inserito nella categoria degli stimolanti fisici e sessuali
- La pianta arrivò a Roma nel 30 d.C. con Lucio Vitellio, governatore generale della Siria, come albero esotico scovato in uno dei paesi dell’impero



Pistacchi

Furono gli Arabi, attorno al X sec. che incrementarono la coltivazione dei pistacchi in Sicilia, alle pendici dell'Etna (Bronte), favoriti dall'habitat naturale del terreno concimato da ceneri vulcaniche



Pistacchi

Durante l'Undicesimo secolo, il medico Avicenna, parlando delle virtù dei pistacchi, sentenziava: “usansi i pistacchi nei cibi e nelle medicine che si fanno per madonna Venere”



Ibn Sinā, alias **Abū 'Alī al-Ḥusayn ibn 'Abd Allāh ibn Sīnā** o **Pur-Sina**
Avicenna ابن سينا ; Persia: Balkh, 980 Hamadan 1037),

In seguito a questo giudizio il frutto divenne per secoli, assieme a mandorle e pinoli, ingrediente fondamentale dei cibi “restaurativi” somministrati a coloro che soffrivano di deperimento fisico e sessuale



Nocciole

- La **nocciola** è uno dei frutti selvatici di cui l'uomo ha scoperto il valore nutritivo sin dall'antichità
- Pianta apprezzata già dai Greci, fu poi raccomandata anche da Catone che ne consigliava la coltivazione negli orticelli cittadini dell'antica Roma
- Plinio sosteneva che questi frutti provocavano, oltre a emicranie e flautolenze, anche un ingrassamento del corpo, ma che se tostati curavano il mal di gola



- Il nome botanico "Corylus avellana", gli fu attribuito dai romani che utilizzarono la parola greca "còrys", significante 'casco o copricapo', come la ghianda del nocciolo che è protetta da una brattea fogliosa



Nocciole

- Nel medioevo, frasche di nocciolo venivano utilizzate sia per stringere patti col demonio, che per guarire l'epilessia
- Un ramo di questo albero, reciso con un coltello mai usato, serviva ai maghi per evocare i morti, e ancora oggi viene utilizzato dai raddomanti per localizzare una sorgente d'acqua



Nocciole

- Alto valore calorico
- Acidi grassi polinsaturi (riduzione del colesterolo)
- Fibre (migliorano il transito intestinale)
- Vitamine e minerali

Inoltre dalle nocciole si estrae un olio dalle preziosissime proprietà emollienti, lenitive, antiossidanti e astringenti



Paradosso

Per tradizione consumiamo la frutta secca quasi esclusivamente durante le feste natalizie, periodo in cui è risaputo si è soliti fare un “pieno” di cibi ricchi di calorie e, quel che è peggio, al termine di piatti “ricchi” con il rischio di appesantire anche la digestione



Opportunita'

I semi oleosi sono quindi da considerare non solo uno sfizio da sgranocchiare nel periodo natalizio ma una vera e propria miniera di proprietà nutrizionali da **usare tutto l'anno**.



Dose raccomandata...



15 Mandorle



14 Nocciole



*95 Pinoli
una manciata*



*50 Pistacchi
una manciata*

100 kcal di .. frutta secca



*3 Noci
ossia 6 gherigli*



*5 Arachidi
in guscio*



14 Anacardi



4 Noci brasiliane





Nell'Odissea una citazione riguardo i Lekythos, vasi di olio profumato per il bagno, ci riconduce all'immagine di fanciulle atte a prepararsi per le nozze tra vasi di olio profumati, ceramiche per olio, unguenti e cosmetici

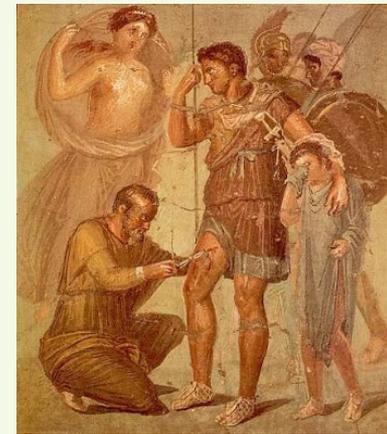
Ippocrate raccomandava l'olio in casi di ulcere

Nell'antica Roma si raccontava l'aneddoto di quel centenario che doveva la sua longevità all'uso costante di olio d'oliva

Plinio scrive: "Ci sono due liquidi che fanno molto bene al corpo umano: il vino per uso interno e l'olio per uso esterno"



Le ricette di Plinio...



Questo grande autore latino ha tracciato numerose ricette che utilizzano come rimedio curativo quasi tutto dell'olivo:

- le foglie, per il forte potere astringente e depurativo, usate schiacciate, mischiate a olio e applicate come impacchi contro le ulcere e i mal di testa
- il decotto con miele per togliere le infiammazioni
- il succo ottimo per gli occhi arrossati, preparato schiacciando le foglie e versandovi del vino e dell'acqua piovana
- l'acqua espulsa dal tronco dell'olivo bruciato verde, ideale come cicatrizzante
- la corteccia delle radici di un olivo giovane, presa con miele per guarire le espettorazioni purulente

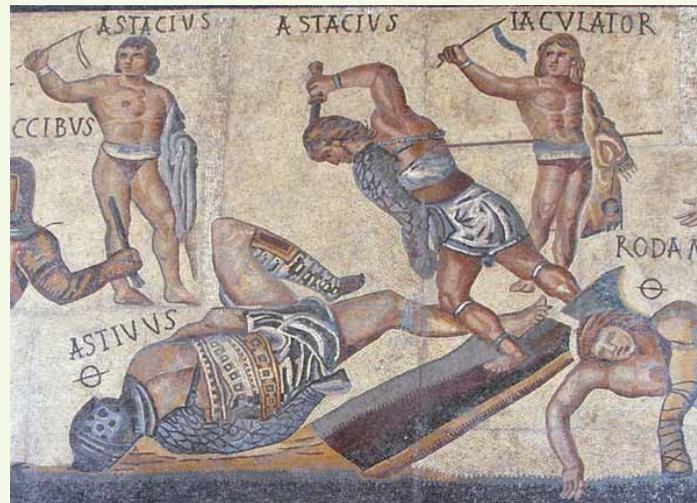


Oltre che per finalità mediche i Romani impiegano l'olio anche per i piaceri del corpo:

-dopo il bagno alle terme per massaggiarsi la pelle

-prima degli esercizi fisici in palestra, soprattutto i lottatori e i corridori, per ungersi il corpo, riscaldare i muscoli, e per proteggersi contro gli sbalzi di temperatura.

Alla fine, uno spesso strato di sabbia, sudore e olio ricopre il corpo dello sportivo; proprio questa miscela, dopo essere rimossa con lo strigile, strumento apposito a forma di serpente, viene raccolta dal maestro del ginnasio per essere rivenduta per usi medici, un commercio molto redditizio, secondo Plinio.



Galeno nel II sec. d.C. formulò addirittura una primordiale emulsione detta "Ceratum Galeni" fatta di olio d'oliva, cera d'api e acqua di rose, che aveva finalità curative ed estetiche.



La medicina araba,
come quella
medioevale dei paesi
del Mediterraneo,
continuò ad utilizzare
l'olio d'oliva quale
medicamento sia per
uso esterno che
interno



- Erano particolarmente rinomati l'olio verde di Venafro, come attestano Marrone, Plinio, Orazio e Stradone, e quello della Liburnia, in Istria; pessimo era considerato l'olio africano che veniva usato esclusivamente per l'illuminazione
- Non mancavano allora, come oggi, le contraffazioni, se dobbiamo credere ad una ricetta di Apicio che insegnava a contraffare l'olio della Liburnia utilizzando un prodotto spagnolo



L'olio di palma è sempre stato molto usato nei paesi dell'Africa Occidentale come olio alimentare. I mercanti europei che commerciavano in quei luoghi talvolta lo importavano in Europa, ma poiché l'olio era abbondante ed economico, l'olio di palma rimase raro fuori dall'Africa occidentale.



Keep That Wedding Day Complexion



The blushing bride of today should be the blooming matron of tomorrow, retaining the charm of girlhood's freshness to enhance radiant maturity. For bridal beauty should not fade, nor the passing of each anniversary be recorded on your face.

Keep the schoolgirl complexion which graced your wedding day, and you will keep your youth. With a fresh, smooth skin, no woman ever seems old. The problem of keeping such a complexion was solved centuries ago. The method is simple—the means within the reach of all.

Cosmetic cleansing the secret

To keep your complexion fresh and smooth you must keep it scrupulously clean. You can't allow dirt, oil and perspiration to collect and clog the pores if you value clearness and fine texture.

You can't depend on cold cream to do this cleansing—repeated applications help fill up the pores. The best way is to wash your face with the mild, soothing lather blended from palm and olive oils, the cleansers used by Cleopatra.

Science has combined these two Oriental oils in the bland, balmy facial soap which bears their name. You need never be afraid of the effects of soap and water if the soap you use is Palmolive.

How it acts

The rich, profuse lather, massaged into the skin, penetrates the pores and removes every trace of the clogging accumulations which, when neglected, make the skin texture coarse and cause blackheads and blotches.

It softens the skin and keeps it flexible and smooth. It freshens and stimulates, encouraging firmness and attractive natural color.

Oily skins won't need cold creams or lotions after using Palmolive. If the skin is inclined to dryness, the time to apply cold cream is after this cosmetic cleansing.

And remember, powder and rouge are perfectly harmless when applied to a clean skin and removed carefully once a day.

Don't keep it only for your face

Complexion beauty should extend to the throat, neck and shoulders. These are quite as conspicuous as your face for beauty or the lack of it.

Give them the same beautifying cleansing that you do your face and they will become soft, white and smooth. Use it regularly for bathing and let it do for your body what it does for your face.

Not too expensive

Although Palmolive is the finest, mildest facial soap that can be produced, the price is not too high to permit general use on the washstand for bathing.

This moderate price is due to popularity, to the enormous demand which keeps the Palmolive factories working day and night, and necessitates the importation of the costly oils in vast quantity.

Thus, soap which would cost at least 25 cents a cake if made in small quantities, is offered for only 10 cents, a price all can afford. The old-time luxury of the few may now be enjoyed the world over.

THE PALMOLIVE COMPANY, Milwaukee, U. S. A.
THE PALMOLIVE COMPANY OF CANADA, Limited,
Toronto, Ontario

Volume and efficiency
produce 25-cent quality
for
10c



Copyright 1922—The Palmolive Company
U.S.A.

How the Grecian Mother Bathed her Baby

Fine oils were the favored cleansing agents for young and old. The Grecian mother used nothing else to bathe her babies, together with soft, tepid water. Modern science prescribes the same method for new-born infants.

Palmolive Soap is made from the Palm and Olive Oils so highly valued throughout the ages for their wonderful cleansing properties.

Its creamy lather introduces you to the luxury enjoyed by the Ancients, but in a convenient form they never knew.

Palmolive Soap

Palmolive Shampoo—a Palm and Olive Oil liquid soap that thoroughly cleanses.

Palmolive Cream reinforces the natural oil which keeps the skin smooth and unwrinkled.

B. J. JOHNSON SOAP COMPANY, Inc.
MILWAUKEE, WISCONSIN

Canadian Factory: 155-157 George St., Toronto, Ont.

Threefold Sample Offer—Liberal cake of Palmolive, bottle of Shampoo and tube of Cream, packed in neat sample package, all mailed on receipt of five two-cent stamps.



PERCORSI SIMPeSV per un AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

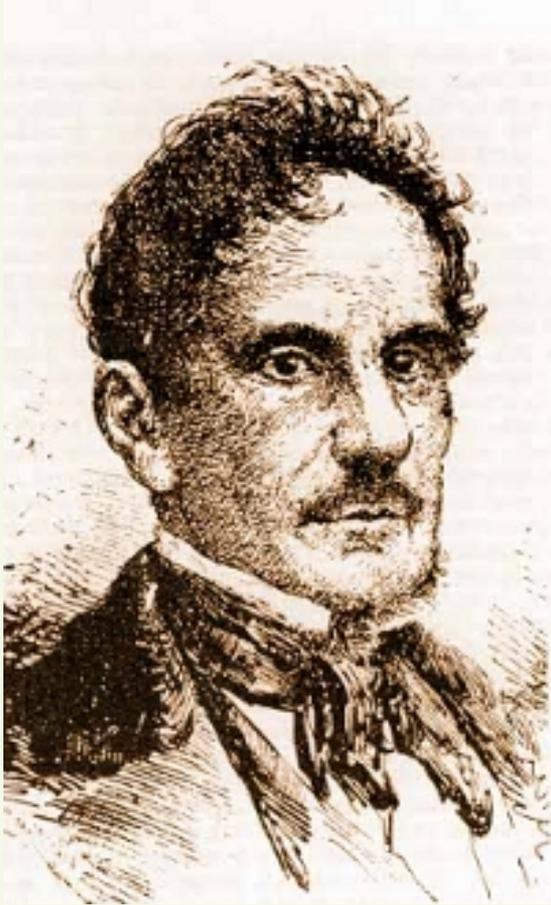


I GRASSI DI CONDIMENTO: uso ...

COMUNE		PUNTO DI FUMO °C	CONSIGLIATO	
USO	GRASSO		GRASSO	USO
Fritti, soffritti, dolci	Strutto	180°-210°	Strutto	X
Soffritti, crudo	Lardo	180°	Lardo	X
Dolci, crudo, soffritti	Burro	110°-130°	Burro	Dolci, crudo
Soffritti, arrosti	Burro chiar.	180°	Burro chiar.	Soffritti
Fritti, soffritti, crudo	Olio oliva ev	180°-210°	Olio d'oliva	TUTTO
Fritture	Olio arachidi	160°	Olio arachidi	X
Fritture	Olio girasole	110°	Olio girasole	X
Fritture	Olio di mais	160°	Olio di mais	X
X	Olio di lino	110°	Olio di lino	Crudo
Dolci, crudo, soffritti	Margarina v.	110°-130°	Margarina v.	Dolci, crudo



Grazie per l'attenzione



*Magnamo du' fronne d'insalata.
Quarache volta se famo una frittata
che si la metti ar lume ce se specchia
come fussi a traverso d'un orecchia;
quattro noci e la cena è terminata*

Giuseppe Gioachino Belli
Roma 1791 - 1863

