

Sport a tavola, specialità piemontesi alla prova del tennis - Il Piccolo

Dal prosciutto di Cuneo al formaggio di Bra passando per i salami: ogni prodotto è frutto di un processo culturale e di rispetto per la natura. Il gover...

04/12/2022
REDAZIONE

Per eccellere nello sport bisogna essere campioni anche a tavola. Se per conquistare coppe e medaglie gli sportivi si affidano ai migliori tecnici, un altro segreto per raggiungere il successo nella rispettiva disciplina è quello di tenere una corretta alimentazione, diventato sempre più un fattore determinante nello sport di alto livello negli ultimi anni e se, oltre a mangiare bene, si riesce a mangiare qualcosa di buono come i prodotti Dop e Igp che può offrire il territorio, meglio ancora.

Nei giorni scorsi, al Circolo della Stampa-Sporting si è tenuto il workshop «I prodotti Dop e Igp del Piemonte nella dieta degli sportivi»: esperti, critici e imprenditori ne hanno discusso in un incontro organizzato da Consorzio di Tutela e Promozione del Crudo di Cuneo Dop, Consorzio di Tutela del Salame Piemonte Igp, Organizzazione dei produttori Joinfruit e Consorzio di Tutela del formaggio Bra Dop. Presenti anche l'assessore regionale alla Sanità Luigi Genesio Icardi, che ha aperto i lavori, e il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio, che non ha potuto fare a meno di assaggiare le eccellenze che hanno stuzzicato i palati della platea all'entrata del Circolo e continueranno a farlo nella giornata odierna, in cui era in programma anche il 1° torneo di tennis «Trofeo dei prodotti Dop e Igp del Piemonte», al quale hanno partecipato circa 150 ragazzi e ragazze tra gli 8 e i 14 anni, in coppia con i loro genitori, svoltosi sui campi dove si sono allenati i tennisti partecipanti alle Nitto Atp Finals. La due giorni si è chiusa con un pomeriggio dedicato a ragazzi, genitori, soci e maestri della scuola tennis con degustazione dei prodotti Dop e Igp dei Consorzi e con la premiazione del torneo che ha visto assegnare la Coppa dei prodotti Dop e Igp del Piemonte.

«Sono felice di parlare in quest'intervista con la voce un po' impastata dal prosciutto crudo di Cuneo perché è un'eccellenza meravigliosa, così come lo sono i nostri formaggi e gli altri prodotti qui presenti - ci ha raccontato Cirio durante la degustazione -. Noi siamo quello che mangiamo, dobbiamo ricordarcelo sempre. Mangiare non dev'essere soltanto un'esigenza, ma anche un piacere e ciò che mangiamo dev'essere non solo buono, ma anche sano. La meraviglia delle nostre produzioni è che hanno queste due caratteristiche perché sono prodotti di qualità, che rispettano la loro storia e la loro tradizione, senza sfruttamento di persone e che diano a coloro che li hanno

creati la stessa remunerazione. Nella toma delle montagne del Monviso c'è la stessa cultura che c'è in un dipinto antico, uguale: è la cultura del rispetto della natura e delle leggi tralasciate dai nostri nonni e dalle nostre nonne. Sono prodotti che conquistano il mondo perché sono veri e le cose vere, piacciono».

Il governatore del Piemonte Alberto Cirio alle prese con le specialità gastronomiche piemontesi

Durante l'incontro del venerdì sera, si è discusso dell'importanza della sana alimentazione nella dieta dello sportivo e di come alcuni cibi come il prosciutto, i salumi e i formaggi, da sempre ritenuti poco idonei, assunti nelle giuste quantità e integrati con altri, possano invece contribuire alle alte prestazioni degli atleti. «L'obiettivo di questo insieme di eventi organizzati presso il Circolo della Stampa - Sporting di Torino è stato quello di sfruttare l'entusiasmo scaturito dalle Nitto Atp Finals, per lanciare un messaggio volto a migliorare la nostra alimentazione - ha affermato Chiara Astesana, presidente del Consorzio di Tutela e Promozione del Crudo di Cuneo Dop - Vorremmo, sulle ali dell'entusiasmo di questi giorni, creare un collegamento tra le eccellenze del tennis mondiale e le eccellenze dei prodotti Dop e Igp del Piemonte. Lo sport richiede una equilibrata e buona alimentazione e la qualità dei prodotti è un presupposto irrinunciabile».

Gli ha fatto eco Daniele Veglio, presidente del Consorzio di Tutela del Salame Piemonte: «Essere riusciti ad accostare in un unico evento i consorzi di valorizzazione e tutela delle migliori eccellenze enogastronomiche del nostro territorio e il mondo dello sport, e per di più all'interno della cornice di una location che negli ultimi giorni è stata sotto i riflettori del mondo per le Atp Finals è stato sicuramente un ottimo modo per promuovere le tipicità piemontesi. L'idea di organizzare un torneo di tennis genitori e figli ci ha infatti permesso di unire sport e buon cibo, con l'augurio di poter trasmettere queste passioni di generazione in generazione».

Tradizione e formaggi vanno di pari passo, come ha sottolineato Franco Biraghi, presidente dei Consorzi di Tutela dei formaggi Bra Dop, Raschera Dop e Toma Piemontese Dop: «Siamo molto orgogliosi di aver dimostrato come il sapore, l'aroma e la versatilità di Bra, Raschera e Toma Piemontese riguardino sia il loro impiego all'interno di ricette sia le occasioni in cui possono essere degustati in purezza. In questi due giorni abbiamo avviato un progetto di grande valore, dando la possibilità non solo di esperire la bontà di simili eccellenze ma anche di contestualizzare le loro proprietà nutrizionali all'interno di un contesto che per gli sportivi rappresenta un tassello fondamentale. Siamo molto fieri del risultato, certi che, anche in questa occasione, Bra, Raschera e Toma Piemontese sarebbero stati all'altezza delle aspettative».

Fare rete è importante e l'ha messo in luce Bruno Sacchi, direttore di Joinfruit: «Nasce in questo territorio, a cui siamo grati e che cerchiamo di curare attraverso il nostro lavoro nei campi e realizzando progetti che contribuiscono al benessere della comunità. La protagonista di queste giornate è stata la Mela Rossa Cuneo Igp con il suo nuovo succo, parte della nostra linea di succhi di frutta Joinfruit Fresh, lavorati con spremitura a freddo al 100%, un metodo innovativo che ci

permette di salvaguardare tutte le proprietà organolettiche e nutrizionali della frutta. Siamo lieti di aver partecipato a questo evento e di aver offerto più gusto e salute ai giovani tennisti di questo torneo così come a tutti i nostri consumatori».

A trarre le conclusioni è stata la biologa nutrizionista Mara Antonaccio: «Affrontare allenamenti e impegni agonistici richiede la giusta energia e una nutrizione varia e bilanciata, che non esclude alcun cibo, è sempre da preferire a diete squilibrate o fai da te. Sono molti i pregiudizi in campo alimentare, infatti spesso si commette l'errore, dal punto di vista nutrizionale, di considerare alcuni nutrienti come i grassi degli alimenti dannosi; questo non è vero se il loro apporto nella dieta è equilibrato e nelle giuste quantità».

Nel corso dell'incontro è stato evidenziato come nel prosciutto Crudo di Cuneo, tra i nutrienti importanti vi siano minerali come il ferro, un alto contenuto di vitamine del gruppo B, aminoacidi essenziali derivanti dalle proteine della carne e una quantità minore di sale rispetto ai prosciutti del passato. «La giusta quantità da consumare per non eccedere nelle calorie (270 kcal. se mangiato come si presenta, 170 kcal. se sgrassato per 100 grammi) è di 60/80 grammi per porzione – dice Antonaccio -. Queste sue caratteristiche lo rendono perfetto, come i salumi di buona qualità e i formaggi, idoneo alla nutrizione degli sportivi. Per questo è consigliabile consumare una dose di 100 grammi di formaggio come quelli del Consorzio del Bra Dop, che ne propone di molto validi nutrizionalmente, anche quattro volte a settimana. Se a queste eccellenze gastronomiche piemontesi si accompagna una buona mela, fresca per il prosciutto e i salumi, in composta per il formaggio, aggiungeremo anche i sali minerali e le vitamine per una dieta davvero equilibrata. La mela può essere consumata disidratata come snack, circa 20 grammi o in succo. In questo, l'O.P. Joinfruit ottiene dalla Mela Rossa Cuneo IGP un validissimo succo con spremitura speciale, che mantiene inalterate le sue capacità nutrizionali».

E ad addolcire il contesto ci ha pensato un'eccellenza torinese come Alberto Marchetti, bravo a stuzzicare i palati con il suo gustoso tiramisù, che ha messo tutti d'accordo nella cena di gala del venerdì sera.

Via Ernesto Lugaro n. 15 - 00126 Torino - P.I. 01578251009 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.

I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale.