



Soluzioni semplici per proteggere bene la salute, la casa e il tenore di vita!

Vieni a scoprire i nostri prodotti su [www.unifogroup.it](http://www.unifogroup.it)

# la Repubblica

ATTUALITÀ

la Repubblica GIOVEDÌ 17 NOVEMBRE 2010

21

## Stili di vita

PER SAPERNE DI PIÙ  
[www.repubblica.it/sapori](http://www.repubblica.it/sapori)  
[www.ansa.it/news/red-good](http://www.ansa.it/news/red-good)

Studio italiano: i cibi rossi preferiti perché più nutrienti, quelli verdi non stuzzicano l'appetito

# Mangiare a colori

Decidiamo con gli occhi che cosa mettere nel piatto

### LA NOVITÀ



SU REPUBBLICA.IT NASCE SAPORI  
Da oggi il sito di Repubblica si occuperà anche di sapori, con news, interviste, reportage, approfondimenti e i consigli delle firme del giornale sul mondo del cibo e del gusto. L'indirizzo è [www.repubblica.it/sapori/](http://www.repubblica.it/sapori/)

ELENA DUSI

**M**ANGIARE con gli occhi non è una metafora. La vista guida l'appetito nella nostra specie, a differenza di animali meno evoluti che preferiscono seguire il naso. Il rosso, dalla carne alla frutta matura, indica un cibo ricco di proteine e calorie, e quindi da preferire, secondo i gusti dei nostri antenati perennemente affamati. Il verde, indice di una mela acerba o di una verdura povera di energia, non è invece il massimo per stuzzicare l'appetito.  
Così è da quando è nato l'uomo, racconta uno studio su *Scientific Reports* pubblicato dalla Sissa, la Scuola internazionale superiore di studi avanzati di Trieste. Poiché alla ricerca di cibi i primitivi dedicavano la maggior parte dei loro sforzi, il cervello si è evoluto per ottimizzare la scelta degli alimenti più nutrienti. Aiutati dalla messa a punto di un sistema di visione tricromatico (che combina rosso, blu e verde e che si è probabilmente sviluppato fra 80 e 30 milioni di anni fa negli uomini e in altri primati), i nostri antenati hanno sviluppato questo "semaforo al contrario" in cui il rosso scatena l'appetito e il verde lo sopprime. Nell'esperimento, a 68 volontari sono stati mostrati alimenti verdi o rossi. Loro hanno quantificato il desiderio di mangiarli e stimato quanto fossero nutrienti. «Nei cibi non processati, il colore predice l'apporto calorico» spiega Francesco Foroni, neuroscienziato della Sissa. L'associazione fra rosso e appetito vale anche per i cibi cotti. Sembra un controsenso. Ma, spiega Raffaella Rumiati, un'altra autrice, «questo ci suggerisce la presenza di meccanismi evolutivi molto antichi, precedenti all'introduzione della cottura».

**L'intervista.** Gianni e Paola Mura, firme enogastronomiche del Venerdì, raccontano la loro idea di locale perfetto

“Scegliamo i ristoranti in base al piatto meglio se c'è una margherita in tavola”

LUIGI BOLOGNINI

MILANO. Venticinque anni di gusto. Gianni e Paola Mura non li festeggiavano per il matrimonio, che dura felicemente da ben di più, ma per la rubrica *Mangia & Bevi* sul Venerdì di Repubblica. Dopo oltre mille recensioni di ristoranti gli si può chiedere come si sceglie e giudica un ristorante. Meno a parte, magari. Sornò è facile.

**Come vi indirizzate?**  
«Per il 70 per cento su segnalazioni di lettori. Il resto è una lettura comparata delle guide gastronomiche: se un posto compare in più di una, forse merita attenzione. Igratissimo Internet, nel senso di sito di recensioni del pubblico, mentre un'occhiata al sito del locale va data. Un orecchio di riguardo lo prestiamo ai produttori di vini. Visto che *Mangia & Bevi* parla anche di enologia, se indicava qualche locale nei dintorni della cartolina, ci si va».

**Scolto il posto, c'è ancora qualche filtro prima di andarci?**  
«Molto importante la telefonata di prenotazione se un'oretta e mezza prima dell'orario di apertura non risponde nessuno si tende a evitare. Vuol dire che non c'è sufficiente professionalità. E abbiamo istintiva diffidenza per le insegne al neon».

**Una volta dentro?**  
«L'elemento centrale è il piatto: quello che c'è sopra. Non ci impressionano i piatti di forma bizzarra, magari pentagonale oppure esadati. Insopportabili, come un'altra tendenza recentissima, il tavolo rotondo, niente tovaglia, e neppure la tovaglietta. Appoggiare le polsate sul legno non è un progresso, agitare è peggio».

**Parliamo allora dell'igiene.**  
«Naturalmente i portainchiostro, pavimento, vetri e i bicchieri, che spesso si ha la tendenza a non far brillare come si deve. Senza dimenticare le coltelle. Veniamo al menù».



**MILLE RECENSIONI**  
Gianni Mura (in foto) e la moglie Paola da 25 anni tengono la rubrica "Mangia & Bevi" sul Venerdì di Repubblica.

«Sul contenuto nessuna preclusione, a parte il crudo di carne e pesce, la selvaggina e per Paola l'aglio cui è allergica».

**Conta anche il menù inteso come oggetto?**

«Certo: le liste di cibi e vini sono il biglietto da visita del posto. Non sa quanti errori troviamo. Se uno scrive "fois gras" anziché "foie gras" probabilmente non sa neppure cucinarlo. Per non dire dei locali in cui il Sassiella Valtellina è tra i vini veneti».

**Paola, lei è "tenologa" di famiglia, che altro guarda nella carta dei vini?**

«Che ci siano cose che mi piacciono e altre che non conosco. E che non si commetta l'errore di non indicare la data della vendemmia. Un vino di 5 anni è decisamente dallo stesso di 20».

**Un'esperta di vino al femminile è stata a lungo merce rara.**

«Negli anni Ottanta, cominciai su consiglio e attecchimento di Gigi Veronelli. Per lui una donna

### Lo studio

Esaminare scegliere i cibi con gli occhi

Altri animali preferiscono il naso

I COLORI CI INDICANO QUANTE CALORIE CONTIENE UN CIBO:

**VERDE**  
poche calorie: verdure

**ROSSO**  
molte calorie: carne, frutti

Guardare un cibo rosso scatena più desiderio rispetto a un cibo verde

Lo stesso avviene in altri primati diversi dall'uomo

### La mappa della salute

- GRUPPO BIANCO**  
Aglio, cipolle, cavolfiori, finocchi, funghi, mele, pere. Contengono antiossidanti, vitamine, sali minerali
- GRUPPO BLU-VIOLA**  
Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera. Contengono sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni
- GRUPPO VERDE**  
Asparagi, basilico, bietta, broccoli, carciofi, zucchine, cicoria, lattuga. Contengono: Clorofilla e carotenoidi
- GRUPPO ARANCIONE**  
Carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, limone, meloni, pesca. Contengono: b-carotene, flavonoidi, vitamina C
- GRUPPO ROSSO**  
Pomodoro, ravanella, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola. Contengono: licopene e antocianine

partiva avvantaggiata, avendo innata la cultura dei profumi».

**Al ristorante date un'occhiata anche agli arredi?**

«Sì. In generale ci piace trovare anche solo una margherita su ogni tavolo. E alle pareti preferiremmo vedere stampe invece che quadri di pittori della domenica che affliggono anzitutto i ristoranti di pesce».

**L'orecchio vuole la sua parte?**

«Sono insopportabili i ristoranti dove non si riesce a parlare per il chiasso. Colpa anzitutto dei telefonisti. Ma davvero pochi sono i posti dove si chiede almeno di silenziarli. Che triste vedere famiglie perse nei palmari che fotografano i piatti per mostrarli agli amici: il piacere della tavola non è questo, ma mangiare e bere bene e pagare un conto onesto».

**Vista, udito, gusto. L'olfatto?**

«Nei posti dove si fanno fritti di pesce se non c'è qualità in cucina, si esce col maglione impregnato di olio come un calamaro».

**Altri dettagli?**

«Sì, uno. Boscottingham tutti i giurati di Masterchef. Tant'è stato più in tv che nel loro ristorante, ma quelli di Masterchef sono particolarmente antipatici. Per loro, trattamento di sfavore».

**TORRE** SAI

99 Mario Comas 138 30143 Roma

Autore di Partecipanti al F&A (in vendita da)

**IL METODO TORRE**

La tecnica che il Consiglio di Amministrazione di TORRE SAI ha scelto il giorno 14 novembre 2010 ha approvato la base economica e finanziaria straordinaria di gestione al 30 settembre 2010.

Il Documento è stato depositato presso la Sede della Società di Lodi e a giorni 15 ottobre 2010, è stata messa a disposizione di tutti i partecipanti che ne facciano richiesta, oltre che depositata sul sito Internet [www.torregruppo.com](http://www.torregruppo.com)