

## Cu ce altceva s-au mai lăudat italienii?

Cu uleiul de măslini extra-virgin și renumitele legume din Puglia. Însă mulți dintre cei 172.400 de vizitatori s-au oprit în fața standurilor regiunii Emilia Romagna pentru jambonul „Parma”, brânza „Parmigiano Reggiano”, jambonul „Zibello Culatello”, „Copia Ferrarese” (un soi de pâine) și „Salamo de sugo”. Provincia Biella a răspuns la apel cu preparate din miel, vită din rasa Oropa, brânză de capră și specialitățile crocante de ciocolată „Canestrelli Biellesi”, a căror rețetă datează din 1600. Agricultorii din Provincia Alessandria au adus vin „Monferrato” și paste „Agnolotti”. O coadă impresionantă s-a format la standul cu „Copuleta di Ozieri” din Sardinia. Iată care este rețeta: dintr-un mix omogen din făină, untură, apă și sare se intinde o foaie de aluat. Se tăie în forme rotunde sau ovale și se adaugă fructe din compot, coajă de lămâie, migdale prăjite și măcinate și un pic de lichior. Pentru a „închide” compozitia în aluat, se lasă câteva ore la loc rece, după care „Copuleta di Ozieri” se coc aproximativ 15 minute la 200 grade Celsius. Poftă bună!

## Bunătățile Europei și Oceaniei

România a fost prezentă și ea la acest festiv al gustului, încântând audiența cu salam de Sibiu, piept de porc Haiducesc, cârneați și pulpă de vită, brânză de burduf, brânză în coajă de pin, gemuri din nuci verzi, cătină și rubarbă. Toate stropite cu vinuri alese din podgoriile naționale. Norvegia a scos și ea în evidență bogăția sa alimentară naturală – pestele. Numeroase sortimente de peste au fost preparate în moduri inedite. Norvegia, unul dintre principalii jucători de pe piața exporturilor de pește, a făcut impresie bună în ceea ce privește preocuparea pentru hrana sănătoasă și anul trecut, la Salonul Slow Fish de la Geneva. Bulgarii au adus dulceață de

trandafiri, danezii cidru (o halbă de cidru dulce are 250 calorii, iar acru 200 calorii, asa că nu e chiar de glumă). Fermierii finlandezi au adus preparate din melci. Apropo, 100 g de melci sau moluște nepreparate au 90 de calorii, 0 g grăsimi saturate, 16 g de proteine, 19 g de fier, dar și 50 mg de colesterol, ceea ce înseamnă că nu sunt recomandate persoanelor cu nivelul colesterolului crescut. Grecia a adus pe lângă alte preparate tradiționale și Botargo – nume sub care se ascund două preparate: chec sau cărnăți făcuți din icre sărate de rosioară sau ton, specific zonei mediteraneene, consumat înainte de un pahar cu alcool. Brânza la sac Sir Iz Mijeha, ce a reprezentat Bosnia și Herțegovina, se face din lapte crud și se servește cu pâine cu spanac.

Neozeelandezii au prezentat cartofii maori. Mult mai colorați decât tradiționali noștri cartofi, maori conțin beta-caroten, vitamina A și C, au puține calorii, iar cantitatea de carbohidrați și proteine nu depășesc pe cea a orezului. Cartofii dulci cruzi conțin tipsină, care este un inhibitor de proteine.

## Mândrii gastronomice

### ASIA

Lantul de restaurante japoneze Sushi-Iwa este faimos pentru folosirea metodelor tradiționale de preparare a sushi-ului. La Salon, maeștrii bucătarii japonezi cu impletit bucătile de pește cu orez și au creat live, sub ochii curiosilor și mai ales pofticioșilor, gustoasele minuni culinare. Rafinatele sushi stau bine la capitolul calorii: spre exemplu, 5 piese de Nigiri Sushi au 150 calorii, 2,5 g grăsimi, 20 g carbohidrați și 12,5 g proteine. Din Vietnam au venit producători de ceai verde și orez organic. Uzbekistanul a fost reprezentat de producători din satul Brichmulla (sud-vestul muntilor Tien Shan) care au adus și ulei din susan (mentine presiunea corectă a săngelui, ajută la buna funcționare a inimii și glandelor) și

„khashtak” o mixtură de alune de pădure, migdale, caise și struguri care înălță în miere de albine. Amestecul delicios se toarnă în jumătăți de caise deshidratate. Mmm! Unii dintre thailandezi care au răspuns prezent au fost producătorii de orez organic Jasmine, foarte popular pe scena culinară asiatică. Brânza la cea mai mare înălțime, cel puțin la propriu, pentru că se produce la peste 4.000 m peste nivelul mării, este brânza de iac din China. Are o valoare nutritivă mare, mai ales că laptele femelei de iac are de două ori mai multe minerale și proteine decât laptele de vacă. Produsul cu gust deosebit este căt se poate de sănătos, numai dacă ne gândim că este ferit de toti factorii de poluare.

### AMERICA DE SUD

Brazilienii au prezentat fructul „buriti” (folosit și în cosmetică), făină de manioc și multe soiuri de cacao.

La fel de apreciat a fost și fructul peruvian „Camu-camu” – ce conține cea mai mare cantitate de vitamina C dintre toate vegetalele din lume și foarte mulți fitochimicali, inclusiv aminoacizi, serină, valină și leucină. Are efect astringent, antioxidant, anti-inflamator, emolient și nutrițional, conține și beta caroten. Crește în tufișuri pe lângă râurile din jungla amazoniană din Peru.

### AFRICA

Din Etiopia au sosit la Torino cerealele africane „teff”, foarte atractive din punct de vedere nutritional: conținut mare de fibre și fier, proteine, calciu, fosfor, cupru, aluminiu, bariu și tiamină. Teff sunt similare meiului la gătit, dar au semințele mult mai mici. Fierul din teff este usor absorbit de corp, favorizând performanțele sportive. Un alt plus este că nu conțin gluten. Africanii din Burkina Faso au expus frunzele de baobab și nucile Karité (bogate în calorii 100 g: 579 calorii, dar din care se face unul de sheea, apreciat în lumea cosmeticelor).