

l'uso della carne macellata, specialmente di manzo e di vitello, pratica spesso trascurata dalla cucina medioevale, la cui vendita dapprima permessa ai soli macellai, fu affidata in un secondo tempo, specie fra le classi meno abbienti, ai cosiddetti "charcutiers", che la fornivano anche cotta e cucinata.

La tecnica di preparazione dei cibi si evolse divenendo più diversificata e matura, in cui le fasi di cottura degli ingredienti persero quella primitività tipicamente medioevale per lasciar spazio ad elaborazioni più curate. Sottoposte ad interminabili frollature e a cotture ripetute, le carni venivano intrise di spezie zuccherate fino all'inverosimile e ricoperte di salse complesse che spesso finivano per alterarne il sapore. La cannella, i chiodi di garofano e lo zenzero, eredità della cucina del secolo precedente, continuarono a profumare le preparazioni dell'epoca, spesso accompagnate anche da spolverate di zucchero, realizzando, con l'ausilio dei succhi di limone e di arancia, una cucina dal sapore agrodolce che riscosse molto successo. Il trattato alimentare di Baldassarre Pisanelli, infatti, attesta che nel tardo Cinquecento l'uso del miele per "ingentilire" carni ed ortaggi era molto diffuso, non solo fra le tavole degli aristocratici, ma anche fra quelle dei poveri, ove andava molto in auge una sorta di intingolo di porri trattati con questo dolcificante. Anche se questi accostamenti possono apparire azzardati, traggono la loro ispirazione da ragioni mediche molto diffuse a quell'epoca, che consideravano nutrienti solo quegli alimenti che erano dolci. Questo concetto offre una valida chiave di lettura per comprendere la prodigalità con la quale le sostanze dolci venivano usate su ogni tipo di alimento, in nome del principio che tutto ciò che era dolce era sinonimo di salute. Con il tempo, poi, il prestigio del miele venne oscurato da quello dello zucchero, la cui resa sce-

nica era sicuramente superiore, in quanto appariva lussuoso ed esclusivo, tanto da poter essere modellato e colorato a piacere, soddisfacendo così oltre al palato, anche gli occhi dei commensali.

Inoltre, se la cucina medioevale si caratterizzava per lo scarso utilizzo del latte e dei suoi derivati, ad eccezione del parmigiano reggiano grattugiato come

condimento per la pasta, quella rinascimentale si diversificò per il loro ampio utilizzo.

Il burro, quindi, acquistò un'importanza pari allo strutto e comparve nell'arte culinaria anche la panna, che divenne un legante insostituibile in molte pietanze, mentre furono introdotti a pieno diritto formaggi di ogni tipo. Gli agrumi, poi, divennero aromatizzanti basilari e la frutta ac-

quistò una posizione preminente, soprattutto per le pietanze servite in apertura pasto.

Infine, le verdure ed i legumi godettero di una certa attenzione culinaria acquistando, rispetto al Medioevo, una nuova dimensione grazie anche ad un più esteso ricorso agli aromi locali, che fecero della cucina rinascimentale una delle più esclusive d'Europa.

IL MENTAL TRAINER CONSACRATO A RIMINI WELLNESS

All'ultima edizione della kermesse dedicata al fitness, è stata delineata, dai neuropsicologi di Assomensana, la nuova figura professionale che, unica nel suo genere, "allena" la mente.

Per la prima volta, i visitatori hanno avuto modo di incontrare direttamente il Forma-Mental Trainer nella "Palestra della Mente", appositamente allestita nello stand di Assomensana. Nel frequentatissimo spazio dell'Associazione, durante la "quattro giorni" riservata a benessere e sport, l'incontro ravvicinato tra pubblico e "allenatore del cervello" è avvenuto in maniera estremamente dinamica. Infatti, allo stand, si sono susseguite, senza sosta, animate sessioni di Ginnastica Mentale, sempre affollatissime, ognuna riservata a una specifica parte cognitiva da valutare e irrobustire, come la memoria verbale e la concentrazione. Al posto di pesi, cyclette e altri accessori ginnici, il Neuro Trainer ha proposto test psicologici e divertenti esercizi per lo sviluppo mentale, insieme a consigli dietetici e sullo stile di vita, tagliati su misura per ogni partecipante. L'insolito professionista ha così avuto modo di far conoscere la sua "disciplina" e gli attrezzi con cui è possibile praticare il Wellness della mente.

Il successo riscosso dal Brain Trainer a Rimini non è stata l'unica affermazione conquistata da Assomensana in questo periodo, come rivela il dottor Giuseppe Alfredo Iannocari, presidente dell'Associazione e capostipite della squadra di "addetti ai lavori" della mente: «Lo scorso 18 maggio, in una location prestigiosa nel Parco di Monza, ho preso parte alla presentazione del premio "Best of Brianza Awards", il quale mette sotto la lente di ingrandimento e valuta ogni anno le realtà imprenditoriali d'eccellenza che si sono distinte per impegno, capacità e innovazione nei 55 Comuni del territorio (tra cui molte Aziende multinazionali).

In tale occasione, Assomensana ha avuto la nomination per essere tra le 10 migliori realtà non profit che operano in questa vasta area».

Il Mental Trainer spiegato da ASSOMENSANA

CHI

L'"allenatore" delle performance intellettuali è un professionista neuropsicologo, appositamente formato, che conosce in modo approfondito il funzionamento del cervello e le sue espressioni cognitive, tanto da poter intervenire con efficacia e attivare le risorse di ogni singolo soggetto.

COSA

Il compito principale del Brain Trainer è quello di stimolare le numerose funzioni cerebrali per sviluppare e potenziare le capacità di: memoria (verbale, visiva, prospettica, episodica, semantica, procedurale, dei numeri, dei volti, dei nomi, topografica ecc.), attenzione, concentrazione, orientamento, linguaggio, ragionamento, logica, prassia, velocità di riflessi e altre ancora.

DOVE

Gli incontri con gli esperti della mente si possono svolgere ovunque, negli ambulatori professionali, al domicilio dell'utente, nelle palestre, presso scuole, centri sociali e culturali, in luoghi messi a disposizione dai Comuni, etc.

PERCHÈ

La ricerca scientifica mondiale ci informa che le abilità cognitive sono soggette al logorio del tempo. Dopo i 30 anni qualunque individuo perde inesorabilmente ogni anno circa l'1% di funzionalità della mente, tuttavia questo declino può essere rallentato se si mantiene un'attività intellettuale vivace e incentrata.