



I PALATINATI

Editore : I Palatinati

Direttore : Stefania Nebuloni

NEWSLETTER – N. 04/2023 APRILE

In questo numero:

Editoriale

Curiosità in cucina: L'importanza del sale iodato

La rubrica del vino a cura di Piero Franco Rebuffo

La cena pavese presso l'Antica Osteria del Previ

Editoriale

Gentili Associati,

è arrivata la newsletter di Aprile nella quale troverete la consueta curiosità in cucina, la rubrica del vino del nostro Vice Presidente Piero Franco Rebuffo e il promemoria per la prossima cena.

Stefania Nebuloni – Presidente, Direttore Marketing e Comunicazione



I PALATINATI

Curiosità in Cucina: L'importanza del sale iodato*

Lo iodio è un elemento fondamentale per il funzionamento della tiroide, una ghiandola endocrina nella parte anteriore del collo.

Assumiamo lo iodio con il cibo e in caso di assunzione insufficiente la tiroide non può produrre una quantità adeguata di ormoni, e ciò può portare a vari disturbi.

La manifestazione più visibile e più nota è il gozzo, cioè l'ingrossamento della tiroide. Conseguenze molto più gravi, come il cretinismo, sono quelle a carico del sistema nervoso centrale, per il cui sviluppo gli ormoni prodotti dalla tiroide sono fondamentali.

Gravi carenze di iodio erano un tempo diffuse nelle popolazioni di vari paesi del mondo.

Ora le conseguenze più gravi della carenza sono praticamente scomparse nei paesi sviluppati, ma rimangono paesi in cui persiste una carenza lieve o moderata, che può comunque dare ai bambini problemi di sviluppo neurologico e cognitivo con deficit intellettivi minori, di attenzione e di memoria, per il resto della loro vita.

Il ciclo naturale e i miti

Lo iodio si trova nelle rocce e nel suolo e per azione della pioggia e dell'erosione finisce nelle acque superficiali e poi nel mare. Da lì per evaporazione può tornare nell'atmosfera e con le piogge ritornare sulla superficie. Lo iodio presente nell'acqua di mare si accumula nelle alghe, nei pesci, nei crostacei e in generale negli organismi marini. I terreni di solito ne sono poveri e quel poco che c'è viene assorbito dalle piante. Vegetali ricchissimi di iodio sono invece le alghe marine, che però non sono molto consumate in Italia dove, in generale, lo iodio assunto con la dieta non è sufficiente per coprire tutto il nostro fabbisogno.

Un mito molto diffuso è che l'aria del mare contenga iodio che possiamo assorbire respirando.

In realtà, se si assume più iodio stando al mare è solo perché si consumano più prodotti ittici.

Un'altra leggenda riguarda il sale marino, che si crede contenga quantità sufficienti di iodio.

Purtroppo la maggior parte dello iodio presente nell'acqua di mare rimane nel liquido che viene scartato dopo la cristallizzazione del cloruro di sodio. Quel poco che resta sul sale viene ulteriormente ridotto per evaporazione. Pertanto il sale marino, anche integrale, non contiene quantità sufficienti di iodio.



I PALATINATI

Una preziosa spruzzata

In Italia esistono sacche di territorio in cui la carenza di iodio è ancora presente, in special modo in alcune fasce della popolazione come le donne in gravidanza, che devono assumere quantità superiori di iodio per evitare problemi di sviluppo cognitivo ai neonati.

Per scongiurare questi problemi in quasi tutto il mondo si aggiunge lo iodio al comune sale da cucina. Lo iodio viene aggiunto al sale di solito spruzzandogli sopra una soluzione di ioduro di potassio o, più spesso in Italia, di iodato di potassio. Per prevenire la perdita di iodio le confezioni vanno tenute al riparo dall'umidità e dal caldo.

In cottura una parte dello iodio viene inevitabilmente persa (dal 15 al 70 per cento a seconda delle temperature e della durata della cottura).

Ogni giorno un italiano adulto assume circa dieci grammi di sale, molto di più di quello necessario e oltre la massima dose raccomandata dalle linee guida per una nutrizione sana ed equilibrata, che indicano in cinque grammi la dose massima giornaliera che andrebbe ingerita.

Di quei dieci grammi, 5,4 sono già presenti nei prodotti trasformati che mangiamo (formaggi, salumi, pane, pizza, cereali, salse), un grammo è naturalmente presente negli alimenti e 3,6 grammi li aggiungiamo noi in cucina o a tavola. Un grammo di sale arricchito di iodio ne contiene 30 microgrammi. Assumendo cinque grammi di sale iodato al giorno si raggiungono quindi i 150 microgrammi di iodio che vanno assunti giornalmente.

** Fonte: Le scienze di maggio 2023*

La rubrica del vino

(a cura di Piero Franco Rebuffo)

Questo mese sono stato in trentino ed ho avuto modo di riassaggiare tre vini a me molto cari e pieni di ricordi: il Teroldego Rotaliano DOC, il Muller Thurgau e la Nosiola sia nella sua declinazione secca, sia nella sua versione dolce.

Teroldego Rotaliano DOC (Cantina Rotaliana DOC 2021)

La zona di produzione è a Mezzolombardo e a Mezzocorona in una zona attraversata dal torrente Noce, alla destra del fiume Adige, chiamata "campo rotaliano".

Il vitigno è il teroldego e viene coltivato con il metodo a pergola o a spalliera.

Una leggenda locale dice che è nato dalle lacrime di un drago ucciso da un signore del posto: il conte Firmian. Per questa ragione è anche chiamato "lacrima di drago".

Ha un colore rosso rubino scuro con riflessi granati, il profumo è fragrante, di frutta matura, di mela, di more e di mirtillo e ha intense note balsamiche. Al palato risulta forte, possente,



I PALATINATI

avvolgente con buona struttura, solida, calda con tannini setosi che lo rendono vellutato.

L'abbinamento è con i piatti tipici trentini come carni rosse, salumi e formaggi di lunga stagionatura.

Noi lo abbiamo assaggiato con la carne cruda trentina e con il tortino di cipolle e patate: ottimo accompagnamento.

Muller Thurgau (Cantina Hofstatter 2022)

La zona di produzione è l'alta val d'Adige, dalle parti di Termeno e la sua produzione è sempre in rapporto con la produzione del Traminer e del Silvaner: due vini anch'essi da gustare.

Il vitigno con il quale si produce questo vino nasce a fine '800 come ibrido tra il vitigno Riesling ed altro vitigno. Il sig. Muller abitante di Thurgau abbinò i due nomi e così battezzò il vino.

Il colore è paglierino, brillante ed il suo profumo ricorda fiori di campo, mela e le spezie locali. Aromatico, al palato è morbido, fresco per la leggera acidità, agrumato. I più esperti ci sentono anche la noce moscata!

La sua armonia lo rende consigliabile con piatti a base di verdure, con formaggi freschi e con carni bianche. Molto indicato per gli aperitivi. Noi lo abbiamo assaggiato come aperitivo.

La Nosiola (Nosiola Cantina La Vis 2021) (Vino santo Trentino Nosiola Salvetta 2018)

La Nosiola è un vitigno trentino della zona di Toblino e di Lavis. Il suo nome è dovuto alle intense note profumante di nocciola. Altri dicono che è invece dovuto alla croccantezza dei suoi acini a buccia spessa: chissà quale sia quella l'origine reale!

Il vitigno è molto utilizzato come uva da taglio di alti vitigni, per donare loro profumo e struttura.

In purezza produce il Trentino Nosiola DOC.

Il colore è giallo paglierino, il profumo è aromatico, agrumato, particolarmente dominato dalla nocciola. Al palato è fresco, vivace.

Indicato per formaggi stagionati e freschi, pesci di lago o la carne salata trentina con cui noi lo abbiamo gustato.

Le bucce spesse, la maturazione tardiva e la facile essiccazione lo/la rendono particolarmente adatta all'appassimento.

Dalle sue uve si ottiene il più famoso vino dolce del trentino: il Trentino Vino santo DOC.

Nei tempi passati era il vino principalmente usato durante l'Eucarestia dai sacerdoti.



I PALATINATI

Il Vino santo è dolce, cremoso e ricco del sapore di nocciola.

La fermentazione è lunga, 5 anni.

Il sapore è fruttato con sentori di pesca e di albicocca ed è persistente.

Lo si può gustare con i formaggi erborinati o con la pasticceria trentina. In entrambi i casi si sposa molto bene, come da noi verificato.

Tutti vini secchi hanno un costo compreso tra 11,00 e i 13,00 Euro.

La cena pavese

Giovedì 18 maggio alle ore 20:15, presso l'Antica Osteria del Previ di Pavia si terrà la prossima cena de I Palatinati.

L'Osteria si trova sulle rive del Ticino ed è la più antica di Pavia con i soffitti a cassettoni e la cucina ispirata alla tradizione del territorio: il luogo ideale dove organizzare la cena pavese!

Aspettiamo le vostre prenotazioni a info@palatinati.it

I Palatinati