



## LA RICETTA DI ZÌ PEPPO

di Gerardo De Pieri

Vorreste raggiungere i 90 anni in buona forma fisica e con una discreta lucidità mentale? Secondo Giuseppe Giffone (classe 1916) è possibile e dipende soprattutto dalla nostra alimentazione. Lui c'è riuscito e inoltre può anche vantarsi di non avere mai sofferto né di mal di denti né di mal di testa. Se qualcuno gli chiede il suo segreto Giuseppe Giffone (detto Zì Peppo) estrae dal suo portafoglio la sua "Ricetta per una Salute Sana".

Zì Peppo, in base alla sua esperienza, ha scritto di suo pugno quali sono i cibi e le bevande da utilizzare e quelli da evitare.

Vediamo qualche esempio.

Al mattino si può bere il caffè (anche corretto con amari, anice, ...) ma solo uno al mattino e non più altri nella giornata.

Possono essere utilizzati tutti i condimenti: olio extra vergine di oliva, sugna di maiale, aromi di cucina, cipolla, aglio, basilico, prezzemolo.

A tavola non deve mancare il *peperoncino amaro* e deve essere consumato "a facoltà".

Secondo Zì Peppo bisogna nutrirsi con pasta asciutta (specialmente se è di casa), carne (vaccina, maiale, agnello, castrato, polli casalinghi, conigli), baccalà, pesce, uova, salami, formaggi e latticini freschi.

Invece sono da evitare i Polli di mangime allevati da terzi.

Vanno bene la verdura e gli ortaggi prodotti all'aria aperta, i legumi, le patate, ecc.

Bisogna tenersi lontano da tutti i prodotti ed ortaggi coltivati sotto le serre (perché non sono maturati al sole).

La frutta fresca (secondo stagione) e anche quella conservata vanno bene purché non siano prodotte nelle serre.

Per quanto riguarda le bevande è preferibile bere l'acqua naturale (di fontana, pozzo e anche dal rubinetto di casa), il vino "a facoltà" senza limiti, e i liquori moderatamente.

Invece, sono da evitare l'acqua confezionata, la birra, la coca-cola, le confezioni di succhi di frutta e tutte le bevande confezionate.

Sarebbero da evitare anche le Pizze (con la mozzarella) provenienti da Pizzerie e Ristoranti.

Per il settore dolciumi bisogna distinguere. Non va bene nessun tipo di dolce di pasticceria, né caramelle, né gelati.

Invece i pasticciotti casalinghi, pizze piene pasquali, nocche, zeppole e altri dolci preparati in casa possono essere consumati tranquillamente.

Secondo Zì Peppo chi usa questa ricetta vive di salute sana.

La ricetta si chiude con una annotazione: questi erano i cibi che si mangiavano fino agli anni '50, dopo, tutto è cambiato e la salute se ne è andata.

La ricetta è semplice: occorre alimentarsi con cibi genuini e pasti preparati in casa *abbondando con vino e peperoncino amaro*. Allo stesso tempo, tale ricetta è difficile da applicare in quanto non sempre riusciamo a risalire all'origine dei cibi di cui ci nutriamo.

Se volete una copia originale della "Ricetta per una Salute Sana" cercate di rintracciare Zi Peppo magari in giro con la sua Fiat Panda Blu e dopo che vi dimostrerà di possedere ancora una mente molto lucida (ricorda tutti gli avvenimenti principali capitati a San Pietro a partire dal 1920) sicuramente verrà anche a voi la voglia di provare la sua Ricetta della Salute.

Scritta da Giffone Giuseppe S. Pietro al Vomano

Ricetta per una Salute Sana

Mangiare cibi e bevande dove scritte SI  
e non mangiare cibi e bevande dove  
scritte NO

SI al mattino caffè anche corretto con amari  
amici e vari solo la mattina

NO Più nella giornata

SI Condimenti olio Extra Vergine di oliva  
Zugari di maiale aromi di cucina vari  
Cipolle aglio Basilico prezzemolo e vari  
non mangiare il peperoncino amaro  
oggetti turchi a facoltà

Cibi pasta normale pasta di casa  
Carne di vari tipi Vaccina maiale  
agnello cagnato polli cosolini  
conigli Baccalà pesce nuovo Salami  
Formaggi vari e latticini freschi

NO Polli di mangime allavati da terzi

SI Verolun ortaggi di varie stagioni  
Prodotti all'aria aperta di natura  
legumi vari patate ecc

NO Prodotti di ortaggi coltivati  
sotto le serre perché non sono maturati  
al sole

SI Frutta fresca vari tipi secondo  
stagione e anche conservata come  
olive come pure frutta Premium  
purché non sia prodotta dalle serre

SI Bevande Bere acqua naturale  
fontane pozzi acqua del rubinetto di casa  
Sino a frutta senza limite e liquori  
moderati vari

NO acque confezionate di varie marche  
né birre né coca cola varie piccole  
confezioni succhi di frutta e altre Bevande  
varie

NO Settore dolciario nessuno tipo di dolce  
di pasticceria di nessuna marca  
quando riguarda gelati caramelle  
e varie piccole confezioni dolce  
né pizze fatte da pizzerie e ristoranti

SI Pasticcetti casalinghi di vari tipi  
Pizze piene Pasquale macche zepupe  
Natalizie e vari confezionati in casa

Chi usa questa ricetta vive di salute sana

Questo erano i cibi che si mangiavano  
fino agli anni 50 dopo il combiato e la salute  
è andata

