

PESCARA: CALCIO, IL PASTO DA CAMPIONI E'...TIPICO!

16 Agosto 2011

PESCARA - Non poteva che essere anche a base di prodotti tipici abruzzesi la "preparazione culinaria" dei biancazzurri che, dopo una prima parte a San Martino al Cimino (Viterbo), hanno concluso a Città Sant'Angelo (Pescara) il ritiro precampionato.

La dieta dei calciatori è stata infatti impreziosita dalla proposta, tipicamente abruzzese, di Ekk Ristorante Cantina Santangelo, che si avvale dell'offerta dell'adiacente Ekk Mercato Tipico d'Abruzzo, nella struttura di Ekk Abruzzo.

Il pane è stato il casereccio di San Gregorio, il prosciutto, servito a tavola, quello dell'alto Aquilano. Una chicca del pasto dei calciatori del Pescara è stata lo yogurt magro della Val Vomano: confezionato giornalmente ad Atri (Teramo), è infatti un prodotto reperibile nei banchi frigo di Ekk Mercato Tipico ed è fatto con latte bovino di alta qualità, zucchero e fermenti lattici vivi. È stato servito poi buffet di verdura e frutta di stagione, da mangiare dopo gli allenamenti, fornite da produttori locali. Senza dimenticare il miele teatino e le crostate fatte a mano dalla brigata di Marrangoni e farcite con confettura, che hanno completato il quadro alimentare di questo ritiro angolanese.

«Con l'olio extravergine di oliva delle nostre terre - dice Gabriele Marrangoni, chef di Ekk Ristorante - anche un semplice petto di pollo alla piastra guadagna in profumo e in sapore».

Messe nel cassetto le leggende metropolitane che indicavano la dieta zemaniana come la dieta delle minestrine, a base di patate, i pasti del Pescara sono, in realtà, pasti bilanciati, come sottolinea il dottor Ernesto Sabatini dello staff medico biancazzurro.

"Nelle prime due settimane - afferma - abbiamo seguito una dieta, per così dire disintossicante, con divieto assoluto di caffè, di cornetti e dolci in genere, sia a colazione, sia durante la giornata, per poi reintegrarli gradualmente. Per quel che riguardava il pranzo e la cena, ovviamente sono stati somministrati cibi per una dieta bilanciata, con la giusta quantità di carboidrati, proteine e grassi. Immane la pasta, il riso, la carne bianca e la carne rossa, il pesce, le verdure cotte e crude".

"Lo scopo dell'alimentazione - spiega il medico dei biancazzurri - è quello di compensare il consumo di energia, che c'è stato durante l'allenamento e un'alimentazione corretta non può che aiutare la prestazione del calciatore, soprattutto in un periodo come quello della preparazione, dove gli allenamenti sono più intensi e frequenti".