

(/)

life
style
(/canale_lifestyle/)Food
(/canale_lifestyle/notizie/food/food.shtml)

Food

LA CUCINA DEL SENZA, NO SALE, GRASSI E ZUCCHERO. I SEGRETI PER NON USARLI ED ESSERE FELICI LO STESSO

Ingredienti salvagusto per uno stile alimentare di gusto anche con privazioni dietetiche



Cibi salutari foto iStock. © Ansa

GUARDA LE FOTO...

Usate le spezie e prodotti alimentari di qualità, riuscirete senza fatica a cucinare pietanze gustose rinunciando ad aggiungere sale, zucchero e grassi, ingredienti che, è ormai noto, sono dannosi per la salute. A raccomandarlo è un nuovo libro della collana 'la cucina del senza' (edizioni Feltrinelli-Gribaudo) ideata da Lucia e Marcello Coronini. La formula è quella del cucinare sottraendo e non aggiungendo, arrivando a 'Mangiare con gusto e vivere 100 anni', questo il titolo del volume che oltre a fornire ottimi consigli di salute suggerisce 70 ricette semplici e gustose. Secondo gli autori, infatti, è molto semplice mangiare cibi saporiti stando

però attenti alla salute, coniugando benessere fisico e piacere della tavola. Sale, grassi e zucchero sono sì indispensabili per la nostra vita, sostengono, ma quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata, dunque con alcune accortezze e semplici stratagemmi si è in grado di non aggiungerne riuscendo così a prevenire l'insorgenza di alcune patologie(diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori). Inoltre sale, grassi e zucchero tendono a coprire le sensazioni gustative degli ingredienti utilizzati, dunque eliminarne l'eccesso influisce sul gusto del piatto. E per abituare il palato all'assenza di sale e zucchero gli autori consigliano l'uso di alcuni **ingredienti** definiti nel libro '**salvavita**'.

Ad esempio l'**acqua bollente** è un'ottima alternativa al brodo per realizzare splendidi risotti, il brodo, infatti spesso copre null il gusto degli ingredienti base del risotto. Quindi la formula suggerita da Lucia e Marcello Coronini è quella di aggiungere, al termine della mantecatura del riso, un cucchiaio grande di aceto di mele o di vino bianco, 'mescolando l'aceto evapora e quello che rimane – sottolineano – è un colpo di acidità molto forte che distrae il cervello dal cercare il gusto del sale'.

Tra gli altri ingredienti 'salvavita' gli autori segnalano il caffè, o la barbabietola che tutt ritengono ricca di zucchero mentre in realtà ne contiene solo 4 grammi su 100, e poi il cappero che ha proprietà incredibili, il cioccolato fondente o la senape 'autentica'. Altro consiglio da esperti quello di **sostituire l'uso dello scalogno alla cipolla**, "dona alle pietanze un gusto più raffinato – sottolineano gli autori – e dopo la cottura è molto più digeribile". Infine associare sempre l'uso di aglio e cipolla con **erbe aromatiche fresche** come rosmarino, origano, prezzemolo, maggiorana, menta, basilico, timo, oppure con semi aromatici come coriandolo, cumino, anice, finocchio. Oltre ad arricchire di gusto le pietanze, erbe e semi favoriscono la digestione evitando spiacevoli effetti 'olfattivi' e agendo come veri e propri profumatori della bocca.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



(whatsapp://sei

di Anna Lisa Antonucci

06 luglio 2018

15:05