

LA SALUTE E' UNA QUESTIONE DI GUSTO

Molti nostri ricordi sono legati al cibo. Io ad esempio, quando sento determinati profumi, torno per un attimo bambina e ritrovo le spensierate atmosfere vissute nella mia cucina con la nonna, quando lei supervisionava ai miei tentativi di replicare le ricette del Manuale di nonna Papera! Quando vado alle sagre paesane, i profumi degli stand mi riportano ai momenti trascorsi piacevolmente con le mie amiche.

Spesso siamo portati a ricreare le stesse alchimie nei nostri piatti per provare ancora le medesime emozioni. Infatti il cibo non è unicamente funzionale, si lega anche a momenti di piacere.

Siamo cresciuti con profumi e sapori che hanno determinato i nostri gusti. Probabilmente se fossimo nati in Africa, in Cina, in Australia o in qualsiasi altro Paese del mondo avremmo provato le stesse sensazioni, ma i profumi sarebbero stati inevitabilmente diversi e perciò anche i nostri gusti.

Alcune pietanze tradizionali non sono propriamente sane, ma, grazie alle nuove conoscenze scientifiche e agli ingredienti di cui oggi disponiamo, siamo in grado di trasformare in chiave salutistica anche il nostro piatto preferito della memoria. Ad esempio io, da brava romagnola, sono cresciuta a piada e appena sento l'inconfondibile profumo che si propaga durante la cottura sul testo, penso solo al piacere di mangiarla!

La piada è un antico pane locale senza lievito, preparato con lo strutto nella versione originale. Certo, lo strutto di una volta aveva probabilmente proprietà diverse da quello odierno, ricavato da animali che vivono stipati in allevamenti intensivi, imbottiti di farmaci e nutriti con mangimi industriali. Comunque oggi sappiamo che i grassi saturi alzano il colesterolo cattivo e ostruiscono le arterie, quindi è meglio evitarli o limitarli al minimo. Una volta era più difficile reperire l'olio ed era più frequente l'utilizzo di strutto anche per il costo più basso, perciò lo si ritrova in molte ricette della tradizione. Resta il fatto che io della piada non voglio farne a meno perché la trovo buonissima, versatile e velocissima da fare a casa, anche all'ultimo momento; perciò ho semplicemente sostituito il grasso animale con l'olio, senza rinunciare al gusto.

Esistono posti vicini e lontani dove il cibo tradizionale è anche salutare. Ad esempio nell'isola giapponese di Okinawa il piatto tradizionale si chiama goya chanpuru ed è a base di goya (un melone amaro simile nella forma al cetriolo e con molte proprietà), verdure saltate e tofu.

Probabilmente a Okinawa uno dei profumi più allettanti e rassicuranti è proprio quello di questa specialità! Forse non è un caso che l'isola abbia il maggior numero di ultracentenari in salute nel mondo. Comunque questa è la prova che la percezione dei sapori è legata anche alle abitudini e che si può imparare a familiarizzare con certi ingredienti e infine prenderci gusto. Le tradizioni gastronomiche rappresentano una vera e propria eredità ed è giusto mantenerle, ma trovo anche intelligente apportare le dovute modifiche ad alcune ricette per migliorarne le caratteristiche e abituarci a un nuovo stile di vita più sano.

In questo manuale troverai ricette preparate con cereali e farine integrali, e dolci rigorosamente senza zucchero. È bene cominciare a prendere dimestichezza con queste consistenze e sapori semplici e naturali e abbandonare quelli artefatti dei prodotti industriali. Sarà vantaggioso per la salute e si potrà affinare il palato. Oggi posso dirti per esperienza personale che la salute è una questione di gusto!

Hai un account google? clicca su:

Prodotto Consigliato

Più Ricette Sane, Meno Ricette Mediche

Mipiagemifabene ;-) Federica Gif

Mipiagemifabene, fondato dall'esperta di cucina naturale Federica Gif, è un progetto nato

per il web che in pochi anni è diventato uno tra i migliori e più seguiti blog di cucina aggiudicandosi premi e nominations agli Oscar della rete. "Più ricette sane, meno ricette mediche" è il motto della famosa Food Blogger che... Continua

Pagine: 208, Tipologia: Libro cartaceo, Editore: Macro Edizioni

15,81 18,60 (-15%)

Ti è piaciuto questo articolo? Per essere sempre informato, iscriviti alla nostra NEWSLETTER

Email: Iscriviti

Per approfondire

Insalate per tutte le occasioni

David Côté

12,90

La dieta agar-agar

Anne Dufour, Carole Garnier

15,00

Legumi Gustosi

Silvia Strozzi

7,90

Il Metodo Tisanoreica

Gianluca Mech

8,90

Proteine vegetali. 50 Gustose ricette a base di lenticchie, piselli, fagioli, tofu, quinoa...

Catherine Moreau, Florence Solsona

11,50

La Sana Alimentazione

Maria Fiorella Cocco

7,13

7,50

(-5%)

Ricette Bio per la futura Mamma

Solveig Darrigo-Dartinet

12,00

Golosità senza Latticini

Teresa Tranfaglia

6,00

12,00

(-50%)

Più giovani e in forma con il metodo Kneipp

Giselle Roeder

8,42

9,90

(-15%)

Zuppe calde e fredde per stare bene

Catherine Moreau, Florence Solsona

9,78

11,50

(-15%)

Detox completo con succhi freschi. Liberati dalle tossine

John Calbom, Cherie Calbom

14,03

16,50

(-15%)

La Cucina Diet_Etica

Emanuela Barbero, Luciana Baroni

18,00

Commenta l'articolo

Commenta l'articolo

Commenti (0)

|

Condividi su Twitter

Condividi su Facebook

Stampa

Vota l'articolo

|Votazioni (0)

Iscriviti alla nostra NEWSLETTERIscriviti alla newsletter