

domenica 15 novembre 2015



Le buone abitudini nel piatto

Niente sale e poca cottura

C'È UN PUNTO su cui tutti gli esperti di alimentazione sana concordano: in una dieta ideale il ricorso al sale e ai condimenti, deve essere evitato il più possibile. «Gli amanti della buona tavola non devono però sentirsi frustrati dalla rinuncia – rassicura Francesca Più, chef e collaboratrice di molti nutrizionisti – perché il sale alla lunga perverte il senso del gusto, impedendo di riconoscere il vero sapore degli alimenti. Esistono molti modi per preparare pietanze sane che coccolino anche il palato». Francesca Più, autrice del libro «Spaghetti vegetali» è una convinta sostenitrice della dieta crudista. «Un'alimentazione basata su cibi non trattati oltre i 42 gradi – spiega – preserva le sostanze nutritive necessarie a mantenere l'organismo in buona salute: enzimi, vitamine, sali minerali. Inoltre la digestione degli alimenti crudi richiede un minor dispendio energetico. I componenti fondamentali della dieta crudista sono frutta e ortaggi, verdura e frutta a guscio, semi oleosi, germogli erbe aromatiche, funghi, spezie e alghe».