Wellness
IL MENSILE PER L'ECOLOGIA DEL CORPO E DELLA MENTE

N° e data : 40319 - 19/03/2014
Diffusione : 369311
Periodicità : Mensile
DonnaMod_40319_22_5.pdf
Pagina 22
Dimens100 %
1001 cm2
Sito web: www.donnamoderna.com

Winfo QUASI UNA MANIA

La cucina del *senza*

Per scelta o per necessità, escludere uno o più ingredienti dalla dieta è diventato di gran moda. Forse lo fai anche tu. Attenta, però, a non farti prendere la mano

di *Rita Spàngaro*

Stacy Keibler, 34 anni, ex wrestler ed ex di George Clooney, fa uno spuntino con i cracker senza glutine. Ma non è celiaca!

Pasta senza glutine, torte salate senza sale, arrosti senza carne, formaggi non-formaggi, dolci senza zucchero. Perché il menu sia veramente trendy l'importante è che manchi qualcosa. Per dimagrire, per salvaguardare la salute, per ragioni ideologiche o etiche. Ma con la stessa esigenza di fondo: non rinunciare mai al sapore. A proporre piatti allettanti, del resto, oltre ai corsi di cucina a tema, ci sono libri di ricette e fiumi di consigli che arrivano dai tanti blog specializzati proprio nell'escludere l'uno o l'altro ingrediente (nella pagina a fianco, in alto a destra, trovi una nostra selezione di indirizzi). E non mancano neppure i grandi eventi dedicati. Proprio in questi giorni, dal 16 al 18 marzo, si tiene a Venezia la sesta edizione di Gusto in Scena, kermesse che ripropone a professionisti del settore e ad appassionati gourmet il tema "Cucinare con... cucinare senza...": chef di fama internazionale si cimenteranno nel sostituire con creatività ingredienti di cui spesso si abusa in cucina, cercando di conciliare i piaceri della tavola con le esigenze della salute.

MILESTONE

Copyright (Donna Moderna Wellness)
Riproduzione vietata
Gheusis

Wellness
IL MENSILE PER L'ECOLOGIA DEL CORPO E DELLA MENTE

N° e data : 40319 - 19/03/2014
Diffusione : 369311
Periodicità : Mensile
DonnaMod_40319_22_5.pdf
Pagina 23
Dimens100 %
1001 cm2

Sito web: www.donnamoderna.com

L'ARTE DI FAR RUOTARE I CIBI

«Molti cibi, se necessario, si possono tranquillamente sostituire. Ma è un peccato privarsi a priori di certi sapori e principi nutritivi» dice Lyda Bottino, farmacista nutrizionista. «Anche chi ha sviluppato una sensibilità nei confronti di certe sostanze dovrebbe adottare il criterio dell'alternanza piuttosto che dell'esclusione. Se il problema è il nichel, per esempio, volendolo eliminare bisognerebbe rinunciare a cibi comuni e cioè, asparagi, avena, cacao, cipolle, mais, pere, pomodori, spinaci, oltre ai prodotti in scatola. Si tratta di alimenti che sono tutti ricchi di preziose vitamine e minerali e che andrebbero evitati solo in caso di allergia accertata» sottolinea l'esperta. «**Le semplici intolleranze dipendono dalle quantità e quindi si possono controllare limitando le dosi di un alimento e variando il più possibile a tavola**. Lo stesso si può dire dei latticini, da alternare ai tanti tipi di "latti" vegetali e derivati che ci sono in commercio. E così i prodotti lievitati. Si può continuare a mangiarli, a patto di sostituirli di tanto in tanto con patate o gallette di riso» dice la nutrizionista, che fa lo stesso discorso anche per quanto riguarda il glutine: «Chi soffre di celiachia vera e propria deve eliminare completamente questa proteina. Tutti gli altri, compresi coloro che soffrono della cosiddetta *gluten sensitivity*, ovvero una sensibilità a questa sostanza, non devono necessariamente eliminare la proteina del grano (anche se va detto che il glutine non svolge una funzione particolare nell'organismo: fornisce aminoacidi che possono essere facilmente introdotti con altri cereali, legumi o semi oleosi). Per limitare i fastidi è sufficiente far ruotare i cereali che si portano in tavola, introducendo, per esempio, riso, orzo, mais, grano saraceno o avena ed evitando così di mangiare solo pasta di frumento».

Consigli in rete

Tra blog e siti ad hoc in rete c'è l'imbarazzo della scelta per chi cerca ricette senza glutine, latte, nichel o altro. Ecco alcuni indirizzi utili:

- per chi è celiaco: ricettesenzaglutine.com, unacucinatuttaperse.it
- per chi è allergico al nichel: ricettesenzanichel.blogspot.it
- per fare dessert a basso indice glicemico: dolcisenzazucchero.it, nsugarplease.blogspot.it, dolcesenzazucchero.com
- per chi è intollerante ai latticini: dolciricettesenzalattosio.blogspot.it, barilla.it/ricette/5290/ricette-senza-latte
- per chi non mangia proteine animali: veganblog.it, unocookbook.com
- per gli intolleranti, i diabetici, gli ipertesi, gli ipercolesterolemici, i vegetariani, i vegani o per i semplici curiosi: ricettesenza.it

NON DEMONIZZARE, TROVA UN EQUILIBRIO

In generale, comunque, attenzione a che cosa si "toglie" dal menu. Ci sono alimenti che non possono essere eliminati in toto. «È il caso dei grassi, per esempio. Sono precursori, infatti, di importantissime molecole biologiche, come le membrane cellulari, gli ormoni sessuali o le prostaglandine» sottolinea la nutrizionista. «Non possiamo quindi farne a meno, abbiamo bisogno sia di quelli saturi del burro, sia di quelli monoinsaturi dell'olio extravergine di oliva, sia di quelli polinsaturi dei semi oleosi o del salmone, da assumere tutti nelle stesse proporzioni e senz'altro da consumare in modo equilibrato. **I grassi che fanno veramente male sono altri, i cosiddetti "trans" o idrogenati, quelli fritti, rancidi e raffinati**». Eccessiva, poi, anche la preoccupazione legata alle uova. «Per anni i nutrizionisti sono andati avanti convinti che il colesterolo contenuto in questo alimento, un'ottima e importante fonte proteica, facesse aumentare quello che si trova nel sangue. Ma le ricerche spiegano che le cose non stanno così: il colesterolo assunto con l'alimentazione inibisce la produzione di colesterolo endogeno, ossia prodotto dall'organismo, mantenendo quindi i livelli costanti». E allora come mai ci si ritrova con i valori alti? «Perché a tavola si eccede con cibi che ne favoriscono la produzione interna. Mi riferisco ai dolci, ai carboidrati raffinati, ai prodotti industriali che contengono grassi poco sani» spiega l'esperta. Anche il sale non va eliminato del tutto. «È un importante mediatore della trasmissione nervosa, quindi non possiamo rinunciarvi a priori. Certo, le dosi vanno ridotte al minimo, cercando di "allenare" gradualmente il palato e limitando anche tutti i prodotti molto saporiti come affettati, formaggi o alimenti conservati. L'ideale, poi, è condire le pietanze con quello marino integrale, più ricco e completo di minerali rispetto al comune sale da cucina, raffinato» dice l'esperta.

E lo zucchero? «Questo sì. Ecco l'unico ingrediente veramente da evitare. Faremmo un grande favore alla nostra salute e al nostro benessere. Lo zucchero è un non-alimento, un prodotto artificiale super raffinato» dice la nutrizionista. Sono numerosi gli studi scientifici che l'hanno classificato come altamente diabetogeno, ingrassante e pro-infiammatorio. Anche in piccole quantità.

Propone ricette senza lattosio, glutine, soia, nichel e altro ancora il libro *Eat different* di Lorenza Dadduzio e Flavia Giordano (Edizioni Gribaudo), ispirato dall'esperienza del blog cucinamancina.it

Copyright (Donna Moderna Wellness)

Riproduzione vietata

Gheusis