

INGREDIENTI INSOLITI per una cucina salutare e creativa

A cura di Evelina Flachi

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Esperta in Bio-nutrizione e Nutraceutica*

Le tradizioni gastronomiche di tanti paesi del mondo sono ricche di ingredienti poco conosciuti. Scoprirli ci permette di aggiungere note saporite e salutari a diversi piatti e di rendere i menù meno consueti e assai gradevoli.

Come sappiamo, in cucina la varietà significa salute. Con un po' di impegno e di ricerca possiamo "movimentare" la nostra tavola inserendo diversi prodotti nuovi, non facilmente reperibili, ma in grado di apportare grandi benefici a chi li assume con regolarità. **Spezie, condimenti e altri cibi permettono di creare preparazioni invitanti e creative.** Ecco qualche idea per arricchire i nostri menù:

L'**amasake** è un ottimo **dolcificante per dolci e desserts**, ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure con una miscela di cereali) con il koji (riso inoculato con *aspergillus oryzae* e poi seccato). Lo si può usare anche a colazione, spalmato su del pane o fette biscottate.

Verdura con una grande radice lunga e bianca e delle foglie simili a quelle delle rape, il **daikon** appartiene alla famiglia delle crocifere, cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, possiede importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.

Usata molto fin dall'antichità, l'alga **kombu** comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle laminarie. **In cucina si presta per insaporire, addolcire in modo naturale, ammorbidire e arricchire zuppe e stufati.** La kombu agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu sono riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.



Anche le **arame** sono alghe, dal sapore delicato e lievemente dolce. Vivono attaccate alle rocce appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in strisciole sottili, cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.

Il **bancha** consiste nelle foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. È disponibile in due tipologie, Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta - completamente privo di teina - e l'Hojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.

Nota e ormai piuttosto utilizzata anche in occidente, la **curcuma** è una radice della famiglia dello zenzero, in India viene utilizzata da secoli nella medicina Ayurvedica per le sue virtù preventive e terapeutiche, soprattutto come cicatrizzante e antinfiammatorio. Da utilizzare come condimento in sostituzione del sale, la **shoyu** è una salsa di soia fermentata dall'inconfondibile sapore, ricavata da quantità all'incirca uguali di soia e grano che vengono sottoposte a fermentazione.

Gli **shiitake** sono molto popolari in Oriente. Questi funghi sono da secoli coltivati su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate e hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di colesterolo nel sangue.



Alimento fermentato è pure il **miso**, ricco in proteine ed enzimi vitali. È costituito da soia gialla, sale koji, riso e orzo, viene lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene usato senza essere bollito, come nella Zuppa di Miso, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce, inoltre, la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.

Per trovare nuova energia, l'ideale è preparare un tè con il **mu**, miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquorizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.

Amato da chi segue una dieta vegana o vegetariana, il **seitan** è ricco di proteine vegetali. Si ricava dalla farina di grano integrale: lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Famose sono le scaloppine di seitan che si sostituiscono a quelle di carne.

Infine, va menzionato il **tofu**, alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio (nigari). Di colore bianco e consistenza soffice, è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile digestione e assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.

