

## ISPIRAZIONI DAL MONDO

A cura di Evelina Flachi

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

**Complice la globalizzazione, oggi le nostre tavole si arricchiscono con ingredienti che provengono da paesi lontani. E i menù si integrano con ricette ed elementi salutari, capaci di regalare note invitanti e inconsuete alle preparazioni tradizionali. A tutto vantaggio del gusto e del nostro benessere.**

Il mondo è bello, grande e vario. Culture e cucine, composte da mille ingredienti, propongono menù ricchi e nutrienti. Diversi elementi, tecniche e preparazioni di paesi lontani non fanno parte della nostra tradizione, vale però la pena conoscerli, per creare piatti saporiti, che sono un vero toccasana per la salute e il benessere.

Nella **cucina giapponese** - assai in voga in Italia - è fondamentale mangiare piccole porzioni di verdure di stagione, servite insieme a condimenti e accompagnamenti leggeri come **salsa di soia** e wasabi. Conosciamo da tempo i benefici della soia, ricca di proteine vegetali di elevata qualità, fibre, minerali e vitamine. Il **wasabi** - salsa verde piccante preparata dalla radice della pianta del ravanello giapponese, il *Wasabia japonica* - ha, invece, straordinarie proprietà antibatteriche, antiossidanti, antinfiammatorie e depurative. È anche una buona fonte di vitamine A e del gruppo B, oltre che di sali minerali come potassio, ferro, zinco, magnesio e sodio. Il suo consumo, inoltre, aiuta a ostacolare il rischio di infezioni e di infiammazioni. Possiamo portarlo in tavola, per esempio, in accompagnamento di pietanze classiche, come le zucchine trifolate, ma anche insieme a un pesce al cartoccio, per regalare note aggiuntive di gusto.

Dalla **tradizione greca**, con l'arrivo della bella stagione "rubiamo" la ricetta dell'insalata "Horiatiki", mosaico di virtù nutrizionali in quanto composta da cetrioli, pomodori, peperoni, olive, cipolle, formaggio feta, origano e olio di oliva. Tra queste



verdure, i **cetrioli** sono l'ideale da inserire in una dieta ipocalorica, perché contengono appena 14 calorie per 100 grammi e poi sono rinfrescanti, diuretici, ricchi di minerali e di vitamina C. Il loro consumo aiuta il funzionamento di cuore e muscoli e assicura una buona idratazione. Dal canto loro, le olive apportano grassi che fanno bene, mentre la feta - tipico formaggio di capra e pecora - va dosata con parsimonia perché piuttosto calorica, ma contiene proteine, calcio, fosforo e vitamina A ed è, quindi, realmente salutare.

La **cucina indiana** è un tripudio di spezie e verdure, ma anche di fibre e cereali che aiutano ad arricchire la dieta vegetariana. In più, sfrutta il grasso salutare contenuto nei legumi dotato di proprietà antinfiammatorie e fa molto uso di riso, tra cui il *patna* e il *basmati*. Molto comune è pure l'utilizzo del **mango**, consumato maturo oppure acerbo e che con un pizzico di sale viene talvolta essiccato e ridotto in polvere, per essere poi usato come ingrediente per aromatizzare le pietanze. Grazie ai suoi elevati valori nutritivi, il mango ha proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche, fornisce energia e migliora il transito intestinale. Ha effetti protettivi sul fegato, ma deve essere consumato con moderazione da chi segue un regime a basso indice glicemico.

Per fare un pieno di verdure sane, capaci di apportare un reale benessere, la **cucina coreana** è ottima. Uno dei piatti principali di questa tradizione è il *Kimchi*, preparato con cavoli, ravanelli e zenzero. Quest'ultimo è una radice dove abbondano micronutrienti e vitamine, acqua e fibre. Lo **zenzero** è anche ricco di sostanze fitochimiche e polifenoli che hanno effetti benefici, calmano il sistema digestivo e alleviano la nausea.



Diversi studi hanno rilevato che si tratta di un alimento in grado di prevenire alcune malattie croniche, come l'ipertensione, e di migliorare l'azione del sistema immunitario.

Infine, andiamo in Africa, per trarre qualche spunto dalla **cucina etiope**, dove si trovano cereali, peperoni piccanti, lenticchie, carne di agnello e uova. In Etiopia un cibo molto amato è la "injera", pane preparato con il **teff**, cereale privo di glutine a basso contenuto glicemico. Il teff è anche fonte di aminoacidi essenziali e l'amido che contiene non viene digerito completamente, trasformandosi in acidi grassi che prevengono le infiammazioni del colon.

Guardiamo attorno a noi, dunque, per scoprire il variopinto arcobaleno di ingredienti e ricette che il mondo può offrirci e portare in tavola una straordinaria ventata di salutare novità. Anche questo, dopotutto, è un modo per viaggiare!

