



Cibo multietnico, buono e salutare

Secondo le statistiche recenti i ristoranti etnici sono diventati un'abitudine costante nell'alimentazione degli italiani.

A preferire la cucina straniera sono soprattutto i giovani. Ma la cucina etnica è salutare?



Sara Farnetti
Specialista in medicina interna, fisiopatologia della nutrizione e del metabolismo

Con i consigli della dott.ssa
Carla Favocchia

Un sano antipasto greco. La salsa Tzatziki

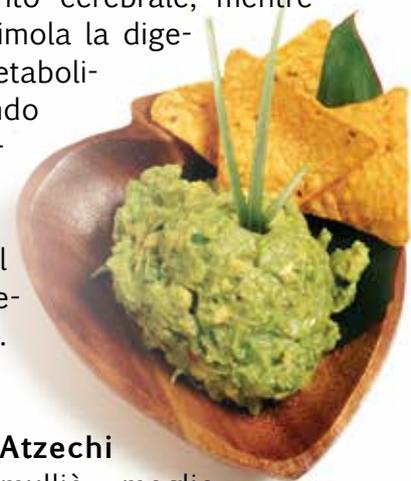
La salsa Tzatziki è un mix di diversi ingredienti tra cui yogurt greco, aneto fresco, succo di limone, aglio, cetrioli sminuzzati e olio extravergine. Il connubio tra questi alimenti dona alla salsa proprietà digestive e carminative grazie ai fermenti lattici dello yogurt potenziati dall'azione dell'aneto fresco oltre a proprietà antinfiammatorie e battericide, e grazie alla presenza di succo di limone e aglio crudo. Quest'ultimo stimola la funzione del fegato, è un depurativo per il sangue e i polmoni. I cetrioli sminuzzati hanno azione drenante oltre che diuretica, mentre l'olio extravergine dona alla salsa vitamina E, antiossidanti e fenoli contro l'invecchiamento cutaneo.



Il masala indiano o più semplicemente curry

Il curry è una miscela di spezie

tra cui curcuma, zenzero, pepe e peperoncino, semi di cumino e chiodi di garofano. La sinergia di tutti i suoi ingredienti rendono il curry una vera spezia medicinale. Il pepe e il peperoncino riducono il colesterolo e hanno proprietà benefiche per circolazione sanguigna, i chiodi di garofano combattono l'obesità e l'ipertensione grazie all'alto contenuto di fenoli. I semi di cumino sono fonte di ferro e prevenzione contro il cancro. La curcuma rallenta l'invecchiamento cerebrale, mentre lo zenzero stimola la digestione e il metabolismo, riducendo gli stati infiammatori e agevolando il fegato nel lavoro di detossificazione.



La verde salsa degli Atzechi

La Ahuaca-mulliè meglio conosciuta in occidente con il nome di guacamole è una salsa a base di avocado, un frutto ricco di vitamine A, B, calcio, potassio e acido folico. L'elevato contenuto di grassi monoinsaturi contrasta l'invecchiamento dei vasi, riduce i livelli di colesterolo cattivo

incrementando quelli del buono. Originalmente la salsa guacamole era costituita dalla sola polpa di avocado, nel tempo la ricetta è stata arricchita con chili, potente antinfiammatorio, cipolla ad azione antidiabetica, cumino spezia siriana ricca di ferro dalle spiccate proprietà antiossidanti e digestive ed infine aglio, succo di lime e coriandolo fresco.

La salute e il gusto.

Kebab e cicoria

Il termine kebab letteralmente significa “carne alla griglia”, spesso associato alla parola “doner” ovvero “che gira” per il movimento rotatorio della carne allo spiedo e “durum” relativo al tipico pane turco nel quale viene avvolta la carne. Nella realtà occidentale il kebab è divenuto una valida alternativa al consueto panino del fast food per un pasto immediato, economico e soprattutto gustoso. Seguendo piccoli accorgimenti e abbinando alimenti della cucina mediterranea possiamo permetterci di mangiare un buon kebab senza rimorsi per la linea né tantomeno per la salute, trasformandolo da un vero piacere per il palato ad ottimo alleato per vasi e cuore. In primis cercare di preferire carni bianche alle rosse, evitando agnello e manzo per tenere a bada il colesterolo, condire con salse arabe come l’harissa, l’hummus, il tahini perché meno grasse e zuccherine delle salse americane; abbinarci spezie leggere quali cumino, menta e finocchio con effetto antiossidante e diuretico. Preferire il kebab al piatto o se andiamo di fretta scegliere la vera focaccina di grano duro tipica del mondo arabo ad altro pane. Sodalizio ottimale per completare il pasto è un contor-



no di erbe amare, tipo indivie o cicoria, panacea fin dall’antichità per le proprietà digestive e disintossicanti. La cicoria, se abbinata a un piatto di carne, favorisce l’allontanamento delle scorie azotate, stimola le funzioni intestinali, epatiche e renali con effetto lassativo e depurante. Considerata un cardiotonico e un vasodilatante, dona vigore fisico grazie alla presenza dell’acido caffeico, derivato della caffeina, presente nelle radici e se condita con scorza di limone ne migliora l’assorbimento. È ricca di carotenoidi, calcio, ferro e inulina. Proprio a questa sostanza è legato l’effetto positivo sulla riduzione del colesterolo e dei trigliceridi, l’effetto ipoglicemizzante e la funzione antibatterica utile nei pasti a base di carne. Attenzione per chi fa uso di farmaci anticoagulanti. La vitamina K, presente nella cicoria, regola i processi coagulativi, un consumo saltuario, potrebbe alterare l’effetto del farmaco assunto, che deve essere regolato sulla base della quantità di vitamina K assunta. Allora, ovviamente, consumando la cicoria più spesso e che diventi una sana abitudine. 🍷