

Il panino con la carne halal è ormai il principe dello street food, ottimo anche per chi deve seguire una dieta. Importante la qualità: preferire il vitello al pollo o al tacchino, controllare che le verdure siano fresche ed evitare salse barbecue, maionese o ketchup

Il kebab, istruzioni per l'uso

LA PITA ARABA È L'IDEALE PER ESSERE FARCITA, CHIEDERE DI RACCOGLIERE I PEZZI PRIMA CHE CADANO NELLA LECCARDA ALIMENTAZIONE

Una delle tendenze più forti nel settore del food è quella del cibo da strada. I prezzi molto bassi (una porzione media non supera i 5 euro), la varietà e i gusti speziati sono il fil rouge che lega panini, arancini, pizzette e tutto quanto si possa mangiare all'aperto. E uno dei best seller è naturalmente il kebab, il panino con carne halal (macellata secondo le regole islamiche per cui gli animali devono essere coscienti al momento dell'uccisione, che deve avvenire per il dissanguamento) cotta allo spiedo, accompagnata da verdure e insaporita con salse tipiche come la harissa (pomodoro e peperoncino), l'hummus (a base di ceci), il tahini (la pasta di sesamo) o lo tzatziki (yogurt, aglio, aceto, aneto e menta).

«La qualità della carne - spiega Sara Farnetti, specialista di medicina interna e nutrizione funzionale - è il fattore discriminante. Se il kebab è composto con carni bianche è un pranzo salutare soprattutto perché è

aromatizzato con spezie ed erbe quali cumino, menta, finocchio e peperoncino che fanno bene alla salute in quanto ricche di antiossidanti, sostanze antibatteriche e digestive». Purtroppo però spesso il più nobile vitello viene sostituito con pollo o tacchino, che sono meno costosi, mentre è sicuro che non è mai presente né la carne di maiale (vietata ai musulmani) né quella di cavallo.

I PUNTI VENDITA

Certo è difficile capire quale tipo di carne sia stata impiegata per comporre lo spiedone, però si possono controllare verdure e salse. Prima di ordinare il kebab è bene verificare che le verdure di accompagnamento siano, nel caso delle insalate, fresche e ben lavate. È comunque meglio preferire un locale che faccia parte di una catena franchising perché questo assicura che la carne utilizzata sia stata prodotta in condizioni controllate e sicure. Meno affidabili sono quei punti vendita che si riforniscono attraverso i canali "minori".

«Il kebab - continua la specialista - può essere un'ottima scelta per tutti, anche per chi deve seguire una dieta. Importante è avere ben chiaro quello che si vuole mangiare. Infatti, chi deve fare attenzione alle calorie, è bene che ordini un kebab al piatto accompagnato da verdure e sal-

se tipiche. Meglio evitare, invece, le salse più popolari e meno salutari che con la Turchia hanno poco a che fare come la salsa barbecue, la maionese, il ketchup e, peggio ancora, il contorno di patatine fritte».

LE BIBITE

Se si desidera farcire con il kebab un panino, occorre ricordare che anche il tipo di pane fa la differenza per la qualità e la quantità dei grassi. Giusta scelta è la pita araba, il pane piatto ma lievitato e con la caratteristica tasca, che contiene manitoba, o farina di avena e lievito secco. Diffidare del pane arabo contenuto nei sacchetti di plastica e dalla consistenza gommosa perché può contenere zucchero, burro e latte.

«Se si vuole accompagnare il kebab con una bibita - specifica la Farnetti - allora è meglio scegliere un tè da infusione o una birra piccola. Assolutamente da evitare i te industriali o le bibite gasate e piene di zuccheri. Se poi si vuole concludere con uno dei dolci tradizionali turchi allora è meglio evitare non solo il pane ma anche la birra e accompagnare tutto con acqua». Infine un suggerimento per ridurre ancora un po' le calorie. Quando il kebab viene tagliato chiedete che la carne venga raccolta prima che cada nel grasso che si raccoglie nella leccarda durante la cottura.

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consigli



Taglio a vista e no al macinato

Accertarsi che la carne venga tagliata al momento e che non sia già macinata



No ai condimenti senza "identikit"

È consigliabile evitare le salse, non sempre sono elencati gli ingredienti



Prodotto buono se c'è poco sale

Il livello del sale deve essere basso, il sale viene utilizzato per scongelare le carni



Verdure e spezie per chi è a dieta

Salutare e dietetico è il panino con kebab di pollo da arricchire con verdura e spezie



Una porzione
di kebab
costa in
media
cinque euro

