



# NUOVI INGREDIENTI IN CUCINA

I VIAGGI DEL GUSTO



A cura di Chiara Pellacani, dietista Gruppo Nutrizione, SIAN Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Reggio Emilia

**La cucina è il luogo perfetto per dare spazio alla propria fantasia e cucinare piatti sempre diversi mescolando ingredienti tipici della tradizione con ingredienti nuovi, originari di luoghi o culture lontane che possono consentire di rompere la monotonia e magari fare scelte più green e rispettose dell'ambiente che ci circonda.**

L'utilizzo di nuovi ingredienti è una pratica culinaria diffusa: d'altro canto anche pomodoro, patate, mais, cacao e fagioli erano una novità quando furono introdotti sulle tavole europee dopo la scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo!

Ogni ingrediente conferisce gusto alle preparazioni. Le erbe aromatiche e le spezie ad esempio sono utilizzate da secoli per dare più sapore ai cibi. A quelle più note come prezzemolo, basilico, aglio, peperoncino, pepe, ecc. oggi se ne aggiungono altre provenienti da culture e cucine lontane, come la

curcuma e lo zenzero, oppure si aggiungono veri e propri ingredienti nuovi per il mondo occidentale, ad esempio le alghe, gli edamame, l'avocado e il lievito alimentare, che oggi sono comunemente utilizzati soprattutto nella preparazione di piatti vegani ma non solo.

## LA CURCUMA

Ingrediente del curry, la curcuma tradizionalmente molto utilizzata nella cucina indiana è presente ormai sulle tavole di tutto il mondo. La radice è la parte della pianta





dalla quale si ottiene la polvere dal caratteristico colore giallo-ocra, dato dalla curcumina, uno dei principali componenti. E' possibile, tuttavia, trovarla in commercio anche come radice intera e olio essenziale concentrato. Ha un sapore piccante, leggermente amarognolo, con un odore che ricorda la senape. Utilizzare la curcuma per aromatizzare insalate, vellutate, carne, pesce, salse, bevande ecc. o ancora utilizzarla per colorare salse o impasti è un ottimo modo per aumentare la varietà della dieta.

Spesso consigliata in caso di digestione difficile, meteorismo e gonfiore addominale, sembra avere anche proprietà antiinfiammatorie, antibatteriche e antiossidanti.

Alcuni studi, inoltre, indicano un possibile ruolo protettivo a livello cardiovascolare e sul sistema nervoso centrale, ma le quantità che si introducono attraverso l'alimentazione sono molto inferiori rispetto a quelle utilizzate negli studi e di certo non sortiscono questi effetti. Nessuno studio, invece, ad oggi conferma la capacità di "bruciare i grassi" e di favorire il calo ponderale. La curcuma è sconsigliata a chi soffre di problemi epatici, va consumata con moderazione in caso di ulcera peptica e reflusso gastroesofageo e non dovrebbe essere utilizzata in gravidanza e in allattamento per carenza di dati in queste condizioni.

### LO ZENZERO

Lo zenzero è una pianta che appartiene alla stessa famiglia della curcuma, anch'essa originaria dell'Asia tropicale e dell'India. E' un ingrediente molto antico utilizzato in Cina da più di 2.000 anni. Come per la curcuma, la parte che si utilizza è la radice, marrone all'esterno e gialla all'interno, dal

sapore piccante con note che ricordano il limone e la citronella. Oltre che come radice fresca, lo zenzero si trova in commercio disidratato, candito, oppure sotto forma di polvere essiccata. In cucina lo zenzero si presta ad essere grattugiato fresco in insalate o utilizzato per infusi; la polvere essiccata può essere invece utilizzata in primi e secondi piatti per dare un tocco aromatico particolare e ridurre così l'utilizzo del sale.

La medicina tradizionale gli attribuisce effetti di tipo antinfiammatorio, antiossidante e antimicrobico, effetti che tuttavia devono essere verificati da studi adeguati sull'uomo. Ad oggi, gli studi sugli esseri umani confermano un moderato effetto anti-nausea, per cui viene consigliato per gestire soprattutto la nausea in gravidanza e quella da mal di movimento (cinetosi).





### GLI EDAMAME

Gli edamame sono i semi della soia acerbi ancora racchiusi nel baccello. Questi legumi sono un alimento tradizionale delle cucine asiatiche: vengono lessati in acqua salata e serviti come spuntino o antipasto oppure mescolati con verdure e piatti di carne. Gli edamame sono ottime fonti di proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B (in particolare folati), minerali e fitoestrogeni. Negli ultimi anni, la richiesta di edamame è aumentata e oltre a ritrovarli nei menu dei ristoranti cinesi e giapponesi, è possibile acquistarli facilmente come surgelati o in scatola cotti al vapore oppure freschi

in appositi negozi. Di colore verde brillante e sapore molto delicato, si prestano ad un utilizzo molto versatile in cucina: si possono utilizzare per comporre insalate, come condimento del primo piatto o ingrediente di zuppe oltre che come snack o aperitivo.

### LE ALGHE

Le alghe sono organismi in grado di crescere rapidamente utilizzando in modo efficiente l'energia solare. L'interesse per il loro utilizzo alimentare è cresciuto a partire dagli anni '50, sull'onda del timore che l'aumento della popolazione mondiale potesse determinare una carenza alimentare. Così le alghe vennero viste come una fonte proteica a basso costo.

Oggi in cucina possiamo utilizzare le macroalghe, ingredienti tradizionali della cucina asiatica, come l'alga *Nori* utilizzata nel sushi, l'alga *Wakame* usata nelle insalate e l'alga *Kombu* usata nelle zuppe e spesso aggiunta all'acqua di cottura dei legumi per rendere la loro buccia più morbida e aumentare la digeribilità.

Le microalghe, invece, sono poco utilizzate come ingrediente vero e proprio, ma piuttosto come integratore alimentare o per arricchire in proteine altri alimenti; ad esempio l'alga *Spirulina* può essere aggiunta a pane e lievitati. In tal senso, l'utilizzo delle microalghe può essere visto come una strategia per favorire le alternative proteiche sostenibili e nutrienti per l'uomo e il pianeta.

Oltre all'aspetto di alimento sostenibile e nutriente, vengono anche utilizzate in ambito nutraceutico, farmaceutico e nell'industria alimentare: agar, alginati e carragenine che si ricavano dalle alghe si utilizzano come agenti addensanti in marmellate, gelati-



ne, gelati, ecc. Le alghe sono inoltre un'ottima fonte di iodio: se ne sconsiglia infatti un eccessivo consumo proprio per evitare eccessi di iodio e metalli pesanti che possono contaminarle.

### L'AVOCADO

La *Persea americana*, comunemente nota come avocado, è originaria dell'America centrale. Il Messico è il principale produttore di avocado, mentre in Italia la sua produzione è molto limitata, per cui viene principalmente importato da altri Paesi.

Dal punto di vista nutrizionale, l'avocado è particolarmente ricco di grassi mentre è povero di zuccheri semplici e contiene quantità moderate di proteine e fibre. Per tali ragioni viene considerato un frutto oleoso come cocco e olive. È particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico), ovvero i grassi "buoni", ma se ne consiglia un consumo moderato dato il ricco apporto calorico. Tra le vitamine, in particolare, è fonte di vitamine liposolubili (vit. E e vit. A) mentre tra i minerali spicca il suo contenuto di potassio. Date le sue proprietà, può rappresentare un ottimo ingrediente per ricette dal sapore neutro o salato. Oltre ad utilizzarlo per preparare la famosa salsa guacamole, la sua polpa può essere schiacciata per ottenere una crema da usare come condimento o per comporre delle bruschette; se tagliato a pezzi, invece, può essere utilizzato per insalate o arricchire altri piatti.

### IL LIEVITO ALIMENTARE

Il lievito alimentare altro non è che lievito di birra (*Saccharomyces cerevisiae*) disattivato che, per tale motivo, non consente di far lievitare e fermentare le preparazioni, ma può

essere utilizzato come insaporitore.

Dal punto di vista nutrizionale è ricco in proteine, potassio e zinco, ma occorre considerare che la quantità utilizzata nei piatti è piccola. In commercio lo si trova sotto forma di scaglie o fiocchi ed è molto utilizzato nella cucina vegana come sostituto del formaggio grattugiato, perché il gusto lo ricorda. Risulta quindi perfetto da sperimentare per condire i primi piatti, insalatone o come ingrediente in tortini salati.

Questi nuovi ingredienti associati agli ingredienti tradizionali ci consentono quindi di sperimentare in cucina ricette sempre nuove. Ricordiamoci però che per quanto un alimento possa contenere sostanze benefiche, il segreto (ormai svelato da tempo) è adottare un'alimentazione varia ed equilibrata fonte di tutti i macronutrienti, le vitamine, i sali minerali e composti con azione attiva e positiva per il nostro benessere.



### EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

**0522/320666**

dal 5 GIUGNO al 10 SETTEMBRE 2023 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 12:00, festivi e prefestivi dalle 09:00 alle 18:00.